

Učební plán a učební osnovy pro školení cvičitelů III. třídy - odbornost cvičitel všestrannosti(V)

System školení kvalifikace III. třídy

Učební plán a osnovy jsou změřeny zejména na věkové kategorie žactvo a dorost a navazují na platné cvičební programy odboru všestrannosti pro mužské a ženské složky.

Absolvování školení III. třídy všestrannosti opravňuje cvičitele k samostatnému vedení cvičební jednotky všestrannosti pro žactvo, dorost a dospělé v rámci ČOS. Neopravňuje k získání živnostenského oprávnění.

Kvalifikační školení III. třídy je v celkovém rozsahu 50 vyučovacích jednotek.

S ohledem na převažující obsah činnosti oddílů všestrannosti je možné, podle místních podmínek, doplnit tento učební plán o volitelné předměty dle složení a zájmu účastníků. Podmínkou pro úpravu učebního plánu je splnění všech výstupů uvedených v učební osnově. Není ovšem žádoucí, aby celkový počet vyučovacích jednotek přesáhl 50 hodin (včetně samostudia).

Vstupní požadavky

- dosažení věku 18 let nejpozději v den závěrečné zkoušky

Profil absolventa

Úspěšný absolvent odbornosti cvičitele všestrannosti III. třídy je schopen samostatně naplánovat a vést cvičební jednotku sportovní všestrannosti v sokolských tělocvičných jednotkách. Dokáže zvolit vhodný obsah a didaktické postupy se zřetelem k věkovým zvláštnostem, zdatnosti a výkonnosti cvičenců. Zná a umí prakticky používat vhodné povely, pokyny a odborné názvosloví a pojmy. Svým vystupováním a jednáním je vzorem. Dokáže poskytnout předlékařskou první pomoc.

Ověření znalostí

Školení je zakončeno zkouškou. Zkoušky nejsou zahrnuty v učebním plánu.

Učební plán

Učební plán odbornosti všestrannost je rozdělen na dvě části (konzultace).

První konzultace (učební plán shodný pro školení pomahatelů)

Název předmětu	počet vyučovacích jednotek
1. Historie ČOS	1 (S)
2. Program a organizace ČOS	2
3. Anatomie	2 (S)
4. Fyziologie tělesných cvičení a diagnostika	2
5. Předlékařská první pomoc	2
6. Právní problematika a Bezpečnost a ochrana zdraví	1 + 1 (S)
7. Pedagogika a psychologie	2 + 1 (S)
8. Základy odborné terminologie	2
9. Stavba cvičební jednotky, organizace cvičenců	2
10. Kondiční a zdravotně orientovaná cvičení	4
11. Gymnastické činnosti – akrobacie	4
12. Pohybové hry	2
Celkem vyučovacích jednotek v první konzultaci	23 + 5 (S)

Druhá konzultace

Název předmětu	počet vyučovacích jednotek
13. Gymnastické činnosti – cvičení na nářadí	4
14. Gymnastické činnosti – cvičení s náčiním	2
15. Atletika	3
16. Sportovní hry	4
17. Cvičení s hudbou	2
18. Plavání	1 (praxe dle podmínek)
19. Pobyt v přírodě	1
20. Příklady stavby, vedení a organizace cvičebních jednotek	5
Celkem vyučovacích jednotek v druhé konzultaci	22
Celkový počet hodin školení	45 (+5 hodin samostudia)

Samostudium se zahrnuje do celkového počtu vyučovacích jednotek a je ověřeno v rámci závěrečných zkoušek. V učebním plánu je uveden minimální počet hodin samostudia.

Výuka probíhá formou přednášek, skupinové práce, praktických cvičení a samostudia.

Učební osnovy

V učební osnově je uveden název předmětu a tematické okruhy učiva. Vzdělávací cíle (*kurzivou*) určují jaké dovednosti a znalosti by měl po absolvovaném předmětu cvičitel ovládat.

