

Těloolomouc 2025



28.8. – 30.8. 2025



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



14. pracovní setkání tělovýchovných pedagogů

The image shows the exterior of a modern building with a light-colored, perforated metal facade. The facade is decorated with numerous small, red, circular patterns. The building is situated in a green area with trees and a paved walkway. In the foreground, there are some green plants and a bicycle rack with several bicycles parked. The sky is clear and blue.

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Aplikační centrum BALUC

Cíle setkání jsou vytvořit prostor a tvořivou atmosféru pro výměnu informací, zkušeností a kontaktů učitelů a tělovýchovných pracovníků všech stupňů škol, klubů a center v oblasti TV a realizovat volnočasové tělovýchovné aktivity, ukázat a nabídnout nové směry v oblasti inovace a integrace TV, sportu a pohybové rekreace.

Úvodní slovo děkana FTK UP v Olomouci

Vážené kolegyně a kolegové, milí přátelé,

srdečně vás zveme na 14. ročník setkání učitelů a sympatizantů tělesné výchovy – Těloolomouc.

Toto setkání bude speciální v mimořádné dávce inspirativních přednášek a seminářů zaměřených na aktuální problémy školní praxe, výukové inovace, metody práce přizpůsobené měnící se generaci žáků a studentů.

Budeme se společně věnovat motivaci, problémovým žákům a situacím, snižující se zdatnosti, hodnocení v tělesné výchově, nabídneme praktickou inspiraci pro rozvoj pohybové gramotnosti v gymnastice, atletice, pohybových a sportovních hrách i plavání.

Moc se také těšíme na přidružené absolventské setkání FTK UP, které bude (mimo jiné) spojené se slavnostními stříbrnými promocemi pro absolventské ročníky 1998 - 2000 a doplněné společenským setkáním v areálu FTK UP a AC BALUO.

Na viděnou v srpnu 2025 se těší



Michal Šafář
děkan FTK UP Olomouc

Úvodní slovo vedoucí katedry sportu

Učili jsme se, že pohyb je ZÁKLADNÍM projevem živé hmoty.

Já učím, že gymnastika je ZÁKLADNÍ gramatika lidského pohybu. A všichni víme, že Těloolomouc je ZÁKLADNÍ platforma pro setkávání s kolegy, spolužáky a bývalými studenty.

Tak si to nenechejte ujít a přijďte si ty ZÁKLADY zopakovat :).



Soňa Formánková
vedoucí katedry sportu

Program



čtvrtek | 28.8.

13:30 příjezd a registrace

19:00 slavnostní zahájení Těloolomouc 2025
ve velké tělocvičně AC Balua FTK UP

pátek | 29.8.

celý den celodenní program dle rozvrhu – výběr dle zájmu
z nabídky seminářů, přednášek, diskusí
a praktických výstupů

14:00 komentovaná prohlídka Olomoucí

sobota | 30.8.

celý den celodenní program dle rozvrhu – výběr dle zájmu
z nabídky seminářů, přednášek, diskusí
a praktických výstupů

večer společné zakončení akce

Těloolomouc 2025

V případě jakýchkoliv dotazů spojených s orientací ve městě, dopravou na sportoviště a vůbec k průběhu akce Vám bude k dispozici informační centrum, jehož tým Vám poradí se vším, co budete potřebovat.

čtvrtek – sobota | 28. 8. – 30. 8. 2025

Aplikační centrum BALUO

Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

přízemí, prostor naproti recepci

U Letiště 32 | Olomouc

HELPDESK

+420 739 249 121

Těloolomouc 2025

Kontakty

Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.

garant akce

+420 585 636 511



dusan.viktorjenik@upol.cz



Mgr. Jana Seidlová

administrativní zabezpečení

(účastnické poplatky, ubytování, strava)

+420 585 636 502



jana.seidlova@upol.cz



Bud'te v obraze



Naskenování tohoto QR kódu Vás přesměruje do WhatsApp skupiny, ve které budeme sdílet aktuality ohledně akce Těloolomouc 2025.



