

TĚLOPRAHA



Asociace
školních
sportovních
klubů
České
republiky



PŘEHLED LEKCÍ 2012

TĚLOPRAHA je praktický vzdělávací seminář určený zejména učitelům tělesné výchovy, vedoucím školních sportovních kroužků, ale i dalším pedagogickým pracovníkům.

Lektorují pedagogové UK FTVS Praha a dalších sportovních a tělovýchovných institucí.

Rámcový harmonogram

Středa 29.8.

příjezd
zahájení

Čtvrtek 30.8.

programový blok I-IV
kulatý stůl
společenský večer

Pátek

programový blok V-VIII
odjezd



3 dny

8 praktických
výukových bloků
více než 50 lekcí

semináře
kulatý stůl
večerní program
individuální rozvrh

přihlášky na www.telopraha.cz

29. - 31. 8. 2012

Přihlášky účastníků na TĚLOPRAHA 2012

- **Registrace k semináři:**
Na stránkách www.telopraha.cz se můžete zaregistrovat k semináři. Po registraci obdržíte II. Bulletin s registračním číslem a úplným přehledem lekcí, které pro letošní ročník plánujeme, včetně podrobného rozvrhu lekcí.
- **Závazná přihláška:**
Z lekcí v II. Bulletinu si sestavíte vlastní individuální rozvrh lekcí, jichž se chcete zúčastnit, tento rozvrh nám zašlete společně se závaznou přihláškou a my vás zařadíme do seznamu zájemců o lekci v pořadí, v jakém nám přihlášky přijdou. Závaznou přihlášku potvrdíte platbou účastnického poplatku, pokyny k platbě jsou součástí II. Bulletinu

Jednotlivé lekce jsou organizovány v areálu UK FTVS, případně v blízkém okolí. Praktické lekce trvají většinou 80-90 min., přednášky a semináře 60-70 min. Lekce probíhají v tělocvičnách, halách i venku na hřištích.

Každý půlden si můžete zúčastnit jedné až dvou aktivit (dle jejich lokalizace). Při prezenci obdržíte váš osobní rozvrh, seznam lekcí, na které jste přihlášení.

Účastníci jsou ubytováni na kolejích přímo v areálu UK FTVS, zde je také zajištěno stravování v menze Sport.

Rámcový Harmonogram

Středa 29.8.	příjezd, akreditace, zahájení
Čtvrtek 30.8.	programový blok I-IV semináře, Kulatý stůl, společenský večer
Pátek 31.8.	programový blok V-VIII, semináře, odjezd

Poplatky

Účastnický poplatek	1150,- Kč
Ubytování	400,- Kč
<u>Stravování</u>	<u>440,- Kč</u>
Celkem	1990,- Kč

Pokyny k platbě získáte v II. Bulletinu po registraci na seminář.

Kulatý stůl TĚLOPRAHA 2012

čtvrtek – 30.8. 2012 -17:00

Pro letošní kulatý stůl jsme vybrali téma

Jak vrátit mládeži v 21. století přirozenou potřebu pohybové aktivity ?

V návaznosti na kulaté stoly **TĚLOPRAHA 2008 a 2010** chceme pokračovat v rámci kulatého stolu **TĚLOPRAHA 2012** v dialogu nad **celostní potřebou pohybové aktivity** člověka v 21. století. Nabízíme Vám aktivní spoluúčast na dialogu:

- Kompetence pedagogických pracovníků všech typů škol a dalších institucí změnit paradigma – ***Přesun pozornosti od tělesné zdatnosti k pravidelné pohybové aktivitě***
- Kompetence rodičů (rodin) při vytváření podmínek a prosazování pohybové aktivity v rámci individuálních, specifických podmínek rodin (jak připravit metodické, právní, bezpečnostní, materiální a provozní podmínky pro realizaci strukturovaných i nestrukturovaných pohybových aktivit v průběhu celého dne)

Chceme s Vámi i s pozvanými osobnostmi – odborníky vézt dialog na téma vytváření podmínek pro pravidelnou pohybovou aktivnost mládeže v rámci rodin, škol a společně se opět pokusit formulovat směry našeho dalšího snažení v této oblasti.