1. Historie ČOS (samostudium)

- Založení Sokola a České obce sokolské
- Významné osobnosti a data v historii Sokola, sokolské slety
- Podíl Sokola na vzniku československého státu
- Reakce Sokola na situaci v různých časových etapách

Cvičitel:

- *Stručně popíše hlavní etapy vývoje ČOS*

2. Program a organizace ČOS

- Současná organizační struktura a program ČOS
- Organizační struktura odboru všestrannosti
- Stanovy a sjezdy, volební systém
- Základní seznámení s organizačním a finančním zajištěním činnosti v T. J.
- Cvičební programy odborů všestrannosti
- Systém soutěží v odboru všestrannosti
- Systém vzdělávání v odboru všestrannosti ČOS
- Slety

Cvičitel:

- *Vlastními slovy vysvětlí strukturu ČOS a zařazení cvičitele ve struktuře ČOS a význam stanov ČOS*
- *Orientuje se v obsahu cvičebních programů odboru všestrannosti*
- *Orientuje se v systému soutěží a hlavních akcí ČOS*
- *Popíše systém vzdělávání v odboru všestrannosti ČOS, způsoby získání kvalifikace a způsoby jejího udržení*

3. Anatomie (samostudium)

- Soustava opěrná a pohybová: kosti a jejich spojení, klouby a vazy, svaly
- Soustava oběhová: srdce, krevní oběh, význam pro činnost svalové soustavy, zjištění tepové frekvence
- Soustava dýchací: mechanismus dýchání, správná technika dýchání
- Princip nervosvalové koordinace, soustava nervová

Cvičitel:

- *Popíše opěrnou soustavu a kloubní spojení*
- *Popíše základní funkci dýchací a oběhové soustavy*
- *Vyjmenuje základní svalové skupiny*

4. Fyziologie tělesných cvičení a diagnostika

- Soustava pohybová: hlavní svaly a jejich funkce, svaly s tendencí ke zkrácení a k oslabení,
- Zatížení a známky únavy
- Relaxace a regenerace, kompenzace
- Orientační posouzení držení těla
- Testy zdatnosti (typy a druhy testování)

Cvičitel:

- *Popíše nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech, uvede, které svalové skupiny mají sklon k ochabování a které ke zkracování*
- *Vysvětlí význam správné techniky dýchání při cvičení*
- *Dokáže určit vhodné zatížení (tepovou frekvenci) pro kondiční cvičení různých věkových skupin*
- *Vybere základní testy k posouzení funkčního stavu organismu, dokáže orientačně posoudit kvalitu držení těla*
- *Vysvětlí důležitost cvičení při prevenci civilizačních chorob*
- *Vyjmenuje základní didaktické zásady kompenzačních cvičení*

5. Předlékařská první pomoc

- Praktický nácvik první pomoci při stavech bezprostředně ohrožujících život (zástava srdeční činnosti, zástava dýchání, poranění páteře)
- Tísňové volání
- Praktický nácvik první pomoci při velkém krvácení (žilní, tepenné)
- Praktický nácvik první pomoci při bezvědomí
- Praktický nácvik první pomoci při nejčastějších úrazech pohybového aparátu (podvrtnutí, vykloubení, zlomeniny)
- První pomoc při projevu záchvatu a šoku

Cvičitel:

- *Dokáže rychle vyhodnotit nenadálou situaci, určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení*
- *Uvede správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém*
- *Předvede a vysvětlí správný postup při neodkladné resuscitaci*
- *Popíše a ukáže zotavovací polohu*
- *Vysvětlí správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech a předvede jednoduchou obvazovou techniku*

6. Právní problematika a BOZ (+ samostudium)

- Právní odpovědnost cvičitele (bezpečnost předpisy v T. J. a BOZ, revize náradí, současné právní normy pro činnost cvičitele a pedagogický dohled, pojištění cvičenců a cvičitelů)
- Zásady prevence úrazů
- Administrativní postup po vzniku úrazu
- Způsoby zdravotního zajištění tělovýchovných a sportovních akcí
- Postup při vzniku mimořádných událostí
- Pojištění cvičenců a cvičitelů

Cvičitel:

- *Uvede zásady bezpečnosti a prevence úrazů*
- *Popíše činnost cvičitele při vzniku mimořádných událostí*
- *Vysvětlí postup po vzniku úrazu*

7. Pedagogika a psychologie(+ samostudium)

- Základní pedagogické zásady (samostudium)
- Pohybové schopnosti a dovednosti (samostudium)
- Didaktické metody výuky (samostudium)
- Základní didaktické formy (samostudium)
- Druhy učení (samostudium)