Těloolomouc 2025

Anotace přihlášených příspěvků

v abecedním pořadí dle příjmení hlavního lektora



Inovace výuky TV pro 1. stupeň ZŠ

Antonín Barák

České děti mají kritický nedostatek pohybu, což má zásadní vliv na jejich fyzické, mentální a duševní zdraví. Jediné prostředí, ve kterém je možné pohybové kompetence všech dětí ovlivnit, je škola. Zlepšení pohybových kompetencí dětí má přímý vliv na zdraví i produktivitu národa. Jedná se o mezioblastní téma, zasahující nejen školství, ale především zdravotnictví, vnějšku, obranu a také místní rozvoj a v neposlední řadě i reprezentaci České republiky. Aktuálně je pro řešení situace využíván program Trenéři ve škole. Program vznikl dlouho před covidovým obdobím na základě snahy o okamžité řešení situace kolem pohybových kompetencí dětí. Jde především o fyzické, ale i mentální zdraví dětí, včetně jejich schopností se učit, rozhodovat, řešit situace, rozvíjet pozornost a paměť. Díky dostatečné a správné pohybové aktivitě se zásadně rozvíjí také mozek, kognitivní procesy a neurální síť. To vše vede ke zvýšení kompetencí dětí ve všech oblastech jejich činnosti. Ve školkách, kde například spolupracujeme s projektem Lokomoce, ale především pak na 1. stupni základních škol, je velké procento učitelů bez specializace na tělesnou výchovu, a přitom toto je zásadní období, kdy si děti budují vztah k pohybu a správné pohybové návyky. Zásadní informace je, že na 1. stupeň základních škol k učitelkám chodí trenéři různých sportů do tandemové výuky a musí být proškolení na práci se školními dětmi. Ta se totiž poměrně výrazně liší z pohledu času, počtu i typologie dětí od těch, se kterými trenér pracuje ve sportovním oddílu. Trenér nepřebírá hodinu namísto paní učitelky, ale plánuje obsah, spolupracuje s učitelkou, inspiruje ji a zapojuje ji do jedno-tlivých činností.

Pohybové hry – tak od všeho trochu

Jan Bělka

Tato praktická přednáška se zaměří na širokou škálu pohybových her, které rozvíjejí různé fyzické, mentální a pohybové dovednosti. Účastníci se seznámí s hrami, které zahrnují elementy koordinace, síly, vytrvalosti, rychlosti a týmové spolupráce. Cílem je nabídnout pestrý výběr her, které lze využít jak v tělesné výchově, tak v tréninku pro děti, mládež i dospělé. Během přednášky si účastníci vyzkouší jak „tradiční“, tak moderní pohybové aktivity, které podporují zábavné a interaktivní pohybové učení. Tato přednáška je určena pro všechny, kteří hledají inspiraci pro efektivní a zábavné způsoby, jak rozvíjet pohybové dovednosti u různých věkových skupin.

Gymnastika s prvky parkouru

Jiří Buben

Příspěvek je zaměřený na ukázkou návaznosti a propojení gymnastických pohybových základů s prvky parkouru realizovaných v podmínkách školní tělesné výchovy bezpečnou, zábavnou a efektivní (zvládnutelnou) formou.

Manipulace s míčem jako průprava pro nácvik volejbalu

Katarína Hápová

V lekci si ukážeme průpravná cvičení s míčem, která se dají využít jako příprava pro nácvik volejbalu.

Dodgeball v hodinách školní TV

Martin Heinz, Tomáš Krejsa

Dodgeball je vzrušující a dynamický sport, který nabízí široké spektrum výhod pro hráče všech věkových kategorií. Od rozvoje fyzických dovedností po podporu týmové práce a sociálních interakcí, tento sport má co nabídnout. Vzhledem k jeho popularitě a pozitivním přínosům by měl být dodgeball i nadále podporován a propagován, aby se stal důležitou součástí sportovního života a zdravého životního stylu.

Specifické pohybové hry pro výuku herních činností jednotlivce ve fotbale aneb uč fotbal zábavně

Michal Hrubý

Tanec a emoce: prožitková estetická výchova jako cesta k rozvoji emoční inteligence

Kristýna Janečková

Přijďte uvolnit tělo i mysl a zažít, jak tanec může podporovat učení, sebevyjádření i duševní pohodu. Workshop je zaměřen na rozvoj emoční inteligence prostřednictvím tance a prožitkové estetické výchovy napříč věkovými skupinami. Účastníci se seznámí s aktivitami, které rozvíjejí vnímání a vyjadřování emocí skrze pohyb a hudbu. Výzkumy potvrzují, že tanec i hudba mají pozitivní vliv na emoční vývoj jedince a zároveň představují účinné nástroje pro zvládání stresu. Emoční inteligence – schopnost vnímat, regulovat a chápat své vlastní emoce i emoce druhých – je dnes považována za klíčovou kompetenci pro život v rychle se měnící společnosti. Její rozvoj je důležitou součástí jak formálního, tak neformálního vzdělávání. Účastníci workshopu si prakticky vyzkoušejí rozpoznávání emocí podle hudebního rytmu a jejich vyjádření prostřednictvím pohybu a tance.

Lanové aktivity a hry s lany ve školní tělesné výchově

Ondřej Ješina

Hry a pohybové aktivity s lany představují často opomíjenou oblast činností realizovatelných i ve školní TV. Zaměření těchto aktivit lze vnímat jak v rovině rozvoje psychomotorických funkcí, tak propojení s osobně-sociální výchovou. Zaměříme se na hry poznávací vhodné k realizaci na adaptačních kurzech nebo začátku školního roku, podobně jako na dynamičtější pohybové aktivity. S ohledem na rozdílné dovednosti, zdravotní stav a možnosti žáků poukážeme i na možnosti zapojení žáků částečně uvolněných, případně se častěji omlouvajících.

