

Tv-1 Tělesná výchova

(Anotace k sadě 20 materiálů)

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
1.	Tv-1_01	Technika cyklistiky	<p>Jedná se o soubor čtyř pracovních listů se zadáním úloh k různým tématům probíraným na cyklistickém kurzu. Soubor je členěn do tří tematických celků. Prvním celkem je cyklistické vybavení. Druhý tematický okruh je zaměřen na techniku jízdy. Třetí oblast se věnuje práci s mapou a orientaci v reálném terénu.</p> <p>Materiál je doplněn správným řešením a může sloužit jako odrazový můstek k přednášce věnované horské cyklistice nebo jako závěrečné shrnutí poznatků, informací a dovedností naučených na cyklistickém kurzu.</p>
2.	Tv-1_02	Cyklistika	<p>Výukový materiál obsahuje látku 1 vyučovací hodiny. Jedná se o základní náhled do problematiky sportovního odvětví cyklistika. Žáci se seznámí se základním dělením cyklistiky a podrobně s jednotlivými disciplínami. U soutěžních disciplín je vysvětlen systém soutěží od regionálních až po olympijské.</p> <p>Na snímku číslo tři Cyklistika zkontrolujeme žáky vytažením správných odpovědí pomocí písmen A B C. Snímek číslo čtyři Dráhová cyklistika správné řešení: sprinterské d.: keirin, sprint, týmový sprint, pevný kilometr (500 m s pevným startem - ženy). Na snímku číslo šest potřebujeme pro kontrolu žáků vědět, že cyklotrial = biketrial, XC až freeride patří k horským kolům, zbylé disciplíny k BMX, cyklokros je samostatnou kapitolou. Snímek číslo devět slouží k poslední aktivitě žáků. Jejich úkolem v případě neznalosti je vyhledat na webu základní pravidla obou disciplín a nejznámější české (československé) reprezentanty (Jindřich a Jan Pospíšil - kolová, Jan Křišťůfek, Martina Štěpánková – Trnková - krasojízda).</p>
3.	Tv-1_03	Gymnastika německy	<p>Jedná se o soubor pracovních listů se zadáním praktických cvičebních úloh na dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy. Pracovní listy jsou psány v německém jazyce a praktickým úkolem žáků je jejich překlad z německého do českého jazyka a praktické provedení prvků. Cvičební prvky jsou řazeny od jednodušších ke složitějším. Je možné některé prvky vynechat nebo přeskočit – dle motorických schopností žáků. Gymnastické disciplíny jsou řazeny – prostná cvičení, přeskok, kladina, hrazda, kruhy, trampolína a bradla (bradla o nestejně výši žerdi). Vyučující tělesné výchovy však logicky zařadí jen nářadí, jímž škola disponuje.</p> <p>Před cvičením na nářadí je klasický úvod hodiny tělesné výchovy, pracovní listy jsou naplní hlavní částí hodiny.</p> <p>Žáci na konci vyučovací hodiny po gymnastickém cvičení vyplní ještě teoretický test osvojených znalostí na pracovním listu číslo 3.</p>

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
4.	Tv-1_04	Lyžařský kurz	<p>Jedná se o soubor pěti pracovních listů se základní teorií sjezdového lyžování a průběžným zadáním úloh k probraným tématům. Jednotlivé listy jsou koncipovány tak, že po krátkém teoretickém úvodu musí žáci aktivně zopakovat probranou látku, doplnit chybějící informace nebo definovat určené pojmy. Pracovní listy slouží jako podklad pro přednášku během lyžařského kurzu nebo je možné použít je při vyučovací hodině tělesné výchovy před odjezdem na lyžařský kurz.</p> <p>Prvním celkem je historický vývoj lyžování. Druhý tematický okruh je zaměřen na nejmodernější techniku jízdy - carving. Třetí oblast se věnuje popisu lyžařského vybavení a posledním tematickým celkem jsou principy bezpečného chování na sjezdových tratích.</p> <p>Materiál je v závěru doplněn správným řešením zadaných úloh.</p>