- Věkové zvláštnosti
- Osobnost cvičitele
- Motivace cvičenců a cvičitele
- Hlasový a neverbální projev cvičitele
- Základy efektivní komunikace a řešení konfliktů
- Cvičenci se zvláštními potřebami (např. ADHD)
- Drop-out efekt (důvody ukončení zájmové činnosti)

Cvičitel:

- *Vysvětlí a na příkladech ukáže základní pedagogické zásady*
- *Vysvětlí základní rozdíl mezi pohybovými dovednostmi a schopnostmi*
- *Na příkladu ukáže, jak lze rozvíjet základní pohybové schopnosti*
- *Vybere vhodné didaktické metody výuky a organizační formy s ohledem na věkové zvláštnosti cvičenců*
- *Uvede a vysvětlí metody a prostředky k motivování a usměrňování cvičenců*
- *Objasní jaké odborné, charakterové, morální a další vlastnosti má mít cvičitel*
- *Dokáže navrhnout úpravu cvičebního programu pro cvičence se zvláštními potřebami*
- *Předvede modelové řešení konfliktu (např. cvičitel – cvičenec, cvičitel – rodič)*

8. Základy odborné terminologie

- Polohy a pohyby celého těla
- Pohyby a polohy částí těla - názvy značkové a speciální
- Seznámení s grafickým záznamem pohybu

Cvičitel:

- *Na základě jednoduchého názvoslovného popisu předvede popsany cvik*
- *Popíše základní postoje, hlavní pohyby paží a nohou*

9. Stavba cvičební jednotky, organizace cvičenců

- Struktura cvičební jednotky
- Jiné formy cvičebních jednotek (např. výlet, veřejná hodina)
- Obsah v jednotlivých částech cvičební jednotky
- Plánování činnosti v průběhu cvičebního roku
- Plánování, příprava a hodnocení cvičební jednotky
- Formy organizace cvičenců
- Způsoby vedení a velení kolektivu cvičenců v různých podmínkách a prostředích (tělocvična, hřiště, příroda)
- Pořadová cvičení (nástupové a pochodové tvary družstva, základní povely)

Cvičitel:

- *vyjmenuje jednotlivé části cvičební jednotky a vysvětlí jejich význam a doporučený obsah*
- *navrhne a zpracuje modelovou cvičební jednotku všestrannosti dle zadání a provede její kritický rozbor*
- *dokáže vhodně kombinovat různé druhy cvičení ve cvičební jednotce*
- *je schopen zhodnotit sestavenou cvičební jednotku a upravit ji pro konkrétní skupinu cvičenců (věkovou kategorii)*
- *uvede specifika jiných forem cvičebních jednotek*
- *předvede organizaci družstva*
- *je schopen velet k nástupu do řady a zástupu, obrátům na místě a za pochodu*

10. Kondiční a zdravotně orientovaná cvičení

- Cvičení pro přípravu organismu k pohybové činnosti
- Cvičení pro správné držení těla, posouzení držení těla
- Cvičení pro odstranění svalové dysbalance (cvičení vyrovnávací a relaxační)
- Cvičení koordinační
- Zásady zdravého posilování (výběr cviků, metodika, technika provedení, modifikace)

- Prostředky rozvoje základních pohybových schopností (obratnost, rychlost, síla, vytrvalost, flexibilita)
- Zdravotně orientovaná zdatnost, zdravý životní styl

Cvičitel:

- *Popíše zásady správného držení těla*
- *Ovládá zásobník cviků pro svaly, které je třeba posilovat a které je třeba protahovat*
- *Zná metodu nácviku těchto cviků, včetně upozornění na chyby*
- *Dokáže upravit cvičení podle individuálních potřeb cvičence*
- *Dokáže navrhnout vhodný program pro rozvoj pohybových schopností*

11. Gymnastické činnosti - akrobacie

Organizátor školení má možnost upravit rozdělení vyučovacích jednotek u gymnastických činností podle místních podmínek i znalostí a zájmu posluchačů, s výjimkou akrobatické průpravy. Podstatné je zvládnutí uvedeného učiva.