Na minulých setkáních **TĚLOPRAHA 2008 a TĚLOPRAHA 2010** byla probírána v rámci kulatých stolů témata :

- ***Jak vést žáky k celoživotním pohybovým aktivitám?(2008)***
- ***Jak „otevřít“ školy pro pohybovou aktivnost mládeže?(2010)***

Přehled lekcí TĚLOPRAHA 2012

Název lekce

Využití bojových sportů v sebeobraně

Mgr. Radim Pavelka, PhD, Bc. Jaroslav Stich – UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vyzkoušíme si jak správně ovládnout vlastní tělo při pádech jako prevence zranění. Ukážeme si základní údery a jak se úspěšně bránit proti běžným napadením jako jsou: držení za ruce, držení za oděv, rdoušení, zdržení za vlasy, obejmutí a základy sebeobrany na zemi. Vysvětlíme si sebeobranu z hlediska trestního práva.

Víš, jak se pohybuješ?

Ing. František Zahálka, Ph.D - UK Fakulta tělesné výchovy a sportu

Jak využít současných možností běžné digitální techniky záznamu pro hodnocení pohybu. Pracoviště LSM představí laboratorní a terénní možnosti sběru a vyhodnocování obrazových dat kvantitativní a kvalitativní hodnocení polohy a pohybu lidského těla.

Jak na nadváhu?

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc., MUDr. Marie Skalská, PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Ve věku do čtrnácti let nacházíme cca 28-30% dětí s nadváhou (zhruba stejné procento u chlapců a dívek), z toho je 10-12% obézních. Od tohoto věku se u děvčat procento jedinců s nadváhou zvyšuje, u chlapců není nárůst nadváhy ve stejném věkovém období tak výrazný.

Účastníkům představíme princip celostního nahlížení při řešení otázek spojených s problémem nadváhy, adekvátní postupy pro snižování nadváhy u dětí a mládeže. Nabídneme možnost změření vlastního tělesného složení na současném přístrojovém vybavení LSM.

Hodnocení tělesné zdatnosti mládeže

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc. - UK - Fakulta tělesné výchovy Praha

Možnosti hodnocení tělesné zdatnosti v tělocvičně a v laboratoři, zásady a příklady návrhů pohybových programů respektujících aktuální stav jedince, tělesné složení – možnosti jeho hodnocení v laboratoři a terénu.

Terénní testování svalových dysbalancí jako podklad pro kompenzační cvičení

PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D., Mgr. P. Hráský - UK - Fakulta tělesné výchovy Praha

Prakticky jsou probírány jednotlivé testy a testovací polohy se zaměřením na odhalení počínajících nebo již rozvinutých svalových přetížení, zkrácení a oslabení. Testovací cviky poskytují podklad pro výběr vhodných kompenzačních cvičení. Prevence vzniku svalových dysbalancí anebo jejich včasné zachycení je důležité zejména pro dětský a dospívající organismus.

Oba přednášející jsou zkušenými fyzioterapeuty

Cvičení s gumovými expandery

PaedDr. Jaroslav Horčic, Ph.D. - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Jednoduché gumové lano (doporučená délka – 5-6 m, průměr 8-10 mm) je vhodným, univerzálním posilovacím náčiním s nízkou pořizovací cenou.

Představíme vám sestavy cvičení vhodné pro všechny věkové skupiny zaměřené na posílení pletence ramenního a horních končetin. Jednotlivá cvičení lze zařadit i do různých typů kruhových tréninků.

Parkour

Mgr. Martin Dvořák - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

I Parkour se dá provozovat bez koně. Parkour známý také pod pojmy Free-running a Streetmovement je pohybová aktivita, kterou je možné stále častěji vidět i u nás, hlavně mezi mládeží. Principem je dostat se přímo, rychle a plynule z bodu A do bodu B (a samozřejmě i zpět). Traceur (člověk, který provozuje Parkour) může překonávat překážky jak v městském, tak přírodním prostředí a využívat k tomu řadu pohybů jako jsou skoky, přeskoky, balancování atp. Zábradlí, obrubník, lavička nebo betonová zeď mohou být zdrojem zábavy a cvičebním nářadím při tréninku Parkouru. Přijďte si zkusit Parkour.

