

## **TVZS2 - Tělesná výchova s didaktikou ( souvislé magisterské)**

Okruhy

### **A) Filosofie a historie tělesné kultury, organizace a řízení tělesné kultury dnes**

1. Antické olympijské hry a jejich odkaz dnešku (vzdělávání v antickém období, kalokaghatia, olympijské hry).
2. Vzdelávání v období středověku až do 18. století, postavení školní tělesné výchovy ve vzdělávání (rytířská výchova, humanismus, filantropismus - J. J. Rousseau, J. Locke, Guts-Muts, Basedov).
3. Novodobé systémy tělesné výchovy a jejich význam pro současnou školní tělesnou výchovu (anglický systém sportů a her, německé turnérství, švédská gymnastika - vznik a stručně vývoj v 19. století).
4. Olympijské hnutí v současnosti a jeho problémy (vznik novodobého olympijského hnutí, osobnost Coubertina a jeho pedagogické ideály, meziválečné období, období let 1945-1990, současnost, problém profesionalismu).
5. Počátky tělesné kultury v českých zemích (soukromé ústavy, vznik tělovýchovných jednot, školní tělesná výchova, význam těchto tří oblastí pro další rozvoj a směřování tělesné kultury u nás).
6. Vývoj tělesné kultury v českých zemích ve 20. století (řízení tělesné kultury v letech 1918 – 1938, vývoj po válce – jaké vlivy se na vývoji podílely, zákony o tělesné výchově a sportu).
7. Rozvoj sportu v českých zemích (první sportovní svazy, olympijské hnutí a olympijský výbor, významné osobnosti, úspěchy a naši slavní sportovci).
8. Organizace a řízení tělesné výchovy a sportu dnes (struktura řízení, financování, instituce, sportovní svazy a asociace podílející se na podpoře školní tělesné výchovy).

## **B) Antropomotorika a biomechanika**

1. Základní biomechanické pojmy (rychlost, síla, práce, výkon).
2. Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti jako předpoklady pro tělocvičnou a sportovní činnost.
3. Pojetí a struktura komplexu silových schopností, testové baterie pro jejich diagnostiku.
4. Pojetí a struktura komplexu vytrvalostních schopností, testové baterie pro jejich diagnostiku.
5. Pojetí a struktura komplexu rychlostních schopností, testové baterie pro jejich diagnostiku.
6. Pojetí a struktura komplexu obratnostních schopností, testové baterie pro jejich diagnostiku.
7. Teoretické základy testování a měření, normy a standardy. Motorické testy
8. Biomechanická charakteristika vybrané pohybové činnosti (student si vybere např. hod, běh, běh na lyžích, přemet, plavání atd. a provede biomechanický rozbor této činnosti).

## **C) Biologicko–medicínské předměty**

1. Muskuloskeletární systém (charakteristika, reakce na tělesnou zátěž).
2. Kardiovaskulární systém (charakteristika, reakce na tělesnou).
3. Zažívací a vylučovací systém (charakteristika, metabolismus, reakce na tělesnou zátěž).
4. Centrální nervový systém (charakteristika, řízení pohybu, reakce na tělesnou zátěž).
5. Reakce, adaptace organismu na tělesnou zátěž, regenerace (dle druhu zátěže, věkových a pohlavních zvláštností, vliv různého prostředí).
6. Výživa (cukry, tuky, bílkoviny, pitný režim, výživová pyramida, vitamíny, minerály).
7. Zátěžová diagnostika, funkční zkoušky (stručná charakteristika, sledované parametry a jejich význam,

fyziologická charakteristika různých druhů zátěže – aerobní, anaerobní, statické, obratnostní).

8. Zdravotní a fyziologická charakteristika dětí staršího školního věku, možnosti jejich zátěže (školní a mimoškolní TV, sportovní trénink).

9. Zdravotní a fyziologická charakteristika adolescentů možnosti jejich zátěže (školní a mimoškolní TV, sportovní trénink).