Minimální obsah

- Motoricko-funkční příprava a její složky (podporová, odrazová, doskoková a dopadová, rotační, rovnovážná)
- Základní akrobatické prvky:
 - Kolébka, převaly
 - Kotouly vpřed skrčmo, roznožmo
 - Kotouly vzad – skrčmo, do vzporu stojmo, do zášvihu
 - Skoky (se skrčením přednožmo, skoky s obraty, čertík, nůžky)
 - Rovnovážné prvky (stoje jednož, váhy)
 - Stoj na lopatkách s oporou i bez opory rukou
 - Stoj na hlavě
 - Stoj na rukou
 - Přemetový poskok, přemet stranou
 - Metodika nácviku, dopomoc a záchrana u vyjmenovaných prvků

Rozšiřující obsah

- Skoky (dálkový skok, jánošík, kadet)
- Kotoul letmo
- Kotoul vzad do stoje na rukou
- Průprava pro přemet vpřed i vzad
- Přemet vpřed i vzad
- Přemet stranou s půlobratem (rondát)
- Přemet stranou jednoruč
- Salto vpřed i vzad
- Spojování akrobatických prvků do akrobatických řad

Cvičitel:

- *Vysvětlí význam motoricko-funkční přípravy pro rozvoj cvičence*
- *Vyjmenuje jednotlivé složky motoricko-funkční přípravy a ukáže na příkladech*

- Vysvětlí důvody pro dodržování metodických řad v motoricko-funkční přípravě a u vyjmenovaných prvků
- Vysvětlí a předvede správnou techniku provedení základních akrobatických prvků, metodický postup výuky, záchranu a pomoc s ohledem na věkovou kategorii cvičenců a uvede zásady bezpečnosti.

Doporučená forma výuky: praktické cvičení s výkladem

12. Pohybové hry

- Zásady pro organizaci pohybových her
- Příklady her vhodných pro různé věkové kategorie a v různém prostředí
- Hry se zaměřením na rozvoj rychlosti, obratnosti, vytrvalosti a síly
- Úpolové hry
- Seznamovací hry
- Soutěže družstev

Cvičitel:

- vyjmenuje a vysvětlí zásady organizace a vedení jednoduché hry
- uvede příklady her pro různé věkové kategorie a v různém prostředí

13. Gymnastické činnosti – cvičení na nářadí

U uvedených okruhů učiva v předmětu „Gymnastické činnosti – cvičení na nářadí“ vyučující uvede zásady bezpečnosti a prevence úrazů, vysvětlí a předvede správnou techniku provedení, metodiku nácviku jednotlivých prvků, pomoc a záchranu, včetně správného názvosloví.

13.1 Využití nářadí a náčiní v motoricko-funkční přípravě

- různé formy vylézání a slézání, ručkování a prolézání s využitím různého gymnastického nářadí a náčiní
- technika dopadů, doskoků a pádů
- obíhání a přeskokování (odrazem snožmo i střídnonož, apod.) různě rozestavěného nářadí
- využití různého nářadí (žebřin, bedny, hrazdy, laviček) pro rozvoj koordinace a rovnováhy
- příklady protahovacích a posilovacích cvičení s využitím nářadí

13.2 Cvičení na nářadí

13.2.1 Hrazda po čelo

Minimální obsah:

- Svis stojmo

- Ze svisu stojmo vzadu vysazeně odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo, svis závěsem v podkolení
- Svis vznesmo vzadu, svis střemhlav vzadu, výskok do vzporu a sešín vpřed, výšvih únožmo, přešvih únožmo
- Vzpor jízdmo
- Odkmihem seskok
- Výmyk

Rozšiřující obsah

- Vzepření závěsem v podkolení
- Toč jízdmo, toč vzad
- Vzepření jízdmo
- Podmet

13.2.2 Bradla (o stejné výši žerdi)

Minimální obsah

- Vzpor
- Ručkování
- Komihání ve vzporu
- Výsed roznožmo
- Přednožka, zánožka
- Kotoul roznožmo

Rozšiřující obsah

- Přednožka s celým obratem k žerdi, stoj na ramenou
- Zánožka do stoje na rukou

13.2.3 Kruhy nízké

- Svis vznesmo
- Svis vzadu
- Svis střemhlav

13.2.4 Kruhy doskočné

- Komihání
- Seskok zákmihem

Rozšiřující obsah

- Překot vzad
- Překot vzad roznožmo
- Vzpor a přednos
- Vzepření tahem souruč (jen mužské složky)

