

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60 České Budějovice

Název materiálu: Řízená výchovná činnost Tělesná výchova

Autor materiálu: Mgr. Zdeňka Stašková

Datum (období) vytvoření: 14. 9. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Předmět: Psychologie, 3. ročník

Sada: PS6

Číslo DUM: 04

Tematická oblast: Vývojová psychologie – školní věk až stáří

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 1. 10. 2013

Ověřující učitel: Mgr. Veronika Plecerová

Třída: ZLY 3

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Výuková elektronická prezentace slouží jako názorná podpůrná pomůcka výkladu učitele. Téma tělesná výchova vhodně doplňuje období kojence, batolete a předškolní věk. Prezentace výstižně a názorně zachycuje nejdůležitější momenty výkladu, které si mohou žáci zaznamenat a využít při domácí přípravě.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ŘÍZENÁ VÝCHOVNÁ ČINNOST

TĚLESNÁ VÝCHOVA



Tělesná výchova

- **Charakteristika tělesné výchovy**
- Pohyb je základní fyzická i psychická potřeba dítěte
- Upevňuje vývoj kostry a svalů
- Zlepšuje fyziologické funkce a chuť k jídlu
- Zvyšuje odolnost a obranyschopnost
- Má vliv na formování charakterových a volných vlastností
- Vede k ukázněnosti, vytrvalosti a přesnosti
- Vyvolává radostnou náladu

Tělesná výchova

- **Cíl**
- Dosáhnutí optimální zdatnosti
- Osvojení správného držení těla
- Rozvoj pohyblivosti celého těla – hrubá motorika
- Rozvoj pohyblivosti ruky - jemná motorika
- Rozvoj aktivity a samostatného projevu dítěte
- Vytvoření předpokladů pro posilování soustředěnosti na určitou činnost
- Podpora a rozvoj společné hry dětí

Metodika tělesné výchovy

- **Druhy cviků**
- Přírozené (lezení, chůze, běh, skok, házení, chytání...)
- Zdravotní (speciální cviky posilující určitou svalovou skupinu)
- Dechové (zvětšují plicní kapacitu)
- Cviky rovnováhy a odvahy – počátky akrobacie (chůze po lavičce, „válení sudů“, stoj na jedné noze...)
- Pohybové hry (cviky provázené zpěvem, říkankou nebo hudbou)



Metodika tělesné výchovy

- **Organizační formy**

- **Rozcvička**

- 10-minutové ranní cvičení pro všechny děti
- Dechové cviky na začátku a konci cvičení
- Cviky procvičující formou hry s vhodnými pomůckami celé tělo (šátky, kroužky, míčky...)
- Motivace i říkankami a dramatizací
- Pokud počasí dovolí, cvičíme na terase nebo při otevřeném okně

Metodika tělesné výchovy

- **Organizační formy**
- **Tělovýchovná chvilka**
- Krátký asi 3-5 minutový aktivní odpočinek
- Možno několikrát zařadit do denního programu
- Cílem je osvěžit, oživit děti, zejména po sedavém zaměstnání
- Vyvolává u dětí dobrou náladu
- Využíváme známé, osvojené pohybové hry s říkankami či písničkami



Metodika tělesné výchovy

- **Organizační formy**

- **Tělovýchovné zaměstnání**

- Plánovaná výchovná činnost 10-15 minut, 1x týdně
- Opakování a upevňování známých pohybů a učení novým
- Má 3 části:
 - Rozcvičení – mírné pohyby, dechová cvičení
 - Vlastní cvičení – zvyšuje se náročnost
 - Uklidnění – dechová cvičení, relaxace, chůze se zpěvem...