Fair Play v praxi

Mgr. Květa Pecková, Klub fair play ČOV

Fair play je způsob myšlení, od kterého se odvíjí jednání. Mládeži je třeba dát vzory, učit je správným postojům a sami jít příkladem. Je třeba využít nejen negativních, ale i pozitivních situací. Vycházíme z dlouholeté praxe ve školství i ze zkušeností ve sportu. Máme k dispozici testy fair play pro ZŠ i SŠ

Triatlon do škol

Mgr. Lenka Kovářová, PH.D. - MBA, ing Miroslav Horák – předseda České triatlonové asociace

Triatlon je jedním z nejušestrannějších vytrvalostních sportů. V rámci spolupráce s AŠSK představíme novou příležitost jeho využití pro aktivní učitele TV na základních a střední školách. Součástí prezentace bude nabídka ČTA (České triatlonové asociace) na podporu zařazení tohoto olympijského sportu (nebo jeho modifikací) do sportování na školách, dále pak představení nové celorepublikové soutěže v aquatlonu (plavání, běh) pod patronací Asociace školních sportovních klubů.

Letní příprava pro běh na lyžích

Tomáš Gnad - UK Fakulta tělesné výchovy a sportu

Lyžařská chůze a nácvik lyžařské techniky bez sněhu, ukázka techniky jízdy na kolečkových lyžích a terénních kolečkových bruslích s lyžařskými holemi, které se dají využít pro jízdu na cestách s hrubým asfaltem nebo na zpevněných písčito-hlinitých cestách.

Kolečkové lyže i terénní kolečkové brusle jsou vhodné pro kondiční trénink a zdokonalování techniky jízdy v rámci letní přípravy lyžaře.

S sebou cyklistickou helmu, lyžařské nebo cyklistické rukavice, popř. chrániče kolen a loktů.

Synchronizované plavání - ploutvové pohyby

Eva Peslová - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Využití specifických dovedností (ploutvové pohyby - sculling) ze synchronizovaného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky. Samotný nácvik specifických dovedností vede ke zpestření plavecké výuky. Zvládnutí ploutvových pohybů přispívá ke zlepšení pocitu vody a může tak ovlivňovat techniku plaveckých způsobů.

Česko se hýbe ve školách plných zdraví

Dagmar Zitová, FISAF.cz

Podpora pravidelného pohybu ve všech věkových kategoriích, nejen u zdravých lidí, ale i osob trpících chronickými onemocněními. Jednou z připravovaných akcí je zapojení školáků základních škol k pravidelnému pohybu.

Didaktika plaveckého způsobu kraul - s rotacemi

Irena Čechovská – UK – Fakulta tělesné výchovy a sportu

V praxi přetrvává názor, že didaktika plaveckého způsobu kraul je obtížná, zvláště zvládnutí koordinace pohybu paží a dýchání. Nabízíme nácvik kraulové techniky s využitím polohy na boku, která zvládnutí celkové souhry usnadňuje. Kraulová technika se učí v postupových krocích: kraulové na nohy v poloze na prsou, kraulové nohy v poloze na boku, kraulové nohy na boku se změnami poloh, průpravná cvičení pro kraulové paže, kraul souhra bez dýchání, kraul souhra - nádech v poloze na boku, průpravná cvičení pro kraulové dýchání, kraul. Nabízíme kratičký teoretický úvod, praktickou pohybovou zkušenost s průpravnými cvičeními. Diskusi.

Od zábavných štafet k atletické štafeti

Aleš Kaplan - UK - FTVS Praha

Praktická ukázka upozorňuje na možnosti využití štafet v různých podobách v rámci školní tělesné výchovy a zároveň zdůrazňuje základní didaktické postupy při nácviku atletické štafety.

Kondičná příprava v basketbale

Mgr. Jaroslava Argajová - Univerzita Komenského v Bratislave

Basketbal je velmi náročná, dynamická a neustále napredujúca hra. Stáva sa čím ďalej, tým viac fyzicky náročnejšou, čo vyžaduje využívanie primeraných postupov v tréningoch. Kvalitná kondičná príprava zohráva dôležitú úlohu v príprave basketbalistov už od mládežníckych kategórií. Obsahom vystúpenia bude krátky teoretický úvod a ukážky cvičení na rozvoj pohybových schopností, ktoré sú pre basketbal najpodstatnejšie. Cvičiť sa bude bez pomôcok, aj s pomôckami. Cvičenia sú dobre využiteľné aj pre telovýchovnú prax a školskú telesnú výchovu ako obohatenie viacerých tematických celkov (napr. basketbal, atletika, gymnastika).