Žák se SVP ve školní TV pohledem revidovaných rámcových vzdělávacích programů

Ondřej Ješina

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) představuje klíčový dokument, který vymezuje strukturu, obsah a cíle vzdělávání na 1. stupni (1.–5. ročník) a 2. stupni (6.–9. ročník) základních škol i odpovídajících ročnících víceletých gymnázií. Je závazný pro všechny základní školy a plní důležitou roli také v individuálním vzdělávání žáků. Vzdělávání podle RVP ZV je založené na respektování individuálních vzdělávacích potřeb všech žáků s cílem maximálního využití jejich vzdělávacího potenciálu. Škola přijímá odlišnost každého žáka, respektuje diverzitu jeho vzdělávacích a psychických potřeb a zajišťuje pro něj rovnost vzdělávacích příležitostí. Společný diskusní workshop odhalí zamýšlené přístupy k žákům se SVP a žákům, kteří jsou ohrožení uvolněním z TV, včetně informací o změnách, které byly v této souvislosti v posledních letech řešeny.

Šátky v TV aneb jak rozvíjet senzomotoriku i u méně nadaných žáků

Ondřej Ješina

Ačkoliv portfolio možných využití šátků je široké, zaměříme se zejména oblast senzomotoriky a rozvoje koordinačních schopností typu oko-ruka. Zaměříme se nejen na individuální dovednosti a jejich rozvoj v oblasti žonglování, ale zapojíme i pohybové aktivity skupinové.

Koordinácia pohybu ako základ úspechu každého športovca

Juraj Kováč

Prezentácia bude zameraná na oblasť koordinácie pohybu vo všetkých športoch:

- 1) teória (koordinácia pohybu ako základ pohybových schopností a zručností každého športovca)
- 2) potreba koordinácie pohybu detí v senzitivných obdobiach
- 3) prezentácia spojená s ukážkami (lavičky, švihadlá, lopty, balančné pomôcky a iné)
- 4) upevňovanie získaných vedomostí, zručností a pohybových návykov
- 5) komunikácia s účastníkmi a výmena poznatkov

Aktivní škola

Karel Kovář a kol.

Aktivní škola je koncept proměny školy postavený na čtyřech základních pilířích podpory pohybových aktivit:

- 1) průběžné zvyšování kvality výuky tělesné výchovy
- 2) atraktivní, dostatečná a dostupná nabídka pohybových aktivit v zájmovém vzdělání
- 3) školní sportovní akce jako významné události školního roku
- 4) formování pohybového režimu žáků ve školním prostředí

Využití jógy ve školní praxi

Martin Kudláček

Medicinbaly – průprava pro vrh koulí

Václav Laščák

Vyučovací plán rozvíjí aerobní kondici, motorickou koordinaci, techniku vrhu a sílu v rámci týmové spolupráce. Hodina je rozdělena do čtyř fází: zahřátí, technicko-dynamická průpravná cvičení, soutěživé hodové hry a závěrečné protažení. Jednotlivé části postupně aktivují organismus, zdokonalují techniku, motivují žáky formou soutěže a podporují regeneraci. Přejít od obecného zahřátí k cíleným cvikům a jejich aplikaci ve hře zajišťuje efektivní osvojení pohybových vzorců. Závěrečné protažení snižuje riziko úrazů a urychluje regeneraci, čímž přispívá k všestrannému rozvoji.

Permanent do lavic: od dětí k seniorům a zpět

Kateřina Macháčová, Hana Polanská, Lenka Fasnerová

Kdo sám nehoří, nemůže zapalovat. A kdo nepečuje o své tělo, těžko přesvědčí druhé, že má smysl se hýbat. V době, kdy většina z nás – včetně dětí – čelí důsledkům moderního životního stylu, je důležité vrátit se k základům. A právě na ně cílí pohybově vzdělávací koncept Permanento. Permanento není další cvičební metodika, ale nástroj, jak prostřednictvím jednoduchého pohybu znovu aktivovat tělesnou moudrost, posílit hluboký stabilizační systém a obnovit přirozené pohybové vzorce, díky nimž jsme se v prvním roce života dokázali vzpřímit a vykročit. Tento koncept vznikl původně pro seniory, ale velmi brzy se ukázal jeho potenciál napříč generacemi. Ještě před pandemií byl odstartován pilotní projekt „Permanento do lavic“ na ZŠ Kbely, na který bychom nyní rádi znovu navázali se zájemci o jiný přístup k pohybu ve škole. Už i u dětí jsou patrné důsledky nedostatku přirozeného pohybu. Dobrou zprávou ale je, že náprava může být zábavná a mít přesah do psychosociálního,

motorického i kognitivního vývoje. Čím dříve si vybudujeme návyk každodenní a samozřejmé péče o tělo, tím lépe. Příspěvek nabídne pohled na pohyb jako nástroj rovnováhy a přirozenou součást každého dne – ne další povinnost k odškrtnutí. V první části se zaměříme na širší souvislosti a principy vývojové kineziologie, ve druhé nabídneme ukázky jednoduchých pohybů využitelných nejen ve škole, ale především ve vlastním životě. Protože právě tam začíná změna.

