

## **Název vyučovacího předmětu: KINEZIOLOGIE (KIN)**

Vzdělávací oblast: **Odborný základ**

**Časová dotace vyučovacího předmětu: 0,0,0,0,3,0**

### **Pojetí vyučovacího předmětu**

Vyučovací předmět Kineziologie je vyučován v 5. ročníku v rozsahu 3 hodiny týdně.

Didaktické postupy předmětu vycházejí zejména z praktických cvičení v oboru. Systematické opakování vede žáky k vytvoření trvalých pohybových stereotypů. Hlavní formu výuky tak představuje teoretický základ obecné a vývojové kineziologie s následným praktickým provedením, formou vybraných fyzioterapeutických postupů, rehabilitačních a kompenzačních cvičení, sebeuvědomění, sebereflexe a vertikalizačních vývojových vzorů.

Předmět vychází z funkčních souvislostí a znalostí anatomie, biomechaniky a fyziologického vývoje dítěte v 1. roce života. Předmět tak žákům nabízí širší pohled na fungování lidského organismu jako celku a umožňuje jim vnímat pohyb jako přirozenou součást lidského vývoje.

### **Obecné cíle:**

- osvojení obecných principů a strategií řešení problémů (praktických i teoretických), stejně jako dovedností potřebných pro práci s informacemi;
- rozvoj dovednosti žáků učit se a být připraven celoživotně se vzdělávat;
- formování aktivního a tvořivého postoje žáků k problémům a k hledání jejich různých řešení;
- adaptabilita žáků na nové podmínky, schopnost tvořivě do těchto podmínek zasahovat a rozvíjet tak flexibilitu a kreativitu žáků;
- zodpovědný, tj. cílevědomý, soustředěný, vytrvalý a pečlivý přístup žáků k týmové i samostatné práci;
- rozvoj tělesných i duševních schopností a dovedností žáků;
- prohlubování dovedností potřebných k sebereflexi, sebepoznání a sebehodnocení;
- utváření adekvátního sebevědomí žáků;
- rozvoj kreativity a imaginace žáků;
- rozvoj specifických schopností a nadání žáků;

### **Didaktické pojetí předmětu:**

Didaktické postupy předmětu vycházejí zejména z praktických cvičení v oboru. Systematické opakování vede žáky k vytvoření trvalých pohybových stereotypů. Hlavní formu výuky tak představuje teoretický základ obecné a vývojové kineziologie s následným praktickým provedením, formou vybraných fyzioterapeutických postupů, rehabilitačních a kompenzačních cvičení, sebeuvědomění, sebereflexe a vertikalizačních vývojových vzorů.

Předmět vychází z funkčních souvislostí a znalostí anatomie, biomechaniky a fyziologického vývoje dítěte v 1. roce života. Předmět tak žákům nabízí širší pohled na fungování lidského organismu jako celku a umožňuje jim vnímat pohyb jako přirozenou součást lidského vývoje.

Nedílnou součástí předmětu tvoří také pozorování, analýza a hodnocení pohybového projevu tanečníka a dítěte v 1. roce vývoje. Žáci z těchto pozorování vytváří kineziologický rozbor vycházející z teoretických znalostí předmětu. Učí se tak samostatně práci pro svoji budoucí pedagogickou činnost, aby obstáli při práci s jednotlivci i se skupinou, a byli schopni efektivně popsát, vysvětlit a opravit případné škodlivé pohybové vzory svých žáků.

### **Přínos k realizaci klíčových kompetencí:**

Odbornost a komplexní pohled na lidské tělo a pohyb, které předmět nabízí, učí žáky:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání tanečníka;
- spolupracovat při řešení úkolů s jinými lidmi, tedy týmové spolupráci;
- porozumět odborné terminologii;
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj;
- využívat znalosti z anatomie, fyziologie a kineziologie v taneční praxi, předcházet tak zdravotním rizikům;
- uvědomovat si význam kompenzačních a relaxačních cvičení pro zvládnutí psychické a fyzické profesní zátěže;
- mít pozitivní vztah k jedinečnosti lidského vývoje a pohybu jako výrazového, motivačního, účelového a léčebného prostředku.

### **Přínos k realizaci průřezových témat:**

Předmět částečně realizuje průřezové téma Člověk a životní prostředí a vede tak žáky k tomu, aby si osvojili zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví.

### **Přínos k realizaci mezipředmětových vztahů:**

Předmět vychází z poznatků oboru anatomie, funkční anatomie, biomechaniky a lidského vývoje. Kineziologie je věda o pohybu a poukazuje tedy na souvislosti mezi odbornou terminologií jednotlivých tělesných systémů a jejich fungováním. Zjednodušeně „uvádí do pohybu“ člověka jako celek.

Obecná kineziologie propojuje vědomosti žáků z anatomie a praktických pohybových a tanečních předmětů. Vede je k pochopení fungování lidského těla v pohybu, statické a dynamické zátěži, držení těla a nastavení výchozí polohy pro pohyb.