10. Úrazy ve školní tělesné výchově a v pohybových aktivitách, první pomoc (nejčastější příčiny jednotlivých úrazů, charakteristika a první pomoc u distorse, luxace, fraktura, zhmoždění, bezvědomí, tržná rána, krvácení z nosu, atd.)

11. Funkční rozdělení pohybové soustavy (fyzické a posturální svalstvo, jeho zatížení vzhledem ke správnému držení těla, jeho zatížení ve sportovním tréninku, kompenzace).

12. Zdravý životní styl, Výchova ke zdraví (základní složky, jejich charakteristika, možnost začlenění do výuky tělesné výchovy).

13. Pohyb a zdraví (objem, struktura, frekvence, intenzita, pohyb v různém prostředí, pohyb jako prevence civilizačních onemocnění).

## **D) Didaktika tělesné výchovy**

1. Předmět didaktiky tělesné výchovy (základní pojmy, úkoly, obsah, vztah didaktiky tělesné výchovy k dalším oborům ve studiu tělesné výchovy, postavení školní tělesné výchovy v systému vzdělávání v ČR).

2. Rámcové vzdělávací program pro základní vzdělávání včetně modifikací, (charakteristika, klíčové kompetence v TV, cíle, obsah a výstupy).

3. Motorické učení (fáze motorického učení, činnosti žáka a činnosti učitele v jednotlivých fázích, mechanismy v motorickém učení).

4. Vyučovací postupy a metody, uplatnění didaktických zásad (komplexní, analyticko-syntetický,

smíšený; rozdělení metod a jejich charakteristika; zásady).

5. Didaktické styly a příklady, jejich praktického využití v tělesné výchově.

6. Organizační formy v tělesné výchově, příklady jejich praktického využití (jednotka školní tělesné výchovy, cvičení v přírodě, kurz, soutěž, vystoupení, plavecká výuka)

7. Metodicko-organizační formy v tělesné výchově, příklady jejich praktického využití (hromadná, skupinová, individuální atd.).

8. Jednotka školní tělesné výchovy (charakteristika, části hodiny, cíle, obsah a zásady pro jednotlivé části hodiny).

9. Druhy pohybů při tělesném cvičení, prevence správného držení těla (charakteristika jednotlivých druhů pohybu, jejich použití vzhledem k věku, druhu cvičení).

10. Strečink, posilování (fyziologie strečinku, charakteristika, obecné zásady, dávkování, zátěž, věkové kategorie).

11. Pohybové schopnosti a jejich rozvíjení ve školní tělesné výchově (druhy, zásady, metody).

12. Ontogeneze, periodizace somatického a motorického vývoje, charakteristika jednotlivých vývojových období.

13. Zdravotně orientovaná zdatnost a zdravotně orientovaná tělesná výchova (charakteristika, složky – aerobní a svalová zdatnost, složení těla; cílové oblasti zdravotně orientované tělesné výchovy a jejich charakteristika).

14. Hodnocení v tělesné výchově, klasifikace, problematika neprospívajících a integrovaných žáků.

15. Plánování v tělesné výchově (školní vzdělávací program, příprava na jednotku tělesné výchovy, problematika materiálních podmínek a jejich zohlednění).

16. Úrazová zábrana (charakteristika, hlediska, příčiny úrazů, pomoc, záchrana, sebezáchrana).
17. Teorie a didaktika atletiky (charakteristika atletického učiva - běhy, vrhy-hody, skoky, vhodné disciplíny pro jednotlivá věková období; problematika výuky atletiky, význam atletického učiva z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
18. Teorie a didaktika gymnastiky (charakteristika gymnastického učiva, obsah jednotlivých gymnastických odvětví, problematika výuky gymnastiky, význam gymnastického učiva z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
19. Teorie a didaktika sportovních her (dělení, charakteristika učiva, základní pravidla a jejich modifikace ve školní tělesné výchově, obsah jednotlivých her, problematika výuky).
20. Teorie a didaktika plavání (etapy plavecké výuky, jejich cíle, úkoly a obsah, základní plavecké dovednosti, speciální plavecké dovednosti, význam plavání pro zdravotně orientovanou zdatnost).