Florbalové hry

Mgr. Jiří Kysel

Florbal = moderní sport současnosti, populární pro obě pohlaví, druhý největší český sport. Lektor představí výuku florbalu nejen pro školní prostředí netradičními formami s využitím průpravných a modifikovaných her. Účastníci si sami vyzkouší hru v různém počtu hráčů a na různě velikém hřišti, využijí nejrozličnější způsoby držení hokejky a ovládnutí míčku, mnoho úprav pravidel v herním prostředí podporující florbalové dovednosti.

Společenské tance 1 (Standardní tance, Waltz a Foxtrot)

Marie Fričová - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Nabízím lekci Společenských tanců. V lekci si zopakujeme možná již dříve získané dovednosti, které obohatíme novými variacemi. Společenské tance zažívají opětovnou oblibu jak u mladé, tak i starší generace. Na mnohých společenských i soukromých akcích se dnes setkáváme s možností si zatančit, a tak je tato dovednost dnes velmi žádaná.

Lekce bude zaměřena na Standardní tance, Waltz a Foxtrot.

Na lekci není třeba žádný zvláštní oděv či pomůcka, vezměte si s sebou dobrou náladu a případně botky s pohodlným podpatkem.

Název lekce: Společenské tance 2 (Latinsko-americké tance, Jive, Cha-cha)

Marie Fričová - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Nabízím lekci Společenských tanců. V lekci si zopakujeme možná již dříve získané dovednosti, které obohatíme novými variacemi. Společenské tance zažívají opětovnou oblibu jak u mladé, tak i starší generace. Na mnohých společenských i soukromých akcích se dnes setkáváme s možností si zatančit, a tak je tato dovednost dnes velmi žádaná.

Lekce bude zaměřena na Latinsko-americké tance, Jive a Cha-cha.

S dlouhou gumou skáčem - juch! - v zdravém těle zdravý duch!

Mgr. Jitka Vorálková, Mgr. Šárka Panská - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Další zábavná cvičení a nové náměty se zaměřením na kondiční, koordinační a rovnovážná cvičení s hudbou.

Hudba je v gymnastice samozřejmě součástí pohybových prožitků.

Rytmická gymnastika - cvičení s míčem

Iveta Šimůnková, Mgr. Šárka Panská - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Využití různých druhů míčů v hodinách školní tělesné výchovy tradičním i netradičním způsobem.

Osvojení si základní techniky – předávání, házení, kutálení, odbíjení a uplatnění míčů a prvků spolupráce ve cvičení dvojic, trojic.

Výuková lekce bude ukončena pohybovou vazbou složenou z uvedených manipulací na vybranou hudební předlohu.

Název lekce: „Core training“ a „Functional training“ – komerční tah nebo účelné programy?

Jaroslav Křištofič - UK Fakulta tělesné výchovy a sportu

Charakteristickým rysem současnosti je expanze relativně nových přístupů v kondičním tréninku s příslibem fantastické funkční odezvy. Na tom by nebylo nic špatného, kdyby se v mnoha případech nejednalo o původní již praxí vyzkoušený obsah převlečený do „nového kabátu“. Jak je na tom populární „Core training“? Je to skutečně účelný a přínosný přístup, nebo další komerční trik? Přijďte si vyzkoušet účinky na vlastním těle a pak to zhodnotíme. Jsou prostě případy, kdy to bez osobní zkušenosti a prožitku nejde.

Dopomoc a záchrana při cvičení na náradí

Jan Chrudimský, Kateřina Kolbová - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Poskytování dopomoci a záchrany je neoddelitelnou součástí výuky cvičení na náradí. Zvládnutí efektivních způsobů dopomoci motivuje k nácviku gymnastických dovedností a zvyšuje bezpečnost cvičení. Vhodná dopomoc zprostředkuje cvičenci nejen pocity spojené s provedením cviku, ale umožní i jeho úspěšné provedení.