Vývojová kineziologie provádí žáky vertikalizačním procesem v 1. roce života dítěte a nabízí jim pohled na vznik pohybu v jednotlivých vývojových etapách. Výsledkem je využití těchto znalostí při konkrétním provedení tanečních prvků Současného tance.

Mezipředmětové vztahy k předmětům: Anatomie (ANA), Teorie hlavního oboru (THO), Metodika a didaktika (MD), Duncan taneční technika (DTT), Současná taneční technika (STT), Klasická taneční technika (KTT)

### **Popis strategií výuky preferovaných v daném vyučovacím předmětu:**

Výuka předmětu se uskutečňuje ve skupině. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část zahrnuje odbornou terminologii, popis jednotlivých pohybových segmentů, jejich funkčnost, způsob řízení, vývoj a zejména pak funkční vztahy jednotlivých tělesných soustav.

Praktická část se zaměřuje na osobní prožitek z pohybu formou rehabilitačního a kompenzačního cvičení a vertikalizačních vývojových vzorců. Učí žáka palpačním technikám vybraných tělesných segmentů a struktur a vede ho tak k lepšímu uvědomění vlastního tělesného schématu. Prakticky také poukazuje na prevenci a léčbu případných dysfunkcí pohybového aparátu tanečníka formou vybrané fyzioterapeutických metody Kinesiotaping. Kineziologická analýza stimuluje žáky k samostatnému uvažování a rychlejšímu rozhodování pro jejich budoucí pedagogické praxe tak, aby byli schopni rozpoznat, vysvětlit a opravit vadné pohybové chování a stereotypy svých žáků. Vedení skupinového kompenzačního cvičení s následnou reflexí, sebereflexí a diskuzí ve skupině připravuje žáky k samostatné práci s větším počtem tanečníků a žáci během diskuze sami nalézají správné didaktické postupy a vhodnost nebo nevhodnost zařazování jednotlivých cvičebních prvků.

Shrnutí na začátku a na konci výuky zaručuje plynulou návaznost jednotlivých hodin.

Žáci jsou vedeni k aktivní účasti ve výuce teoretické části kladením otázek a odpovědí, tvorbou slovní rozvahy na dané téma a vytvářením schémat pohybových segmentů. V praktické části vede neustálé opakování k vytvoření nových vzorů pohybového chování, které žáci využijí jak v tanenčním povolání, tak v každodenním životě. Naučí se také pozorovat pohyb a argumentovat při jeho analýze. Žáci ve výuce plní individuální i skupinové úkoly. Jejich výstupem je sebeuvědomění, sebereflexe a sebehodnocení. Praktická a teoretická část předmětu se hodnotí odděleně.

### **Vzdělávací obsah**

<b>V. ročník, časová dotace 3 hodiny týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo, témata</b>
Žák: <ul style="list-style-type: none"><li>- používá odbornou terminologii v kineziologii;</li></ul>	Principy obecné kineziologie vybraných segmentů lidského těla jako výchozí znalosti pro studium vývojové kineziologie

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjmenovává jednotlivé fáze vývoje v 1. roce života dítěte včetně jejich průběhu;</li> <li>- využívá poznatky o stavbě a funkci lidského organismu v taneční činnosti;</li> <li>- provádí praktická rehabilitační a kompenzační cvičení k prevenci nežádoucích vlivů při tanečním výkonu;</li> <li>- prakticky provádí možnosti vertikalizace v 1. roce života dítěte;</li> <li>- rozlišuje otevřené a uzavřené kinematické řetězce;</li> <li>- pozoruje, analyzuje a hodnotí pohybový projev dospělého tanečníka a dítěte v 1. roce vývoje a vytváří kineziologickou analýzu pro účinné rozpoznání vadných pohybových vzorů jedince;</li> <li>- při pohybovém projevu vědomě pracuje s dechem, posturou a stabilizací kloubu;</li> <li>- zná teoretické principy techniky Kinesiotaping a aplikuje kinesio tape u vybraných diagnostických případů, typických pro jeho taneční praxi;</li> <li>- vede skupinové kompenzační cvičení a reflektuje v této činnosti sám sobě i spolužákům.</li> </ul>	<p>Vývojová kineziologie v 1. roce dítěte</p> <p>Vertikalizační vývojové vzorce v 1. roce dítěte</p> <p>Vertikalizační proces při cvičení dospělých</p> <p>Ipsilaterální a kontralaterální pohybové vzory</p> <p>Otevřené a uzavřené kinematické řetězce</p> <p>Punctum fixum a punctum mobile</p> <p>Vývojová kineziologie dětí v předškolním a školním věku</p> <p>Využití poznatků obecné a vývojové kineziologie v prevenci, praktických pohybových cvičeních a tanci</p> <p>Kineziologická analýza pohybového projevu dospělého tanečníka a dítěte v 1. roce života</p> <p>Kinesiotaping</p> <p>Skupinové kompenzační cvičení – praxe, reflexe, sebereflexe, diskuze</p>
--	---