

Seminář z tělesné výchovy

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
4	Tělesná výchova	<ul style="list-style-type: none"> → vhodně používá odbornou terminologii; → dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a umí zpracovat jednoduchou dokumentaci; → dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem; → sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení, cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci; → dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu; → dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit; → dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; → je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu); → pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu; → ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy; 	<p>Teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví; prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti; technika a taktika; zásady sportovního tréninku - odborné názvosloví; komunikace - výstroj, výzbroj; údržba - hygiena a bezpečnost; vhodné oblečení – cvičební úbor a obutí; záchrana a pomoc; zásady chování a jednání v různém prostředí; regenerace a kompenzace; relaxace - pravidla her, závodů a soutěží - rozhodování; zásady sestavování a vedení sestav všeobecně rozvíjejících nebo cíleně zaměřených cvičení - pohybové testy; měření výkonů - zdroje informací <p>Pohybové dovednosti</p> <p>Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. 	
4	Péče o zdraví	<ul style="list-style-type: none"> → zdůvodní význam zdravého životního stylu; → dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností; → popíše vliv fyzického a psychického 	<p>Zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj. 	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		<ul style="list-style-type: none"> zátížení na lidský organismus; → orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech; → dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak se doporučuje na ně reagovat; → prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným; 	První pomoc	
4	Rozvoj pohybových dovedností dítěte a výchova ke zdravému způsobu života	<ul style="list-style-type: none"> → popíše vývoj pohybových schopností jedince a prostředky jejich rozvoje; → charakterizuje možnosti pohybových činností v předškolním a zájmovém vzdělávání; → charakterizuje a volí cíle, postupy, metody, formy, pomůcky a jiná specifika rozvoje pohybových dovedností, tělesné zdatnosti, psychického, sociálního a emocionálního rozvoje dětí; → diagnostikuje pohybové schopnosti a dovednosti dítěte; → řídí pohybové činnosti dětí adekvátně jejich fyzickým předpokladům a podmínkám realizace; → využívá různé formy pohybových činností pro posilování osobních vlastností, postojů a prosociálního chování dětí; → umí naučit děti zásadám bezpečného chování, poskytnutí první pomoci v případě úrazu a návykům zdravého způsobu života; → plánuje, organizuje a vyhodnocuje tělesnou výchovu a pohybové činnosti, připravuje ucelené vzdělávací projekty; 	ontogeneze pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost) - ontogeneze pohybových dovedností (lokomoční a manipulační pohyby) - základy fyziologie tělesných cvičení - didaktický proces (cíle, úkoly, postupy, metody, formy, prostředky, zásady a styly) děti v předškolním a mimoškolním vzdělávání - hygiena, prevence úrazů a nemocí, nezdravých návyků a závislostí - bezpečnost používání pomůcek - příčiny úrazů při pedagogických činnostech - dodržování bezpečnosti a ochrany zdraví, (seznámení s evidencí úrazů) - schopnost poskytnutí první pomoci - plánování a evidence TV procesu	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		→ uplatňuje různé formy a metody hudební a hudebně pohybové výchovy adekvátně věku nebo zájmové orientaci dětí;		
4	Rozvoj poznávacích a praktických dovedností dětí	→ na základě kurikulárních dokumentů a teoretických znalostí stanoví cíle a strategie rozvoje poznávacích, pracovních a jiných praktických dovedností a návyků v předškolním a zájmovém vzdělávání; → aplikuje postupy rozvíjející smyslové vnímání, poznávání a myšlení dětí a požadované klíčové kompetence; → připravuje, realizuje a vyhodnocuje různé volnočasové aktivity a zájmové projekty pro konkrétní skupiny dětí;	- metodické postupy k rozvoji poznávacích a praktických dovedností dětí - průpravná a kondiční cvičení, názvosloví tělesných cvičení - metodika - zdravotní tělesná výchova	