Long rope - dlouhé švihadlo - ROPE SKIPPING

Jana Černá - UK - Fakulta tělesné výchovy Praha

Využití deseti metrového švihadla ve školní TV. Celá třída může skákat přes jedno dlouhé švihadlo. Lekce je koncipována jako teoreticko-praktická. První část lekce bude věnována video ukázkám, k nácviku jednotlivých dovedností a informacím o soutěži Jump for Joy. V druhé části si vše prakticky vyzkoušíme.

Atletické hrátky

Taťána Metelková, Univerzita Hradec Králové

Cílem lekce je poskytnout náměty na všestranná atletická cvičení, hry a soutěže ve školní i mimoškolní TV, aby se atletika stala radostí a zábavou. Není třeba hodnotit a oceňovat jen nejrychlejší a nejsilnější

Lezeme bez lana

Mgr. Jiří Baláš, Ph.D. - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

Ukázka lezecké hodiny v podmínkách bez lezecké stěny. Využití náradí tělocvičen k lezení. Hry a soutěže.

Lezení na umělé stěně - začátečníci

Mgr. Slávek Vomáčko, Ph.D. -- UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

Základy lezení na umělé stěně, informace o materiálním zabezpečení lezeckých aktivit, nácvik dovedností nutných pro bezpečné provozování lezení na umělé stěně. Výuka lezení dětí při TV ve školách Možnosti stavby lezeckých stěn ve školách.

Využití lan ve školní tělesné výchově

Mgr. Lenka Nováková - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

Využití lana v hodinách TV. Ukázky her a cvičení kde je lano klíčovou pomůckou. Od podlézání, přeskokování, šplhání až po týmové činnosti.

To nejhezčí z Prahy z kola bicyklu

PaedDr. Jiří Šafránek - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

35 km - krátká vyjížd'ka pražskou zelení většinou po cyklostezkách vám ukáže Prahu nevšedním pohledem. Seznámíte se svými spolujezdci, pravidly jízdy ve skupině, pražskými cyklostezkami, tajemnými zákoutími Hvězdy, Ladronky, Petřína, Hradu, Letné, Stromovky, Tróji a skončíte v náručí skal Šárky a FTVS a jejich osvěžujících nápojů. Získáte námět, jak vidět velkoměsto tzv. z nadhledu.

Tradičně netradiční překážky

Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D. - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

Přírodní a umělé překážky jako výzvoová činnost pro všechny žáky při TV. Snadné zhotovení překážek pro využití v hodinách TV. Možnosti areálů škol pro překážkové aktivity. Poukázání na historické odkazy pedagogů pro výuku těchto činností. Prakticko – teoretická lekce.

Tradiční prvky cvičení v přírodě

Doc. PhDr. Jan Neuman, CSc. a kol. - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

Formou praktických cvičení i krátkých teoretických úvodů seznámíme účastníky s problematikou překonávání překážek podporujících rozvoj osobnosti žáků i studentů. Upozorníme na modifikace cvičení pro

TV – hravě

Mgr. Daniela Jonášová - ČASPV

Další nové náměty se zaměřením na průpravná, kondiční, koordinační a kompenzační cvičení a cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových cvičení, uchopeno netradiční, zábavnou formou s důrazem na motivaci. Praktický seminář je zaměřený nejen na psychomotorické hry pro práci s hyperaktivními dětmi, ale současně nabídne i hry pro získání jejich pozornosti a zklidnění. Lekce obsahuje sebevyjádření, prostorovou orientaci, napětí a uvolnění, včetně relaxačních cvičení

Využití psychomotoriky na ZŠ

Mgr. Daniela Jonášová - Masarykova univerzita Brno

Využití psychomotoriky jako netradiční formy v hodinách TV se zaměřením na psychickou stránku vedoucí k prožitku, radosti z pohybu a se zaměřením na intenzivní vnímání vlastního těla. Psychomotorika využívá různé nářadí a náčiní (naf. balónky, noviny), které nám přináší nové poznatky a vjemy při vnímání našeho těla. K působení na pozitivní emoce organismu využívá psychomotorika hudbu a některé další prvky, například prvky dramatiky, rytmické prvky, prvky z masáže a relaxace.