5.	Tv-1_05	Sportovní hry německy	<p>Jedná se o soubor pěti pracovních listů se zadáním teoretických i pohybově praktických úloh. Pracovní listy u maturantů procvičují a opakují znalosti sportovních her a německou slovní zásobu specifické oblasti – míčové a sportovní hry.</p> <p>Prvním celkem je základní terminologie. Tato aktivita slouží zároveň jako rušná část hodiny k zahřátí organismu a připravení kardiorepirační soustavy na zátěž. Druhá úloha je zakomponována do statického strečinku na zemi, který je pro starší studenty přijatelný. V rámci protažení studenti vyplní úkol číslo dvě. Ve třetí aktivitě přiřadí k německým výrazům české protiklady. Úkol čtvrtý je návod na hru, který musí studenti nejprve přeložit, důležité pojmy pak přeloží pod textem. Pátá aktivita je popis vybrané sportovní hry. Úloha je koncipována jako porozumění čtenému slovu – jedná se o zjednodušenou definici v německém jazyce. Po jejím pochopení studenti připraví vybavení a hrají ve dvou týmech proti sobě. Závěrečná úloha je opakováním všeho probraného formou propojení porozumění slyšenému slovu a reakční rychlosti při běhu v tělocvičně.</p>
6.	Tv-1_06	Rallye Dakar	<p>Výukový materiál obsahuje látku 1 vyučovací hodiny. Jedná se o základní náhled do problematiky vytrvalostní RALLYE DAKAR. Žáci jsou seznámeni se základními kategoriemi, které jsou na Rallye Dakar pořádány. Podrobně je pak představena kamionová kategorie. Kamiony jsou totiž již od 80. let 20. století tou hlavní kategorií z českého pohledu. Náhled do historie je vystřídán současností a českými reprezentanty.</p> <p>Na snímku číslo jedna Úvod pohovoříme se žáky o vypsání kategorií, které na Rallye Dakar startují.</p> <p>Na snímku tři Založení je správná odpověď tvořena animací, která se roztočí, všechny špatné po kliknutí odletí. Snímek číslo čtyři Fakta - správné odpovědi jsou pod barevnými obdélníky, které po kliknutí odletí. Na snímku číslo pět žáci přiřadí jednotlivé státy do sloupců kontinentů, kontrolu provedeme klikem na obdélník check. Snímek číslo šest Popis trucku slouží k základnímu nahlédnutí "pod kapotu". Správně vybranou odpověď obdélník přijme a potvrdí jako správnou. Snímek číslo sedm je těžká křížovka, jejímž řešením je název české značky kamionů - Tatra. Jednotlivé pozice jsou: 1. Tomáš Vrátný, 2. Aleš Loprais, 3. Jaroslav Valtr, 4. Martin Kolomý, 5. Jan Tománek. Snímek číslo osm je věnován našemu nejlepšímu a asi stále nejslavnějšímu závodníkovi Karlu Lopraisovi. Správné odpovědi jsou k vytažení vpravo na kraji stránky. Devátý a poslední interaktivní snímek je přiřazování jmen našich slavných truckových závodníků ke</p>

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
			značkám aut, na kterých závodili. Špatné odpovědi odletí, dobré zůstávají u "své" značky.
