



EVROPSKÝ
SOCIÁLNÍ
FOND

Praha & EU:
Investujeme do Vaší
budoucnosti



TĚLESNÁ VÝCHOVA NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

Zpracoval: Mgr. Bohuslav Příhoda CSc.



EVROPSKÝ
SOCIÁLNÍ
FOND

Praha & EU:
Investujeme do Vaší
budoucnosti



Tělesná výchova a sport na školách mají výjimečné postavení v systému výchovy a vzdělání. Stav pohybové aktivity populace před 150 lety. Více manuální práce. Současné trendy – sedavý způsob zaměstnání. Minimum manuální práce. Výzkumy a návody pro pohybové aktivity. Doporučují méně dopravy (bus, výtah).

Vedle vlivu na zdravý vývoj jedince vytváří předpoklady pro budoucí kladný vztah k pohybovým aktivitám a ovlivňuje utváření hodnotové orientace. Výsledky posledních průzkumů ukazují vážný pokles kvality a času věnovaného tv a sportu na školách. Snižuje se také počet příležitostí pro školní sport, což přispívá ke zhoršování zdravotního vztahu mládeže.

Tělesná výchova je v učebních plánech středních škol zařazována v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně, přičemž pravomoc ředitelů umožňuje jejich zvýšení. Evropský doporučený standard je vyšší.

Významnou roli sehrává zájmová pohybová a sportovní činnost. Školní sport v době mimo vyučování – široké zapojení mladých lidí bez ambicí na maximální sportovní výkon

Dříve Osnovy tělesné výchovy dané MŠMT

Od minulého školního roku změna – od MŠMT podklady Rámcové vzdělávací programy, každá škola si vytvoří Školní vzdělávací program.

Více práce pro učitele.

U tělesné výchovy je sestavování ŠRP bez větších problémů. Horší u ostatních předmětů. Slučování, různost u jednotlivých škol, přestupy žáků.

KONDIČNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Soubor vnitřních biologických předpokladů pro motorickou činnost. Základem těchto předpokladů jsou vrozené dispozice.

Doba optimálního rozvoje některé z motorických schopností se nazývá senzitivní období.

SILOVÉ : silně ovlivnitelné, relativně rychlý nárůst i úbytek, rozvoj podle věkových skupin. Smysl rozvoje a podle toho zatížení.

síla absolutní - nejvyšší možný odpor

síla rychlá a výbušná - nemaximální odpor ve vysoké až maximální rychlosti

síla vytrvalostní - opakovaný nemaximální odpor

RYCHLOSTNÍ : geneticky předurčené, menší možnost ovlivnění

rychlost reakční - spojená se zahájením pohybu

rychlost acyklická - nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů

rychlost cyklická - vysokou frekvencí opakující se stejný pohyb

rychlost komplexní - daná kombinací cyklických a acyklických pohybů

VYTRVALOSTNÍ : ovlivnitelná, delší časový úsek pro zvýšení i ztrátu

dlouhodobá vytrvalost - více než 10 minut - aerobní úhrada energie

střednědobá vytrvalost - 8 – 10 minut, využití nejvyšší spotřeby kyslíku, vyčerpání glykogenu-



EVROPSKÝ
SOCIÁLNÍ
FOND

Praha & EU:
Investujeme do Vaší
budoucnosti



únava

krátkodobá vytrvalost - 2 – 3 minuty, dominantní systém anaerobní
rychlostní vytrvalost - 20 – 30 sekund, anaerobní krytí

KOORDINAČNÍ : částečně ovlivnitelné přes pohybové dovednosti.

diferenční schopnost

schopnost rovnováhy

schopnost reakce

schopnost rytmu

schopnost spojování pohybů

schopnost přizpůsobování

POHYBLIVOST : horší u mužů, soustavnost v každém věku

schopnost vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu

MOTORICKÉ DOVEDNOSTI

Motorická dovednost : učením získaný specifický předpoklad k určité motorické činnosti

Motorické dovednosti :

struktura – z hlediska druhu pohyb.činnosti

základní, pracovní, sportovní aj.

- z hlediska prostorového rozsahu pohybů

jemné (malé svalové skupiny)

hrubé (velké svalové skupiny)

- z hlediska jednotlivých sportovních odvětví

herní, gymnastické, plavecké aj.

F. generalizace

diferenciace

automatizace

tvořivé asociace

MOTORICKÉ UČENÍ

- široká oblast lidské činnosti, důležitá role v ontogenezi člověka

- déletrvající změna v pohybovém chování

- forma učení osvojováním pohyb.dovedností a jsou rozvíjeny i pohyb.schopnosti

TĚLESNÁ VÝCHOVA NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

Vzdělávací obsah

Činnosti ovlivňující zdraví

- organizace pohybového režimu

- jednoduché testy zdatnosti

- optimální rozvoj zdatnosti

- kompenzace jednostranného zatížení, korekce svalové nerovnováhy

- vhodné cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci

- příprava organismu pro pohybovou činnost

- první pomoc při úrazech



EVROPSKÝ
SOCIÁLNÍ
FOND

Praha & EU:
Investujeme do Vaší
budoucnosti



Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové dovednosti a pohybový výkon
- pohybové odlišnosti a handicap
- průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jiná cvičení
- gymnastika
- kondiční a estetické cvičení s hudbou
- úpoly
- atletika
- sportovní hry
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování
- další moderní a netradiční sportovní činnosti

Podle podmínek školy a zájmu žáků vybrat dvě ze sportovních aktivit a dvě sportovní hry.

Činnosti podporující pohybové učení

- vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech
- sportovní výstroj a výzbroj
- organizace pohyb. činností, sportovních a turistických akcí
- pravidla osvojovaných pohybových činností
- sportovní role
- měřitelné a hodnotitelné údaje související s tv a sportem
- olympismus v současném světě, fair play
- úspěchy našeho sportu

SPORT NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

Mezitřídní soutěže

Meziškolní soutěže

Asociace školních sportovních klubů

- sportovní a tělovýchovné občanské sdružení 250.000 žáků
- podpora pohybových aktivit v mimoškolní době
- příprava přitažlivých programů pro žáky
- člen International School Sport Federation