Zábavná atletika v hodinách TV

Iva Machová, Liběna Kováčová, Michal Valenta

Praktický workshop se zaměří na dvě klíčové oblasti motorického rozvoje u dětí a mládeže. První část bude věnována rozvoji výbušné síly dolních končetin a odrazové průprave prostřednictvím pestré škály cvičení. Účastníci si vytvoří zásobník cviků vhodných pro školní tělesnou výchovu s důrazem na bezpečnost, variabilitu a motivaci žáků. Druhá část se bude věnovat osvojování dovednosti hodů míčkem – nabídneme osvědčená cvičení, herní formy a pohybové aktivity, které podporují správnou techniku hodů a zároveň rozvíjejí obratnost, koordinaci a soutěživost. Workshop je určen pro učitele všech stupňů škol a nabídne prakticky využitelné podněty do výuky.

Tělák nás baví – koloběžky do škol

Petr Neugebauer

Jste si jisti, že žádný pedagog nepochybuje o faktu, že pohybová aktivita je pro děti a mládež velmi důležitá, ale upozorňují na fakt, že tělesná výchova děti nebaví. Proto si často pokládají otázky: „Jaký tedy má být obsah tělesné výchovy?“ „Co máme dělat, aby to naše svěřence bavilo?“ Řešením může být obohatit program o jízdu na koloběžce a k tomu „přidat“ i jiné, zajímavé pohybové aktivity! Určitě se ptáte, proč by koloběžkový pohyb měl být řešením na současné problémy (nejen) dětí? Výsledky z zkušenosti lázní Bludov specializovaných na léčbu dětské obezity se staly inspirací pro mnoho dalších léčebných zařízení. Jízda na

koloběžce již dávno není vnímána jen jako zábava pro malé děti. V posledních letech se jízda na koloběžce (tedy koloběh) stala velmi populární pohybovou aktivitou pro všechny věkové kategorie, ať už na rekreační či na závodní úrovni. Obě úrovně mají jedno společné: radost z pohybu a velký přínos pro zdraví člověka. A právě těchto přínosů koloběhu využíváme i v lázních Bludov při léčbě obezity dětí i dospělých. Na koloběžkách s klienty jezdíme od jara do podzimu již tři roky a velkému zájmu se těší i akce pro veřejnost. Koloběh se v lázních Bludov stal neoddelitelnou součástí léčebného programu proti obezitě. V širším pojetí je koloběh kombinací jízdy na koloběžce a fitness programu praktikovaného s koloběžkou. Celý program je zaměřen na komplexní posilování hlavních svalových skupin, zpevnění svalů a jejich protažení, zlepšení držení těla a celkového zlepšení kondice.

Hypoxie: téma pro zátěžovou fyziologii, kondiční trénink i školní mezipředmětovou integraci

Filip Neuls, Adam Jarmar

Od Olympijských her v Mexiku 1968 se hojně rozšířil výzkum v oblasti působení hypoxie na rozvoj a adaptabilitu lidského organismu. Hypoxický trénink může mít široké uplatnění nejen ve sportovním a kondičním tréninku, ale též pro preaklimatizační strategie vysokohorských výprav nebo i v léčbě obezity. Ve školním prostředí se pak přímo nabízí propojení tématu hypoxie mezi několika předměty (tělesná výchova, biologie, chemie, fyzika, zeměpis). V rámci semináře TěloOlomouc 2025 se budeme hypoxii věnovat po teoretické stránce, kdy si během prezentace mimo jiné probereme výhody i rizika pohybu v prostředí s nedostatkem kyslíku, a poté si mohou zájemci na vlastní kůži vyzkoušet hypoxickou komoru, která je součástí laboratoře zátěžové fyziologie FTK UP v Olomouci.

Aktuální výzvy v ochraně obyvatelstva a bezpečnosti na českých školách

Pavel Otřísal

Příspěvek se zaměří na problematiku rostoucího počtu výhrůzek a násilných incidentů ve školách v České republice. V důsledku těchto událostí se školy snaží zavádět přísnější bezpečnostní opatření, jako jsou moderní systémy kontroly vstupů a zvýšený dohled nad změnami chování žáků. Důležitou roli hrají také rodiče a pedagogové, kteří jsou klíčoví při včasné odhalování varovných signálů. Rádi bychom přispěli k diskusi potřeby zvýšení počtu školních psychologů a dalších odborníků, kteří by mohli pomoci při prevenci a řešení těchto problémů. Kromě technických opatření se školy budou muset zaměřit na vzdělávání a školení zaměstnanců, aby byli připraveni na mimořádné události a situace. Praxe již nyní ukazuje, že bezpečnostní cvičení zaměřená na zvládání krizových scénářů se stávají běžnou součástí školního roku. Kromě fyzické bezpečnosti je nutné zaměřit pozornost na problematiku přípravy občanů k obraně státu (POKOS). Nová Koncepce POKOS, schválená vládou, zdůrazňuje nutnost zapojení široké veřejnosti do obranných aktivit. Příprava zahrnuje vzdělávací programy na školách, spolupráci s nevládními organizacemi a strategickou komunikaci, která má zvýšit povědomí o bezpečnosti a obraně. Cílem je vytvořit odolnou společnost, která je schopna efektivně reagovat na krizové situace a přispět k celkové bezpečnosti státu. Koncepce POKOS, která kriticky hodnotí dosavadní přístupy, zároveň navrhuje systémové změny, které by měly zajistit plošnou přípravu obyvatelstva na obranu. Vzdělávání občanů zahrnuje nejen teoretické znalosti, ale i praktické dovednosti, které mohou být využity v každodenním životě i v krizových situacích. Je evidentní, že role učitelů a rámcových vzdělávacích programů bude při obnovování principů branně-bezpečnostního vzdělávání nezastupitelná.