13.2.5 Kruhy v hupu

- Houpání i s obraty
- Seskok u záhupu zákmihem

13.2.6 Kladina

Minimální obsah

- Cvičení rovnováhy: lavička, nízká kladina, vysoká kladina
- Náskoky, seskoky
- Akrobatické prvky (leh vznesmo, kotoul vpřed a vzad)
- Obraty (jednoož, snožmo)
- Skoky (čertík, nůžkový skok, jelení skok)
- Rovnovážné prvky
- Chůze a poskoky (různé druhy chůze – ve výponu, vzad, stranou)

Rozšiřující obsah

- Akrobatické prvky (přemet stranou, stoj na ruce)
- Skoky (se skrčením přednožmo, janošík, dva různé plynule navázané skoky)

13.2.9 Přeskokové nářadí a přeskok

- Odrazová a doskoková průprava
- Technika odrazu na můstku
- Návčik odrazu z můstku s následným přímým skokem přes nízkou překážku (medicinbal apod.)
- Fáze přeskoků – rozběh, odraz, první letová fáze, druhá letová fáze, doskok

13.2.10 Trampolína malá

minimální obsah

- Technika odrazu z malé trampolíny
- Opakované poskoky s dopomocí i bez dopomoci
- Náskok na malou trampolínu z nízké bedny (lavičky) a odrazem přímý skok
- Přímé skoky (přímý skok, skok se skrčením přednožmo, s čelným roznožením, štika)

Rozšiřující obsah – malá trampolína

- Návčik přemetů a salt
- Salto vpřed
- Skoky s přeskokovým nářadím (roznožka, skrčka, přemet)

Rozšiřující obsah - velká trampolína

- Skoky přímé i s pohyby nohou i s obraty
- Skoky do sedu i lehu, případně s obraty

13.2.11 Koza / bedna (dle místních podmínek)

Minimální obsah

- Výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok
- Skrčka
- Roznožka

Rozšiřující obsah

- Roznožka a skrčka se zášvihem
- Schylka
- Odbočka

- Návčik převratových skoků

13.3. Využití nářadí v překážkových drahách

14 Šplh

14.1 Šplh na tyči

- S přírazem i bez přírazu

14.2 Šplh na laně

- Kličkou i bez přírazu

Cvičitel:

- *Dokáže využít nářadí pro motoricko-funkční přípravu gymnastických dovedností*
- *U uvedených tvarů vysvětlí a předvede správnou techniku provedení cviku, metodický postup výuky, záchranu a pomoc s ohledem na věkovou kategorii cvičenců a uvede zásady bezpečnosti.*

14. Gymnastické činnosti - cvičení s náčiním

Organizátor školení vybere vhodné náčiní dle místních podmínek a zájmu studentů.

- Základní technika cvičení s náčiním (např. míč, švihadlo, tyč, medicinbal, činka, terabend, gymbal, overbal, šátek, obruč, stuha, kužel)

Cvičitel:

- *Předvede základní techniku cvičení s vybraným náčiním a vysvětlí význam cvičení s náčiním pro cvičence*
- *Umí opravit chyby v technice cvičení s náčiním*

15. Atletika

- Speciální atletická průpravná cvičení a zařazení do cvičební jednotky
- Metodika návčiku atletických disciplín, bezpečnost provádění
- Rozvoj běžecké rychlosti, odrazové síly, výbušné síly při hodech a vrzích a jejich zařazení do cvičební jednotky
- Organizace atletické cvičební jednotky se způsobem vedení činností na více stanovištích.
- Hodnocení atletických disciplín v rámci sportovní všestrannosti.

15.1 Běhy

- Běžecská abeceda – např. zakopávání, liftink, skipink, předkopávání, odpichy.
- Start nízký, polovysoký. Činnost startéra, startovní povely.
- Běhy na krátké (sprinty) a střední tratě, kondiční běhy - výběhy do terénu

15.2 Skok daleký

- Běžecská a odrazová průprava
- Fáze: rozběh, odraz, letová fáze, doskok
- Spojení rozběhu s odrazem, vyměření plného rozběhu

15.3 Hod kriketovým míčkem

- Metodika výuky, využití různých poloh odhodu (např. leh, sed, klek)
- Fáze hodu: držení míčku, rozběh, odhod
- Materiální vybavení, prostředí, podmínky, bezpečnost