7.	Tv-1_07	Alternativní sportovní hry I.	<p>Jedná se o soubor pěti pracovních listů se zadáním teoretických i pohybově praktických úloh. Pracovní listy procvičují a opakují znalosti alternativních sportovních her. Jejich využití se nabízí především na školních sportovních kurzech, kde jsou tyto sporty provozovány.</p> <p>První alternativní sportovní aktivitou je ringo. V úvodní části se studenti seznámí s historií a vývojem ringa. Již pohled do historie je formou testových otázek s řadou možností a studenti odpovídají na základě svých znalostí. Pod testovými otázkami je historie ringa shrnuta a dočteme se zde všechna důležitá fakta. V druhé polovině tématu ringo je popsána současnost tohoto sportu včetně hracího systému v České republice. Tyto informace a nové znalosti jsou od studentů otestovány ve „Shrnutí“ kapitoly ringo.</p> <p>Druhá část pracovních listů se věnuje dalšímu z alternativních sportovních sportů - pétanque. Studenti vlastními slovy popíší a charakterizují tento sport. Jejich dalším úkolem je nárys hřiště podle zadaných údajů v měřítku 1:100. V teoretických odstavcích „Soutěžní náčiní“, „Soutěžící“ a „Základní pravidla“ je popsán průběh a cíl hry, což zároveň slouží jako kontrola k první praktické aktivitě. Na závěr studenti vyplní „Shrnutí“ a tím zopakují nejdůležitější fakta hry pétanque.</p>
8.	Tv-1_08	Alternativní sportovní hry II.	<p>Jedná se o soubor čtyř pracovních listů se zadáním teoretických i pohybově praktických úloh. Pracovní listy procvičují a opakují znalosti sportovních her. Alternativní sportovní hry nemají běžné využití v hodinách tělesné výchovy. Hodí se však na sportovní kurzy, jako látka rozšiřující znalosti a dovednosti studentů. V případě kroketu především na vodácký kurz.</p> <p>Nejdříve studenti na základě příkladů vymyslí a napíší další alternativní hry zapadající do rodiny cílových sportů. V první kapitole je otestována jejich znalost kroketu vůbec. Studenti se dozvídají o základních pravidlech, rozměrech hřiště – zde mají za úkol za pomoci mezipředmětového přenosu svých znalostí vypočítat a narýsovat zmenšený model krocketového hřiště. Dále jsou seznámeni s parametry vybavení. Na následujících stránkách je studentům vysvětlen hrací systém. Protože ten je klíčem k pochopení hry, mají okamžitě za úkol teoreticky popsat (očíslovat) do modelu krocketového hřiště průběh hry. Po pochopení hry se studenti dozvídají jakým způsobem je hra ukončena a bodována. Předposledním úkolem je vyměření hrací plochy v reálném prostředí areálu školy – nutná je travnatá nebo alespoň rovná plocha bez výmolů. Následuje už hra samotná. Zde je ovšem nutné rozdělit studenty do větších skupin než udávají a umožňují pravidla. Zároveň není možné stihnout dané pracovní listy i s reálnou hrou za jednu vyučovací hodinu. Musíme tedy látku rozdělit do dvou vyučovacích hodin nebo disponovat dvouhodinou tělesnou výchovou.</p>

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
9.	Tv-1_09	Skateboarding	<p>Jedná se o soubor pěti pracovních listů se zadáním teoretických i praktických úkolů, ve kterých se žáci dozvídají o skateboardingu. Na pracovních listech jsou žákům představeny všechny provozované disciplíny. Dozvídají se o historii a vývoji skateboardingu ve světě i u nás, poznají také hvězdy tohoto sportu. Naučí se konečně i např. z čeho je skateboard složen a vyráběn.</p> <p>Na prvním pracovním listu jsou zjištěny dosavadní znalosti a představy žáků o skateboardingu. Po vypracování písemných úkolů by měla následovat řízená debata, především k druhé otázce. Na dalších pracovních listech je představena historie skateboardingu. Výkladová část je vždy prostrhávána průběžným opakováním a řadou doplňujících aktivit. Dále je shrnuta světová historie, po níž následují aktivity rozšiřující znalosti o skateboardu jako takovém (jeho složení, výroba apod.). Historie českého, resp. československého skateboardingu je předposledním tématem. Závěrečný pracovní list je věnován soutěžním disciplínám a závodnímu systému.</p> <p>Pracovní listy, resp. strany 6 až 9 jsou zároveň možným řešením vypracováváných úloh a mohou sloužit jako kontrola. Může je použít vyučující nebo s nimi mohou pracovat i žáci samotní.</p>