Basketbalová střelba z místa v integrované praxi

Michael Velenský - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Teze programu: Návčik a trénink basketbalové střelby nelze redukovat jen na cvičení s odhozy míče na koš. Co všechno může zahrnovat tzv. integrovaná praxe se pokusíme vysvětlit a ukázat právě na zmíněné herní činnosti. Vytvářejme podmínky pro učení herní dovednosti tak, aby ji hráči a hráčky (žáci a žákyně) uměli využívat v utkáních.

Využití plaveckých sportů ve zdokonalovací plavecké výuce

PaedDr. Karel Kovařovic - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

Skoky do vody a vodní pólo – dílčí pohybové dovednosti využitelné ke zdokonalení adaptačního procesu ve vodě i jako součást pohybové náplně výukové hodiny plavání.

Prevence a korekce častých nedostatků v provedení plaveckých způsobů prsa, kraul a znak

Pokorná Jitka, Chrzanovská Babeta - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha

Modifikace korfbalu

Jan Kříček - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Korfbal od základu až po hru. Pravidla se budeme učit v průběhu výuky.

SM-System

MUDr. Smíšek

Naše originální metodika je založená na poznatku zřetězení svalů do funkčních spirál v průběhu pohybu. Cvičení páteř vyrovnává a protahuje směrem vzhůru. Odstraňuje blokády páteře, zvyšuje ploténky a podporuje jejich výživu, vytváří optimální pohybové návyky. Ukážeme vám: cviky vhodné pro zdravotní tělesnou výchovu při onemocnění páteře (chabé držení, skolióza aj.) cviky vhodné pro regeneraci sedavého způsobu života cviky vhodné pro rozcvičení na začátku hodiny TV a před sporty.

Mořský kajak

Petr O. Novotný

Základy techniky, taktiky a metodiky jízdy na mořském kajaku. Výlet mořským kajakem na trase Troja-Klecany cca 8km.

2 skupiny – jedna kajak, druhá fakultativní program: kolečkové brusle (vlastní nebo je možné zapůjčit v loděnici – půjčovna Hapy Life).

Buď přesný jak GPS aneb kdo se bojí, nesmí do lesa!

Ing. Kristýna Skyvová – Český svaz orientačních sportů

Orientační běh je moderním sportem vhodný i pro zájemce, kteří mají menší fyzickou kondici, protože výsledek závisí na schopnosti orientovat se. Kromě aktivního pohybu a porozumění mapě přináší „orientáček“ zlepšení schopnosti samostatně se rozhodovat. Rozvoj orientačního běhu ve školách je podporován projekty Přebor škol (soutěž škol určená pro žáky 4. tříd ZŠ až 4. ročníku SŠ), Výukové mapy (tvorba map pro potřeby škol ve spolupráci s oddíly OB) a nově Instruktor školního OB (školení v rámci DVPP).

ATLETIKA PRO DĚTI

Iveta Rudová - Český atletický svaz

V praktické ukázce budou účastníci seznámeni s atletickými činnostmi pro nejmenší děti (5-11 let) včetně vhodného náčiní a nářadí.

Herní trénink při zdokonalování individuálních herních dovedností u mladých fotbalistů.

Mgr. Jakub Kokštejn

Teze programu: Pokud mladí fotbalisté zvládají individuální herní dovednosti (IHD) v základním provedení, je nezbytné postupně stěžovat podmínky provádění, což v jistém ohledu znamená podněcování kondičních aspektů v rámci provádění herních dovedností. Cílem lekce je prezentovat cvičení pro zdokonalování IHD se současným důrazem na kondiční (síla, rychlost, vytrvalost) aspekty cvičení.

Pohybové hry s lietajúcim diskom (frisbee)

PaedDr. Gustáv Argaj, PhD. - Univerzita Komenského v Bratislavě

Lietajúci disk (frisbee) je známy predovšetkým ako hračka, ktorá sa využíva v rekreačných pohybových aktivitách a rôznych pohybových hrách. V poslednom období sa lietajúce disky čoraz častejšie uplatňujú aj v oblasti športu kde Medzinárodná federácia lietajúceho disku (WFDF) riadi už pomerne veľa športových disciplín (ultimate, frisbee golf, double disc court). Obsahom vystúpenia sú príklady pohybových hier s lietajúcim diskom. Pohybové hry sú zoradené od najjednoduchších (základy prihrávania a chytania) až po najzložitejšie.