15.4 Vrh koulí

- Metodika výuky vrhu
- Fáze vrhu: držení koule, sun, vlastní vrh
- Hod a vrh z místa, hod z rozběhu, vrh se sunem
- Materiální vybavení, prostředí, podmínky, bezpečnost

Cvičitel:

- *Předvede několik prvků atletické abecedy, vysvětlí její význam a popíše nejčastější chyby v provedení*
- *Předvede nácvik techniky běhu, skoku dalekého, hodu kriketovým míčkem, vrhu koulí*
- *Dokáže zvolit vhodný atletický program vzhledem k věkovým zvláštnostem a zdatnosti cvičenců*
- *Využívá pohybových her k rozvoji základních atletických schopností cvičenců*
- *Umí odstranit chyby v technice dané disciplíny*
- *Vysvětlí způsob měření jednotlivých disciplín*

Doporučená forma výuky: praktické cvičení s výkladem.

16. Sportovní hry

Pořadatel podle možností a zájmu cvičitelů vybere nejméně jednu sportovní hru z minimálního obsahu a jednu z rozšiřujícího obsahu. U každé hry probere: základní průpravná cvičení, herní činnosti jednotlivce (konkrétní práce jednotlivce s míčem nebo jinou pomůckou v dané hře), základní herní systémy (např. postavení hráčů na hřišti, obrana, útok) základní platná pravidla – včetně upozornění na nejaktuálnější změny pravidel.

Minimální obsah

Organizátor vybere jednu z těchto her: volejbal, basketbal, florbal, fotbal.

Rozšiřující obsah

Např. badminton, ringo, softbal, pétanque, ultimate, kin-ball, korfbal.

Cvičitel:

- *Zorganizuje nácvik herní činnosti jednotlivce ve vybrané hře*
- *Ovládá základní znalost pravidel, organizování a vedení hry*

Doporučená forma výuky: praktické cvičení s výkladem

17. Cvičení s hudbou

- Hudebně pohybové vztahy (počítací doba, rytmus, tempo, hudební fráze)
- Kritéria pro výběr hudebního doprovodu
- Příklady cvičení s hudebním doprovodem
- Pochod, rytmické využívání přízvučné doby; slovní rytmičace („počítání“)
- Využití hudby pro gymnastická cvičení (doprovod pro cvičení na akrobacii a teamgym, pohybová skladba – příklady, praxe)

Cvičitel:

- *Orientuje se v základních pojmech hudebně pohybových vztahů*
- *Uvede kritéria pro výběr hudebního doprovodu pro různé formy cvičení s hudbou a dokáže vybrat vhodný hudební doprovod pro různé formy cvičení.*

Doporučená forma výuky: praktické cvičení s výkladem

18. Plavání

Podle místních podmínek pořadatel zařadí výuku v bazénu, případně teoretickou výuku.

- Základní pravidla bezpečnosti při plaveckém výcviku
- Základní plavecké dovednosti
- Základní etapa plavecké výuky
- Využití plaveckých pomůcek
- Startovní skoky a obrátky
- Výklad pravidel plavání v rozsahu sportovní všestrannosti (možno samostudiem)
- Základní záchrana tonoucího v bazénu

Cvičitel:

- *Popíše základní pravidla plavání v rámci závodů sportovní všestrannosti*
- *Popíše základní pravidla bezpečnosti při plaveckém výcviku*
- *Vyjmenuje nejčastější chyby při adaptaci na vodní prostředí a umí předvést odstranění nejčastějších chyb*
- *Uvede příklady využití plaveckých pomůcek pro nácvik plaveckého způsobu*

V případě možnosti využití bazénu:

- Vysvětlí a předvede správnou techniku určeného plaveckého způsobu
- Vysvětlí a předvede správnou techniku startovního skoku
- Předvede nebo popíše dopomoc unavenému plavci

19. Pobyť v přírodě

- Zařazení pobytu v přírodě do činnosti oddílů všestrannosti
- Organizační formy pobytu v přírodě
- Specifika bezpečnosti pobytu v přírodě
- Zálesácký závod zdatnosti

Cvičitel:

- Je schopen zorganizovat cvičební jednotku v přírodním prostředí, výlet
- Popíše možná rizika pro bezpečnost cvičenců při pobytu v přírodním prostředí a navrhne způsoby zabezpečení

20. Příklady stavby, vedení a organizace cvičebních jednotek

Pořadatel připraví ukázky jednotlivých cvičebních jednotek s jejich stavbou (rozcvičení zaměřené na hlavní část hodiny, závěrečné zklidnění a protažení); výběr z cvičebního obsahu např. mladší žákyně, mladší žáci, starší žákyně, starší žáci, dorostenky, dorostenci, ženy, muži, - tak, aby byly zřejmé věkové zvláštnosti jednotlivých kategorií.