10.	Tv-1_10	Orientační outdoorové aktivity	<p>Jedná se o soubor čtyř pracovních listů se zadáním teoretických i praktických úkolů k outdoorovým orientačním aktivitám. Na pracovních listech jsou představeny pro studenty jak asi již známé, ale i nové či netradiční outdoorové orientační aktivity. Krom rozšíření teoretických znalostí z této tematiky dochází i opakování a procvičování praktických znalostí z geografie. Za předpokladu mezipředmětového přenosu musí totiž studenti prokázat jisté dovednosti při práci s mapou.</p> <p>V první části pracovních listů je otestována dosavadní znalost tematiky. Aktivity pro studenty tvoří jakousi zahřívací část sloužící i jako uvedení do problematiky. Druhá část pracovních listů je přínos nových znalostí pro studenty, zde si prohlubují a aktivně rozšiřují své znalosti tělesně-výchovné a sportovní oblasti. Ve třetí, časově nejnáročnější, části pracují na základě zadaných úkolů s mapou. V pracovních listech je pouze naskenovaná ukázka mapy. Pro nejlepší využití potenciálu doporučuji pracovat s reálným mapovým podkladem – pokud je možnost s mapou pro orientační běh, ale získat tuto mapu bez aktivního závodění není snadné. Další, asi neschůdnější, možnosti jsou mapy turistické v měřítku 1:50 000. Je ovšem nutné, aby vyučující tělesné výchovy připravil mapy dle počtu žáků ve skupině, popř. pracoval s malými skupinami žáků. Dále musí připravit danou trasu orientačního běhu / horských kol. Musí studentům označit start, cíl, a dále řadu kontrolních bodů očíslovaných od 1, 2, atd. Teprve poté je zajištěna sice náročná, ale smysluplná práce studentů rozvíjející geografické a outdoorově orientační znalosti a dovednosti. Pro poslední aktivitu je tedy nutné, aby si každý vyučující připravil svůj mapový podklad.</p> <p>Na závěr pracovních listů jsou úkoly vypracované v „Možném řešení úkolů“. Zde je i podrobně popsána poslední aktivita při práci s mapovým podkladem a její zadání.</p>

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
11.	Tv-1_11	Strečink I.	<p>Jedná se o soubor šesti pracovních listů. Na pracovních listech jedna až tři jsou studentům představeny základy poznání svalové soustavy a základní pojmy, které se vztahují ke strečinku a jeho významu. Protože se však jedná o problematiku velmi obsahově náročnou a hlubokou, resp. úzce provázanou s fungováním lidského organismu, jsou studentům představeny jen nutné základy (z lékařského hlediska jde o povrchní pohled do problematiky svalstva a jeho inervace).</p> <p>Na prvním pracovním listu jsou zjištěny dosavadní znalosti a představy studentů o strečinku. Po vypracování prvního písemného úkolu se dozvídají zásadní fakta a na základě svých dosavadních znalostí z biologie člověka a tělesné výchovy nebo sportu řeší další, už odborné, otázky. Po problematice fázických a posturálních svalů si studenti aktivně vyzkouší práci svalových skupin zapojovaných v motorických vzorcích proti sobě (agonisté X antagonisté). Na téma svalových skupin z hlediska funkce na druhém pracovním listu navazuje vysvětlení svalové disbalance. Ta je popsána i na konkrétním příkladu. Studenti pak prokážou pochopení problematiky vymyšlením nebo nalezením dalších příkladů. Na dalším pracovním listu si studenti s pomocí nápovědy uvědomují řadu přínosů a význam strečinkových cvičení. Veškeré informace, které zde vymyslí, je dobré hned v řízené debatě upřesnit a zapsat. Na tomto pracovním listu ještě následují reálné příklady významu strečinku pro sportovce a jejich přínos na zlepšení výkonnosti.</p> <p>Vzhledem k možné obtížnosti tématu pro studenty a zároveň jeho významu a zajímavosti, je dobré studentům předložit všechny pracovní listy. Tedy včetně možného řešení jednotlivých úloh, pracovní listy čtyři až sedm. To poslouží jednak pro zopakování, ale především k ujasnění a zorientování se v tématu. Nutno dodat, že na těchto šest pracovních listů navazuje tematicky i logicky materiál Strečink II., ve kterém už dojde na praktickou stránku strečinku, jeho metodiku a studenti sami sestavují příklad cvičení.</p>
