

**Vyšší odborná škola, střední škola,
jazyková škola s právem státní jazykové
zkoušky, základní škola a mateřská škola**

MILLS, s. r. o.

Školní rok: 2025 - 2026



TĚLESNÁ VÝCHOVA S METODIKOU

1.

Skladba cvičební jednotky – struktura, obsah, úkol a organizace jednotlivých částí.
Příprava cvičební jednotky ve vybaveném a v nezařízeném interiéru – rozdíly, pomůcky.
Organizační formy tělesné výchovy, metody a zásady v tělovýchovném procesu.

2.

Tělovýchovné nářadí a náčiní, jejich historie, charakteristika, kritéria dělení, rozdíly, specifika.
Využití v pohybových činnostech dětí a žáků, význam, metodika, bezpečnost.

3.

Věkové zvláštnosti v ontogenetickém vývoji dítěte (anatomie, kosterní a svalová soustava, smysly, vnitřní orgány).
Zařazení pohybových činností a jednotlivých cviků s ohledem na daný stupeň vývoje dítěte.

4.

Využití hudby při pohybových činnostech dětí a žáků – kritéria a zásady volby hudebního doprovodu, rytmizace, dynamika, tempo.
Sestavy s náčiním, pódiové skladby - zásady tvorby, choreografie, obsah, pravidla.

5.

Specifika tělesné výchovy v předškolním a mladším školním věku, správné držení těla – význam, zdravotní TV.
Pohybová omezení ve vztahu k růstu předškolního dítěte.

6.

Plavání - historie sportu, plavecký způsob a styl, sporty s využitím plavání.
Plavání a předplavecká výuka – organizace, podmínky, pomůcky, metodika, bezpečnost.
Organizace plaveckého výcviku, přínos saunování, otužování.

7.

Manipulace s předměty – ontogenetický vývoj dítěte, pomůcky (charakteristika předmětu, velikost, bezpečnost) a jejich význam.
Házení a chytání – metodická řada, pomůcky – volba, zařazení ve c. j.

8.

Zařízení a pomůcky pro TV – tělocvična, hřiště, zahrady; náčiní, improvizované pomůcky (zkušenosti z vlastní praxe)

Tělocvičné názvosloví - historie vzniku, význam, využití u pohybových činností dětí.

9.

Základní lokomoční pohyby člověka – druhy, fylogenetický a ontogenetický vývoj, metodická řada jednotlivých lokomočních pohybů.

Nelokomoční pohyby – základní postoje a polohy těla, pohyby trupu, hlavy a končetin.

10.

Lyžování – historie sportu, základní druhy, sporty s využitím lyžování.

Pohybová průprava před zahájením nácviku lyžování.

Metodická řada nácviku na sněhu, vybavení výstroj, pomůcky).

11.

Pohybové a sportovní hry – rozdíl, cíl, obsah, kritéria dělení, podmínky, pomůcky.

Zásady výběru a zařazení her v tělovýchovných činnostech dětí a žáků.

12.

Bruslení – historie sportu, základní disciplíny, sporty – jejich obsah, rozdíly, vybavení.

Pohybová průprava před zahájením nácviku bruslení.

Metodická řada nácviku, vybavení, podmínky, pomůcky.

13.

Příprava pohybové činnosti na dané téma, pro konkrétní akci (pohádka, MDD, svátek matek).

Sezónní činnosti pro děti a žáky, cvičení v přírodě - organizace, podmínky, pomůcky, zásady bezpečnosti.

14.

Atletika – historie sportu, atletika lehká – těžká, základní sporty a disciplíny.

Průprava k jednotlivým sportům s ohledem na věk dítěte, využití náčiní.

15.

Prostředky tělesné výchovy - denní režim, stravování, odpočinek, hygiena, otužování.

Zařazení pohybových činností v MŠ v denním režimu, spontánní a řízené pohybové činnosti.

Zábavná a netradiční cvičení, cvičení ve dvojicích.

16.

Socializace dítěte prostřednictvím pohybových činností – jedinec a skupina, role jedince ve skupině, zařazení a význam motivace, pomůcky.

Vliv a význam tělovýchovných činností na rozvoj osobnosti dítěte.

17.

Gymnastika – historie, druhy, vybavení pro závodní gymnastiku a vybavení pro děti.

Gymnastické sestavy pro děti na náradí – volba náradí, obsah, specifika vývoje dítěte.

Akrobatická cvičení – výběr a zásady zařazení, metodický postup, pomůcky.

18.

Psychomotorika – historie, význam, rozvoj obratnosti a koordinace, pomůcky.

Tělesná zdatnost, výkon a jeho hodnocení.

19.

Zdravý životní styl – význam pohybových aktivit na vývoj dítěte, životospráva, stravování.

Organizační formy v režimu MŠ. Funkce tělesné výchovy.

Osobnost pedagoga tělesné výchovy - vlastnosti, vzdělání, didaktické zásady.

20.

Bezpečnost a ochrana zdraví v tělesné výchově, pomoc a záchrana

První pomoc - nejčastější příčiny úrazů v TV, prevence úrazů, opatření při úrazu, základní pravidla a postupy při poskytování první pomoci. Hygiena tělesné výchovy a sportu.