Pořadatel může zvolit ukázkové hodiny v různém prostředí (tělocvična, hřiště, volná příroda) podle složení a zájmu posluchačů a místních podmínek.

Vhodné je také seznámit se stavbou některých monotematických cvičebních jednotek a zvláštních forem (např. aerobik, výlet, vycházka, závod).

Povinně je třeba zařadit ukázkou cvičební hodiny se zaměřením na cvičení na náradí, organizovanou pro více družstev a jednu se zaměřením na předem danou věkovou kategorii.

Cvičitel:

- Je schopen kriticky vyhodnotit vlastní činnost při vedení CJ
- Rozpozná potřeby a zájmy cvičenců a připraví či upraví podle nich cvičební jednotku

Doporučená forma výuky: ukázková cvičební jednotka s následným rozbořem a diskusí

Doporučená literatura

Seznam literatury upravit dle normy ČSN ISO 690:2010

Dějiny a současnost Sokola: Jiří Žižka – ČOS 2005
Cvičební programy Odboru všestrannosti ČOS – OV ČOS 2014
Svaly člověka: T. Jelen – ČOS
Zdravověda: T. Jelen – ČOS
První pomoc: T. Jelen – ČOS 2002
Pořadová cvičení: Z. Svoboda – ČOS
Pobyt v přírodě: J. Němec - ČOS
Základní gymnastika: M. Skopová, M. Zítko, Karolinum 2005
Dobrodružné hry a cvičení v přírodě: J. Neuman, Portál 2001
Názvosloví cvičení prostných: V. Pařízková ČOS 2002 (učební text)
Názvosloví pro cvičitele: Applt, Horáková, Novotný, Olympia 1990
Skoky na malé trampolíně: M. Zítko, ČASPV, Praha 1998
Hry s míčem pro děti: M. Tůma, J. Tkadlec, Garda, Praha 2004
Hudebně pohybové hry: Viskupová
Základní hudební pojmy: Jelínek, Kladno 2000
Hudebně pohybová výchova: E.Kulhánková, Portál 2000
Lidové písničky a hry s nimi: Šimanovský, Tichá
Gymnastická příprava sportovce: J. Křištofič
Právní problematika a BOZ pro cvičitele: J. Průša, ČOS 2014
Sportovní rozcvičení: A. Kaplan a kol. Grada 2014
Sportovní příprava dětí: T. Perič. Grada 2005
Aerobik kompletní průvodce: Skopová, Beránková, Grada Praha 2008
Hry na hřišti a v tělocvičně: M.Zapletal, Leprez 1997
Pohybové hry a hraní: F.Mazal – Hanex Olomouc 2000
Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly: J.Neuman, Portál 2003
Dobrodružné hry v tělocvičně: J. Neuman, Portál 2001
Akrobacie: M. Zítko, ČASPV, Praha 1998
Skoky z malé trampolíny: M. Zítko, ČASPV, Praha 1998
Atletická příprava: P. Jeřábek, Grada, Praha 2008
Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele, trenéry: A. Kaplan, N. Válková, Olympia, Praha 2009
Hry s míčem pro děti: M.Tůma, J. Tkadlec, Grada, Praha 2004,
Gymnastika I.: (online). FTVS
Gymnastika II.: (online): FTVS
Pořadová cvičení: Z. Svoboda – ČOS
Základní gymnastika: J. Hájková, D. Vejražková
Kondiční a vyrovnávací cvičení: M. Hronzová, PEDF UK 2013
Rozcvičení ve sportu: Kaplan, Jebavý a další. Grada 2014
Nářadňová gymnastika:Křištofič, ČOS 2010
Základní gymnastka: Skopová, Zítko. Karolinum 2005