12.	Tv-1_12	Strečink II.	<p>Jedná se o soubor pěti pracovních listů. Na pracovních listech jedna až čtyři jsou studentům shrnuty výhody strečinku před pohybovou aktivitou, techniky nebo též metody protahování a jejich specifika a využitelnost pro praxi a na závěr studenti prokážou propojení svých znalostí z různých předmětů a naplánují si své strečinkové cvičení. Poslední pracovní list slouží jako návrh možných řešení zadaných úloh, ale zároveň pro vyučujícího jako doplněk k metodickým poznámkám.</p> <p>Na prvním pracovním listu jsou zopakovány studentům již známé výhody strečinku před pohybovou aktivitou. Tato fakta znají jak z hodin tělesné výchovy, ale i z předchozích pracovních listů Strečink I. Dále je zjištěn stav znalostí žáků v souvislosti s metodami či technikami strečinku. Na dalším listu se žáci dozvídají základní metody a jejich popis (výhody / nevýhody) a praktické příklady cvičení. Třetí pracovní list je věnován rozdílu strečinku volného, strečinku proti odporu a také nejčastěji využívanému strečinku modifikovanému, který propojuje řadu metod s cílem co nejúčelnějšího a nejefektivnějšího cvičení. Na čtvrtém pracovním listě už žáci podle své oblíbené nebo vykonávané pohybové aktivity naplánují a provedou smysluplný strečink před touto aktivitou. Zde je cílem praktické naplánování individuálního protažení vyhovujícího jak sportovně lékařskému pohledu, tak osobnosti žáka. Při této závěrečné a</p>

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
			vlastně cílové aktivitě musí propojit znalosti již získané z hodin tělesné výchovy – názvosloví nebo obrázky cvičení a správné provedení protahovacích cviků. Poslední pracovní list je návrhem možných řešení zadaných úloh a zároveň rozšiřuje metodické poznámky.
13.	Tv-1_13	Sport a životní styl	<p>Jedná se o soubor pěti pracovních listů se zadáním teoretických i praktických úkolů k tématu sportu a životního stylu (fitness). Studenti jsou konfrontováni se základními znalostmi pohybových aktivit, stravovacích návyků, ale i civilizačními chorobami.</p> <p>Na prvním pracovním listě sepisují studenti nejčastější či neznámější civilizační onemocnění a dozvídají se další informace k diabetu II. typu. Poté již sepisují svůj běžný školní den z pohledu fyzické aktivity. Na druhém pracovním listě jsou shrnuty neznámější onemocnění současnosti ve spojitosti se špatnou životosprávou. Studentům je v historickém / evolučním kontextu vysvětlen princip dnešního nezdravého životního stylu. Musí navrhnout adekvátní pohybové aktivity jako náhradu dříve běžně vykonávané těžké fyzické práce. Na dalším pracovním listě se pak dozvídají základní princip energetického krytí fyzické aktivity člověka a i v této souvislosti pak vybírají vhodné sporty pro dobrou kondici a fyzický stav. Než se na čtvrtém pracovním listě pokusí naplánovat a sepsat svůj týdenní rozvrh pohybových aktivit, jsou jim shrnuta základní pravidla správného pohybového zatěžování. Poslední pracovní list slouží jako kontrolní. Na tomto jsou možná řešení zadaných úloh.</p>
14.	Tv-1_14	Golf	<p>Výukový materiál obsahuje látku 1 vyučovací hodiny. Jedná se o základní náhled do problematiky golfu. Žáci se seznámí se základními pravidly golfu, historií, podobou golfového hřiště a základní výbavou.</p> <p>Na snímku č.3 se správné řešení zakroužkuje po stisknutí play, na snímku č.4 kliknutím na Skotsko. Na snímcích č.6, 7, 10 je řešení skryto pod obdélníky a rozetmí se dotykem. Na snímku č. 8 žáci přiřazují možnosti z rámečku. Na snímku č. 11 naopak přiřazují slova k rámečkům. Hvězdičkami se zpoza listy dají vytáhnout další řešení.</p>
15.	Tv-1_15	Tepová frekvence a sport	<p>Jedná se o soubor čtyř pracovních listů se zadáním teoretických i praktických úkolů k základům sportovního tréninku. Na pracovních listech jsou představeny pro studenty jak asi již známé, ale i nové poznatky o lidském těle, především o funkčních parametrech organismu, ovlivňujících výkonnost jedince. Na prvním pracovním listu se studenti dozvídají a o funkčních parametrech jako takových a zároveň o nutném „palivu“ (zdrojích energie) pro lidský pohyb. Na druhém pracovním listu se studenti zaměří na přenos kyslíku jako jedné z nutných složek pro chemické procesy probíhající ve svalech při pohybové činnosti. Je jim osvětlen systém fungování svalů při různém pohybovém zatížení, ať již z hlediska časového, tak výkonnostního. Třetí pracovní list je zaměřen na srdeční tepovou frekvenci. Zde si studenti vše vyzkouší i prakticky. Je proto vhodné s pracovními listy pracovat v praxi, při tělesné výchově. Všechny způsoby energetického krytí si mohou pod vedením zkušeného vyučujícího vyzkoušet a vnímat tak procesy ve svém těle. Rovněž doporučují testovat měření tepové frekvence. Konečně i aerobní kapacitu plic mohou formou hry</p>

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
			snadno testovat (např. foukání balonku na jeden nádech, či v časovém limitu apod.). Na závěr pracovních listů jsou úkoly vypracované v „Možném řešení úkolů“. Doporučuji tento čtvrtý pracovní list studentům rovněž vytisknout.