Country do škol

Jana Pelclová, Soňa Formánková

V našem praktickém příspěvku vás přesvědčíme, že kdo umí chodit, zvládne i tančit! Ukážeme vám jednoduché country tance, které můžete s úspěchem využít nejen při běžných hodinách tělocviku na základních a středních školách, ale třeba také při přípravě slavnostního pasování deváťáků. Přijďte si s námi zavzpomínat na studentská léta, užít si pohodovou atmosféru a načerpat inspiraci, jak zpestřit výuku i školní akce tanečním pohybem, který zvládne každý.

Psychologické bezpečí jako základ zdravého vývoje a výkonu: psychologicky bezpečné prostředí a seberegulace ve školní TV a sportu

Hana Pernicová

Jak vytvářet prostředí, ve kterém se žáci a sportovci nebojí selhání, věří svým schopnostem, vnímají podporu a rozvíjejí naplno svůj potenciál? Workshop nabídne inspirativní vhled do principů psychologicky bezpečného prostředí jako klíčového faktoru nejen pro výkon, ale i pro duševní zdraví a well-being dětí a dospívajících. Učitelé a trenéři se prakticky seznámí s vývojovými potřebami jednotlivých věkových skupin a vytvoří zásady podpůrného přístupu pro svou praxi. Vyzkouší si také konkrétní techniky psychické seberegulace, které pomáhají zvládat stres, emoce a mohou pomoci s psychickým naladěním před výkonovou situací (např. řízené dýchání, techniky bilaterální stimulace, kotvení, práce s vnitřním dialogem). Workshop je určen pro pedagogy a trenéry, kteří chtějí své působení obohatit o poznatky moderní sportovní psychologie.

Gymnastické zvedačky: párová a týmová akrobacie v hodinách TV

Martina Poláková

Workshop se zaměřuje na využití gymnastických prvků v párové a týmové akrobacii v rámci školní TV. Účastníci si prakticky osvojí jednoduché zvedačky, balanční pozice a základní gymnastické prvky, které jsou vhodné pro žáky různého věku a motorické úrovně. Součástí programu bude nácvik pohybových dovedností tvořících základ pro bezpečné cvičení ve dvojicích i ve skupinách. Důraz bude kladen na bezpečnost, správné metodické postupy a dopomoc při provádění. Akrobaticko-gymnastické aktivity budou prezentovány jako přirozená a atraktivní součást výuky gymnastiky na ZŠ a SŠ, kterou mohou učitelé využít i do přípravy příležitostných školních vystoupení a akademii.

Běžecká, skokanská a vrhačská abeceda v atletice

Vítězslav Prukner

V atletických činnostech na základních a středních školách či v atletických oddílech je běžně používán pojem atletická abeceda, který v sobě skrývá základy běžecké abecedy. V našem příspěvku bychom chtěli seznámit účastníky s novými prvky a cvičeními nejen v běžecké abecedě, ale také v abecedě skokanské (zaměřené na základní horizontální a vertikální skoky) a v abecedě vrhačské (zaměřené na vrhy a hody). Účastníci získají ochutnávku těchto cvičení s popisem provedené ukázky a seznámí se s doporučenou posloupností pro využívání předložených cvičení v jednotlivých atletických abecedách.

Moderní nástroje pro rozvoj pohybových dovedností a motoriky: Blazepody a inovativní pomůcky ve výuce TV

Tomáš Prycl

V posledních letech se stále více pedagogů, trenérů i cvičitelů snaží reagovat na klesající fyzickou aktivitu dětí a mládeže a hledají cesty, jak výuku tělesné výchovy zatraktivnit. Jednou z možností, jak zvýšit motivaci a zároveň efektivitu výuky, je využití moderních technologií a netradičních pomůcek. Blazepody a Svišti pásky představují inovativní prostředky pro rozvoj schopností, týmové spolupráce i celkové pohybové všestrannosti.