Speed badminton

PaedDr. Gustáv Argaj, PhD. - Univerzita Komenského v Bratislavě

Speed badminton sa môže hrať kdekoľvek – v telocvični, na tráve alebo na piesku. Kombinujú sa v ňom prvky z tenisu a badmintonu. Ihrisko na speed badminton sa dá pripraviť za 1 minútu a hneď sa môže hrať. Obsahom lekcie sú základné pravidlá, základy herných činností a praktické vyskúšanie speed badmintonu.

Od vrhačských hrátek k závodu ve vrhu koulí.

Petr Krátký, UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

V praktickém cvičení budou předvedeny vrhačské hrátky a vrhačská cvičení, která podporují nácvik dovedností koulaře a dále budou připomenuty dovednosti a strategie, které žákům umožní úspěšně závodit a učitelům školní závod ve vrhu koulí zorganizovat.

Od skokanských hrátek k závodu ve skoku vysokém.

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc. - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

V praktickém cvičení budou předvedeny skokanské hrátky podporující nácvik dovedností skokana do výšky a dále budou připomenuty dovednosti a strategie, které žákům umožní úspěšně závodit a učitelům školní závod ve skoku vysokém zorganizovat.

Využití velké gymnastické žíněнки při nácviku házené

Ondřej Václavěk - UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Ukázka nácviku útočných herních činností jednotlivce v podmínkách školní tělesné výchovy a kroužků miniházené s využitím velkých gymnastických žíněnek. Lekce primárně určena pro věkovou kategorii 14-15 let, cvičení však nabízí úpravy, po kterých je hodina vhodná pro nácvik správného provedení činností jednotlivce i pro mladší žáky v rozmezí 10-12 let.

Volejbal - burza nápadů

Martin Nedoma - ČVF

Lekce vás provede řadou cvičení, které lze uplatnit při výuce volejbalu na základní a střední škole. Ukážeme si nejen nácvik herních činností jednotlivce – odbítí obouruč vrchem a spodem, útočný úder a podání, ale i průpravu s míčem i bez míče, která by měla těmto dovednostem předcházet a kterou lze použít i pro jiné míčové sporty.

Frisbee-ultimate

Mgr. Tomáš Veselý - Česká asociace létajícího disku

Ultimate je hra s létajícím diskem, hraje se bez rozhodčích, hráči rozhodují o průběhu hry samostatně na základě pravidel. V průběhu lekce se účastníci seznámí se s základy hry, výkladem nejdůležitějších pravidel a jejich aplikací při hře v hodinách školní TV. Dále se seznámí s různými průpravnými cvičeními ve skupinkách, průpravnými hrami a tipy na zlepšení herního projevu. Účastníci obdrží výukové materiály.

Kin-ball, první sportovní kolektivní hra 21. století

Martin Paur - Český svaz kin-ballu

Kin-ball je kolektivní sportovní hra, kde na hřišti proti sobě hrají tři týmy, z nichž každý má 4 hráče. Týmy jsou barevně odlišeny. Pro hru je potřebný míč Omnikin, který má v průměru neobvyklý rozměr - 1,22 metru a pak hrací prostor, stačí běžná tělocvična nebo pokud se hraje venku je ideální fotbalový trávník.

Kin-ball je dramatickou akční hrou, která má vysoký emocionální náboj, je v ní velmi silně zakomponován prvek soutěživosti, které ji předurčují k vysoké oblibě zejména u dětí, mládeže a dospělých sportovců mladšího věku. Lze ji hrát v rekreační podobě stejně jako na vysoké sportovní úrovni, výborně splňuje i všechny atributy doplňkové hry pro přípravu sportovců, zejména v kolektivních sportech

Rugby do škol -

Jak učit gymnastiku na ZŠ

Mgr. Alena Doležalová

Ukázky metodiky jak učit děti, které o gymnastiku zájem nemají, anebo mají, ale s jejich vyšší váhou to není snadné pro nás ani pro ně.

Podle času a zájmu frekventantů probereme: stoj na rukou, pomalý přemet stranou, hrazdu – nejen výmyk, švédskou kozu, kruhy, překot vzad na 2 šplhadlech, skrčku na koni s madly...

TĚŠÍME SE NA VAŠÍ ÚČAST!

registrujte se na

www.telopraha.cz

29. – 31. srpen 2012