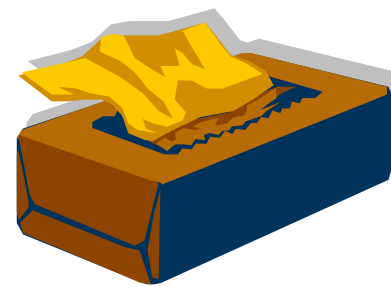
Metodika tělesné výchovy

- **Organizační formy**
 - **Individuální cvičení**
- Cílem je pomáhat pohybově zaostávajícím dětem
- Individuální přístup
 - **Pohyb venku**
- Nejméně 2 hodiny denně
- Za každého počasí (kromě mlhy a silného mrazu a větru)



Metodika tělesné výchovy

- **Metodické zásady**
- **Písemná příprava**
 - Určí výchovný cíl a způsob motivace, postup, pomůcky
- **Návaznost cviků**
 - Nesmí docházet k pauzám
 - Vše je nutno si přesně zapamatovat včetně říkanek a písniček
- **Příprava dětí**
 - Uspokojení biologických potřeb
 - Vhodný cvičební úbor a obutí
 - Volné dýchací cesty



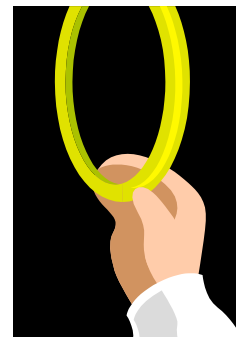
Metodika tělesné výchovy

- **Metodické zásady**
- **Příprava pomůcek**
 - Vše při ruce
- **Příprava prostoru**
 - Vyvětraná místnost
 - Dostatečný prostor
 - Čistota a bezpečnost
 - Cvičení venku dle terénu



Metodika tělesné výchovy

- **Metodika realizace**
- Účinná motivace
- Dostatek pomůcek
- Námět dle vědomostí a rozumových schopností dětí
- Využití sklonu dětí k napodobování
- Navázání na již známé dovednosti – metoda instrukce
- Usměrnění a pomoc při nesprávném cvičení dětí – metoda motorické instrukce
- Ukončení – zhodnocení a pochvala



Osnova výchovného zaměstnání

- **Druh:** (TV)
- **Úkol (cíl):** (co se mají děti naučit...)
- Počet dětí:
- Věk:
- **Obsah:** (vše přesně vypsát)
- **Pomůcky:** (vše přesně vypsát)
- **Organizace:** (příprava dětí a prostředí)
- **Metodický postup:**
 - Motivace: (pohádka, básnička, vyprávění...)
 - Hlavní část: (přesně vypsát postup)
 - Závěrečná část: (ukončení, úklid pomůcek)
- **Zhodnocení:** (jak se vše dařilo, jak děti reagovaly, co se naučily, konkrétně u každého dítěte...)

Otázky a úkoly:

- Jaký význam pro dítě má pobyt v přírodě?
- Které stránky osobnosti dítěte rozvíjí tělesná výchova?
- Jaké organizační formy tělesné výchovy znáte?
- Které druhy cviků používáme při tělesné výchově batolat?
- Jaké metody vyvolání pohybů užíváme v mladším batolecím období?
- Připravte si, včetně písemné přípravy, rozcvičku a tělovýchovnou chvíli pro 5-člennou skupinu 2-letých batolat.

Seznam použité literatury a pramenů:

- ČECHOVÁ, V. MELLANOVÁ, A. KUČEROVÁ, H. *Psychologie a pedagogika II*. 1.vyd. Informatorium Praha: 2004. 160 s. ISBN 80-7333-028-8.
- LANGMEIER, J. LANGMEIER, M. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie* 1.vyd. H&H Praha: 1998. 132 s. ISBN 80-86180-03-4.
- ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie* dotisk 1.vyd. UP Olomouc: 2001. 175 s. ISBN 80-7067-953-0.
- CYRUSOVÁ, E. a kol. *Metodické pokyny pro výuku psychologie cvičení* 1.vyd. SZŠ 5. května Praha: 1996
- Všechny obrázky použité v prezentaci jsou kliparty Microsoft Office on-line: <http://office.microsoft.com>.