Co je easybasketbal a jak jej aplikovat ve výuce TV na 1. stupni ZŠ

Zdeněk Rehtlík

Cílem této lekce je rozvíjet základní pohybové dovednosti dětí ve věku 6–9 let, podpořit jejich pozitivní vztah ke sportu a vytvořit základy dovedností nejen pro basketbal. Využívá se zde herní a zážitkové formy učení, které odpovídají vývojovým potřebám dětí mladšího školního věku. Důraz je kladen na rozvoj koordinace, rovnováhy, orientace v prostoru, základních dovedností s míčem (driblink, přihrávka, střelba) a týmové spolupráce. Výuka probíhá v bezpečném, podnětném a hravém prostředí, kde je klíčová motivace a radost z pohybu. Účastníci se učí prostřednictvím jednoduchých herních situací, které napodobují reálné situace z basketbalu, ale jsou přizpůsobeny jejich věku a schopnostem. Využívají se pomůcky jako menší míče, nižší koše a zjednodušená pravidla, která podporují aktivní zapojení všech dětí bez ohledu na jejich výkonnostní úroveň. Jednotka je strukturována do několika tematických celků, které se postupně věnují jednotlivým dovednostem – od základní manipulace s míčem přes pohyb s míčem až po jednoduché herní kombinace. Důraz je kladen na pozitivní zpětnou vazbu, podporu spolupráce a rozvoj sociálních dovedností. Tato jednotka je vhodná jak

pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, tak pro trenéry pracující s nejmladšími kategoriemi v basketbalových klubech. Jejím cílem není pouze naučit děti základům basketbalu, ale především vytvořit pozitivní vztah k pohybu, týmové hře a sportu obecně.

Průpravná cvičení a hry v basketbale

Petr Reich

Basketbal patří mezi sportovní hry, které jsou oblíbeny u většiny žáků na celém světě. Sportovní hry chápeme jako soutěživou činnost dvou družstev, které se snaží prokázat svou převahu nad soupeřem a získat větší počet bodů. Cílem tohoto příspěvku je seznámit učitele s průpravnými hrami v basketbale. Budou zde také uvedeny příklady metodicko-organizačních forem (zaměření, cíle, popis, obtížnost, doba trvání, počet opakování interval zatížení a odpočinku, možnosti manipulace se zatížením).

Orientační běh do školní TV

Kristýna Skývová

Orientační běh je sport v přírodě a je velmi vhodnou aktivitou rozvíjející samostatnost a rychlé rozhodování. Ukázky orientačních cvičení v parku, na hřišti, v tělocvičně s využitím elektronického systému Sportident, informace o spolupráci Českého svazu orientačních sportů se školami (školní závody, výukové mapy), nabídce výukových programů Zažij svůj domov a publikaci Orientační běh do škol – zábavný a výchovný OB. (www.zazitorientak.cz)

Pohybové hry s míčem

Adéla Sovová

Tato praktická přednáška se zaměří na pohybové hry, které využívají míč jako hlavní nástroj pro rozvoj koordinace, týmové spolupráce a motorických dovedností. Účastníci se seznámí s různými míčovými hrami, které podporují zlepšení obratnosti, přesnosti, rychlosti a reakce. Během

přednášky budou vyzkoušeny jak klasické, tak i inovativní varianty her s míčem, které lze snadno přizpůsobit různým věkovým kategoriím a úrovním dovedností. Hry budou zahrnovat dovednosti, jako jsou házení, chytání, dribling, přihrávky, střelba a obratnostní cvičení.

Aprobace PUNK

Radek Škarka

Ve 2. polovině 70. let změnil punk hudební svět. Nebyla to jen muzika, ale kulturní a sociální fenomén, který otřásl zaběhlými pravidly a inspiroval k odvaze dělat věci jinak. Stejně principy teď přenáší Aprobace PUNK do světa vzdělávání. Aprobace PUNK není o chaosu nebo vzdoru za každou cenu. Je to inspirativní styl postavený na jednoduchosti, autenticitě a odvaze učit po svém. Vede učitele, jak si vymezit svůj prostor, kde mohou realizovat své nápady, a jak s minimem prostředků dosáhnout maximálního efektu. Punk jde přímo ke kořenům, a přesně tak by mělo fungovat i vzdělávání – bez zbytečných zatáček, efektivně a smysluplně. Každý učitel má v sobě potenciál být výjimečný. Aprobace PUNK pomáhá najít a rozvíjet jeho silné stránky, aby nejen učil, ale také inspiroval a měnil životy. Je to cesta ke kreativnímu a svobodnému vzdělávání, kde není nic tabu.

Nebojme se kontaktu v TV u prvního stupně (úpoly)

Jiří Štěpán

Ukázka začlenění základů úpolů do výuky na prvním stupni ZŠ, včetně výchovně-vzdělávacího aspektu.

Využití pomůcek při nácviku plaveckých způsobů kraul a znak

Dušan Viktorjeník

V praktické ukázce si vyzkoušíte různé plavecké pomůcky k lepšímu zvládnutí plaveckých způsobů kraul a znak.

