

Obsah

1	TEORETICKÁ VÝCHODISKA A BENEFITY REALIZACE POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ (Lenka Svobodová, Jan Cacek, Zuzana Hlavoňová).....	9
1.1	Teoretická východiska pohybových aktivit dětí (Lenka Svobodová).....	9
1.1.1	Fyziologické zvláštnosti fyzické zátěže dětského organismu	9
1.1.2	Klíčové faktory rozvoje výkonnosti.....	9
1.1.3	Pomůcky vhodné pro rozvoj pohybové gramotnosti dětí.....	12
1.2	Benefity pohybové aktivity dětí a mládeže (Jan Cacek, Zuzana Hlavoňová).....	14
1.2.1	Základní terminologie.....	14
1.2.2	Cíle aplikace pohybové aktivity u dětí a mládeže.....	16
1.2.3	Faktory, které ovlivňují PA u dětí a mládeže	19
1.2.4	Všeobecná doporučení pro aplikaci PA dětí a mládeže	20
1.3	Seznam literatury	21
2	RYTMICKÁ A TANEČNÍ PRŮPRAVA (Alena Skotáková).....	23
2.1	Tanec	23
2.2	Děti a přirozený taneční pohyb	23
2.3	Předmět taneční a pohybová výchova (TPV).....	24
2.4	Rytmická průprava.....	24
2.4.1	Příklady cvičení pro rozvoj rytmických schopností.....	26
2.5	Taneční průprava.....	28
2.5.1	Příklady cvičení k taneční přípravě.....	30
2.6	Kreativní pohyb a improvizace	31
2.6.1	Příklady cvičení ke kreativnímu pohybu a improvizaci.....	31
2.7	Seznam literatury	32
3	GYMNASTICKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ (Pavčina Vaculíková)	33
3.1	Úvod	33
3.2	Názvosloví tělesných cvičení	33
3.2.1	Polohy a pohyby celého těla	34
3.2.2	Polohy a pohyby jednotlivých částí těla	38
3.3	Motorické schopnosti.....	40
3.3.1	Koordinační schopnosti	40
3.3.2	Kondiční schopnosti.....	41
3.3.3	Hybridní schopnosti.....	41
3.3.4	Rozvoj úrovně vybraných motorických schopností.....	41
3.4	Gymnastická příprava.....	44
3.4.1	Zpevňovací a podporová příprava	44

3.4.2	Odrazová a doskoková příprava	47
3.4.3	Rovnováhová příprava (balanční).....	49
3.4.4	Rotační příprava	50
3.5	Seznam literatury	52
4	ÚPOLY PRO MŠ A 1. STUPEŇ ZŠ (Jitka Čihounková, Martin Bugala)	53
4.1	Úpoly a jejich systematika	53
4.2	Příklady úpolových cvičení s pomůckami	57
4.2.1	Pěnové tyče	57
4.2.2	Šplhací rukáv.....	58
4.2.3	Medicinbal	58
4.2.4	Skákací koníci.....	59
4.2.5	Osobní alarmy.....	59
4.3	Příklady úpolových cvičení bez pomůcek	60
4.3.1	Úpolové hry pro rušnou část hodiny	60
4.3.2	Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky a odpory	61
4.3.3	Závěrečná část výukové jednotky.....	62
4.4	Seznam literatury	63
5	ROZVOJ ATLETICKÝCH DOVEDNOSTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ A MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU (Zuzana Hlavoňová, Jan Cacek)	64
5.1	Běhy na krátké vzdálenosti.....	64
5.1.1	Nízký start.....	65
5.2	Běhy na střední a dlouhé vzdálenosti.....	68
5.2.1	Technika běhu	69
5.3	Skok do dálky.....	69
5.3.1	Technika skoku dalekého	69
5.3.2	Postup při nácviku skoku dalekého	70
5.3.3	Připravenost dětí na odrazová cvičení	71
5.4	Hod míčkem.....	71
5.4.1	Technika hodů míčkem.....	71
5.4.2	Postup při nácviku hodů míčkem	72
5.5	Seznam literatury	73
6	ŠKOLNÍ A PŘEDŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI (Alena Skotáková).....	74
6.1	LEGISLATIVNÍ RÁMEC VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI.....	74
6.2	Integrace žáků se SVP do TV.....	75
6.3	Školní a předškolní tělesná výchova žáků s tělesným postižením.....	76

6.4	Školní a předškolní tělesná výchova žáků se zrakovým postižením	77
6.5	Školní a předškolní tělesná výchova žáků se sluchovým postižením	79
6.6	Školní a předškolní tělesná výchova žáků s mentálním postižením	80
6.7	Školní a předškolní tělesná výchova žáků s poruchami autistického spektra	81
6.8	Školní a předškolní tělesná výchova žáků se specifickými poruchami učení a chování	81
6.9	Pohybové aktivity vhodné pro žáky se SVP	82
6.10	Seznam literatury	83
7	BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH (Zdeňka Kubíková, Libuše Černá)	84
7.1	Úvod	84
7.2	Legislativa	84
7.3	Prevence úrazů a bezpečnost při pohybových aktivitách dětí (doporučení)	86
7.4	První pomoc.....	89
7.5	Závěr	94
7.6	Seznam literatury	94