16.	Tv – 1_16	Profesionální sport	Prezentace obsahuje látku 1 vyučovací hodiny. Je určena pro žáky sekundy, zařazení je možné v rámci kapitoly "Bohatství a majetek". Žáci si plánují, jak a čím v budoucnu "zbohatnou", krátce se tedy dotkneme i možnosti vydělávat si profesionálním sportem. Podíváme se na žebříčky nejbohatších sportovců a povedeme diskusi, jak drahé je v současné době vychovat mladého profesionála, popř. které sporty podle zkušeností žáků jsou i v dnešní době cenově přístupné většinové populaci, ohledně výstroje i ceny samotných tréninků.
17.	Tv – 1_17	Letní novodobé OH	Prezentace obsahuje látku 1 vyučovací hodiny. V letošním roce byla poprvé použita pro žáky kvinty, ale její využití je možné i pro ostatní třídy gymnázia v době, kdy počasí a tělocvičné prostory neumožní klasické hodiny tělocviku (př. revize tělocvičny). Prezentace je zaměřena na vybrané momenty českého olympijského soutěžení, všimá si nejen sportovních událostí, usiluje o rozšíření sportovně společenského všeobecného přehledu studentů.
18.	Tv – 1_18	Dopravní výchova	Prezentace obsahuje látku 1 vyučovací hodiny. Je určena pro žáky sekundy, zařazení je možné jako součást kapitoly "Dopravní výchova" v rámci hodin občanské nauky nebo v rámci neobvyklých hodin jako součást tělesné výchovy (možné je i pozdější využití prezentace Cyklistika). Žáci si připomenou dopravní výuku na prvním stupni základní školy, ožíví znalost dopravních značek i bezpečnosti silničního provozu. Důraz je kladen na správné používání bezpečnostní helmy i dalších bezpečnostních prvků při provozování takových sportů jako cyklistika, skateboard, brusle.
19.	Tv – 1_19	A. C. Sparta Praha	Prezentace obsahuje látku 1 vyučovací hodiny. V letošním roce byla poprvé použita pro žáky kvinty, ale její využití je možné i pro ostatní třídy gymnázia v době, kdy počasí a tělocvičné prostory neumožní klasické hodiny tělocviku. Prezentace je věnována současnému nejúspěšnějšímu českému fotbalovému klubu, A. C. Spartě. Zaměřena je na historii, klubové symboly a cvičení, která lze pojmut jako soutěž skupin ve třídě. Cílem prezentace je rozšířit všeobecný přehled studentů.

Poř. číslo	Označení materiálu	Název	Anotace
20.	TV- 1_20	Adrenalinové vodní sporty	Tato prezentace byla vytvořena pro cílené využití v školním projektovém týdnu, který je určen pro žáky nižšího gymnázia (prima až kvarta), ale její další používání je možné i v ostatních třídách. Věnuje se tématu nových adrenalinových „módních“ vodních sportů, u canyoningu je zdůrazněna nutnost kvalitního vybavení (neoprén, boty, rukavice, helma, horolezecká výstroj.). Je zmíněna i neznámější česká firma "na zážitky", u které se dají některé ze jmenovaných vodních sportů vyzkoušet pod vedením instruktorů (samozřejmě za nelevnou úplatu:-))