Cílové drobné hry a sporty pro tělesnou výchovu

Eliška Vodáková, Ivana Wengrynová

Seminář je zaměřen na praktické využití cílových her a drobných sportovních aktivit v hodinách tělesné výchovy, s důrazem na jejich uplatnění v oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA). Účastníci se seznámí s principy her rozvíjejících přesnost, koordinaci, prostorovou orientaci a týmovou spolupráci. Současně se naučí modifikovat jednotlivé aktivity pro žáky a osoby se zdravotním postižením. Představeny budou tradiční i méně známé hry (např. boccia, cornhole, indoor curling), jejichž pravidla a organizaci lze flexibilně upravit dle individuálních možností zúčastněných. Součástí semináře je praktická ukázka a inspirace pro vytváření inkluzivního prostředí v hodinách TV i v mimoškolních pohybových aktivitách.

Tělocvik pro tělo i mysl – kooperativní hry podporující klíčové kompetence

Lenka Vojtíková, Dita Culková

Interaktivní workshop představující sérii pohybových her, které současně podporují zdravotně orientovanou zdatnost (rozvoj pohybových schopností, upevňování dovedností) a další vybrané vzdělávací cíle z oblasti kompetencí – rozvoj komunikace, spolupráce a řešení problémů. Seminář nabídne aktivity vhodné pro různé věkové kategorie s využitím atypických pomůcek (koberečky, šátky, deky, noviny, prádelní guma, lana aj.). Zařazeno bude využití deskových her v rámci variabilního provozu jako nástroj motivace. Důraz bude kladen na maximální zapojení všech účastníků/žáků, podporu kognitivních funkcí a rozvoj sociálních vazeb ve třídě. V rámci workshopu bude počítáno s aktivním zapojením účastníků.

Tělocvikáři sobě: otevřený kabinet – motivace v TV, příklady dobré praxe

Lenka Vojtíková, Dita Culková

Neformální setkání tělovýchovných pedagogů zaměřené na sdílení praktických zkušeností a osvědčených postupů v oblasti motivace žáků na hodinách tělesné výchovy. Seminář bude probíhat formou otevřené diskuse, kde si účastníci vymění konkrétní tipy, nápady a řešení problémových situací z každodenní praxe. Témata k diskusi zahrnují: kreativní přístupy k motivaci méně pohybově nadaných žáků, využití moderních technologií a trendů, práci s heterogenními skupinami, zvládání konfliktních situací a budování pozitivního vztahu žáků k pohybu. Prostor může být věnován také problematice hodnocení, diferenciaci výuky a začleňování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Seminář je koncipován jako „brainstorming“ zkušených i začínajících pedagogů s cílem vytvoření inspirativní banky nápadů, kterou si každý účastník odnese do své praxe. Důraz bude kladen na vzájemnou podporu, sdílení úspěchů i neúspěchů a hledání společných řešení výzev současného tělovýchovného vzdělávání.

Prevence syndromu vyhoření u pedagogů:

Move and Play the Stress Away – protože i malý krok může přinést velkou změnu

Julie Wittmannová, Iva Klimešová

Příspěvek obsahuje praktické výstupy z mezinárodního projektu Move and Play the Stress Away (podpořeného z prostředků EU) a umožní pedagogům načerpat inspiraci i praktické tipy pro práci se stresem. Obsahuje ochutnávku výstupů z oblasti diagnostiky stresu, výživy či aktivizace (přednášky kombinované s praktickými cvičeními):

- Prevence syndromu vyhoření: rozpoznáme stres a pečujeme o sebe
- Prevence stresu? Začneme tím, co si dáváme na talíř.

Učitelé získají informace o produktech tohoto projektu, aktivitách využitelných pro vlastní prevenci syndromu vyhoření i použitelných činností, které lze provádět společně s žáky ve škole.

Komentovaná procházka Olomoucí

Martin Višňa



Seznamte se s naším krásným městem! V rámci doprovodného programu Těloolomouc 2025 jsme pro vás na páteční odpoledne připravili komentovanou procházku, během které vás Martin Višňa z Oddělení komunikace Rektorátu UP (a mimo jiné provozující web www.moravskyturista.cz) provede historickým centrem Olomouce a upozorní vás na jeho zásadní zajímavosti. Naplánovaná trasa má zhruba tři kilometry a před večerním programem na Neředíně vás příliš neunaví.

Termín: **29.8.2025**, sraz ve 14:00 před vchodem do tělocvičny Hynaisova.



Těloolomouc 2025

Setkání FTK UP

absolventi | studenti | zaměstnanci



V rámci akce Těloolomouc 2025 letos pro účastníky Těloolomouc nabízíme zdarma možnost využít doprovodnou akci s názvem

Setkání FTK UP: absolventi | studenti | zaměstnanci.

Začátek akce je **29.8.2025** od **17:30**
na prostranství parkoviště AC BALUO.

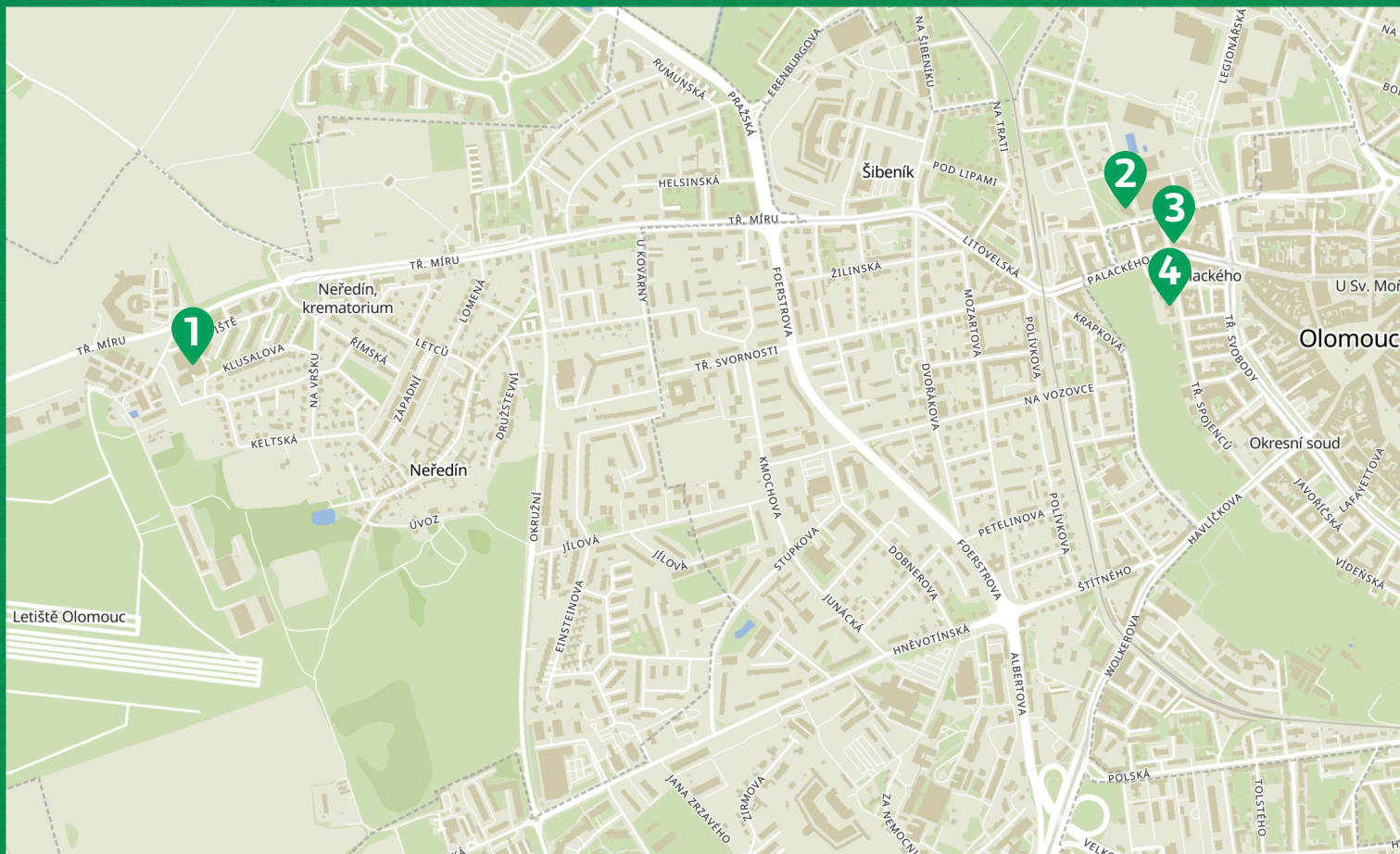
VÍCE INFORMACÍ

ftk.upol.cz/absolventi/absolventska-setkani

Čeká nás den plný přátelských setkání, zážitků, novinek z fakulty i prostoru na vzpomínky, sdílení a inspiraci napříč generacemi. Hlavní program bude probíhat ve venkovním areálu Kampusu Neředín v odpoledních hodinách. V rámci Setkání FTK UP budou otevřeny budovy Fakulty tělesné kultury, kde si budou někteří z Vás moci zavzpomínat na svá studentská léta a prohlédnout si nově zrekonstruované prostory.

Těloolomouc 2025





1 budova Aplikačního centra BALUO

U Letiště 32 | Olomouc

testovací hala 1

AC1

testovací hala 2

AC2

testovací bazén

AC3

pohybové studio

AC4

konferenční sál

AC5

3 SZŠ a VOŠ zdravotnická Emanuela Pöttinga

Pöttingova 2 | Olomouc

tělocvična 1

SZ1

tělocvična 2

SZ2

2 budova Hynaisova

Hynaisova 9 | Olomouc

tělocvična 1

HY1

tělocvična 2

HY2

4 ZŠ Spojenců

tr. Spojenců 702 | Olomouc

tělocvična 1

SPT

Aplikační centrum BALUO

- Testovací bazén
- Testovací hala 1
- Testovací hala 2
- Fitness
- Pohybová studia
- Sportovní diagnostika
- Fyzioterapie
- Masáže
- Bistro



www.acbaluo.cz



U Letiště 32 | Olomouc



ftkup



FTKUP



teloolomouc.upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Aplikační centrum BALUO



Fakulta
tělesné kultury

www.ftk.upol.cz