

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

Nižší stupeň osmiletého cyklu (prima až kvarta)

## Charakteristika vyučovacího předmětu

Vzdělávací obsah předmětu Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví dle RVP ZV (v platném znění). Vyučovací předmět TV je zaměřen na osvojení a rozvoj nových pohybových dovedností potřebných k využívání různého sportovního náčiní a náradí, k seznámení s návody na korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení. TV vede žáky k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. V TV si žáci zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, dodržování pravidel fair play i nutnou míru odpovědnosti za své zdraví i zdraví ostatních.

TV usiluje o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z motivující atmosféry, zájmu žáků a jejich individuálních předpokladů.

Cílem výuky je na základě radosti z pohybu si osvojovat pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace, navazovat dobré vztahy a vytvořit trvalý vztah k pohybovým činnostem.

Na nižším stupni gymnázia předmět integruje téma **Dopravní výchova** jako vzdělávací obsah oblasti Výchova ke zdraví. To je realizováno vzhledem ke změně školního prostředí z pohledu žáka a jeho dojíždění již během prvního ročníku (primy). Výuka dopravní výchovy probíhá s využitím doporučených materiálů (BESIP) formou školní přípravy (výuková videa a materiály od BESIP) následované praktickou mimoškolní výukou (role chodce a cyklisty v silničním provozu).

## Časové a organizační vymezení

Hodinová dotace v jednotlivých ročnících odpovídá učebnímu plánu – dvě spojené hodiny týdně ve všech ročnících nižšího stupně osmiletého cyklu (prima až kvarta) = 2 – 2 – 2 – 2.

Tělesná výchova je realizována jako samostatný vyučovací předmět. Navazuje na výuku Tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ.

Pro výuku je každá třída rozdělena na dvě skupiny podle pohlaví. V hodinách výuka probíhá odděleně pro dívky a chovy. V rámci osnov absolvují žáci sekundy lyžařský kurz (LK).

Protože gymnázium nemá vlastní sportovní tělocvičnu, probíhá výuka tělesné výchovy v pronajatých sportovních zařízeních jako např. fotbalový a atletický stadion, sportovní haly (ČZ, oblouková, STARZ ) zimní stadion, posilovna v hale STARZ, školní hřiště, okolí školy

## Realizovaná průřezová témata:

Předmět Tělesná výchova vzhledem ke svému obsahu zapojuje tato průřezová témata dle RVP ZV:

- Osobnostní a sociální výchova (OSV) – rozvoj pohybových a sportovních dovedností a návyků, formulace a dodržování pravidel ve smyslu „fair-play“, týmové spolupráce, vzájemná spolupráce a soutěže, poznávání vlastní osobnosti, seberegulace, ...
- Environmentální výchova (EV) – podpora ekologického myšlení (venkovní sportoviště), sportování ve volné přírodě, ...
- Mediální výchova (MV) – používání mediálních prostředků při pohybových aktivitách

## Mezipředmětové vztahy:

Tělesná výchova dle možností zapojuje tyto mezipředmětové vztahy:

- Zeměpis – např. orientace v okolí školy (venkovní sportoviště), orientace v přírodě (orientační běhy) apod.
- Biologie – lidské tělo – svalová a kosterní soustava, rozcvičování, prevence úrazů apod.
- Fyzika – těžiště, rovnováha, princip páky apod.
- Matematika – jednotky (měření času, vzdálenosti atd.)
- Občanská výchova – poznávání vlastní osobnosti apod.
- Český jazyk – sledování informací z oblasti sportu
- IVT – získávání informací pomocí IT

## Výchovné a vzdělávací strategie

Vycházejí z obecných zásad stanovených RVP ZV a ŠVP. Pro vyučovací předmět Tělesná výchova jsou konkretizovány v rámci klíčových kompetencí takto:

### Kompetence k učení:

Učitelé TV budou:

- umožňovat zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně
- motivovat žáky výhodami, které skýtá v životě pěkná postava, zdravý životní styl a možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny lidí hrajících volejbal (fotbal, basketbal, petanque...) ve volném čase s možností navázání nových kontaktů a uváděním příkladů z oblasti sportu
- umožňovat žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle jejich předpokladů
- zapojovat žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce, na akcích školy a obce
- hodnotit žáky důsledně podle individuálního zlepšení
- povzbuzovat žáky ke sledování sportovních soutěží a utkání, k jejich porovnávání a hodnocení, ke sledování práce rozhodčího
- upozorňovat na informační zdroje (internet, televize, knihy, časopisy) související se zdravím a pohybem
- umožňovat diskuzi o těchto informacích
- usměrňovat žáky ke kladné reakci na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady
- předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti a výkonech (i pomocí videokamery), umožňovat vzájemné hodnocení žáků a sebehodnocení
- vést k dovednosti porovnat výkony v rámci skupiny a nižších sportovních soutěží
- vytvářet dostatek příležitostí pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení (ve škole i mimo školu)

Formy vzdělávání: soutěže, turnaje, diskuse, testy, samostatné a skupinové práce

### Kompetence k řešení problému:

Učitelé TV budou:

- podporovat žáky ke kreativě při utváření pohybových skladeb (samostatně nebo ve skupinkách), volných gymnastických sestav, při organizaci turnajů a soutěží (ve skupinkách)
- pomáhat žákům pochopit souvislosti mezi jednotlivými obory (tělesnou výchovou, výchovou ke zdraví, biologií, ekologií, fyzikou, fyziologií), hledat příčiny problémů a směřovat k jejich řešení několika způsoby
- zapojovat žáky do soutěží, turnajů, prezentací a organizace sportovních akcí
- vést žáky k získávání informací o vhodné sportovní výzbroji a výstroji, o zásadách hygieny při sportování a po jeho ukončení
- vytvářet představu o správném složení vyučovací jednotky TV pro využití při pohybové činnosti ve volném čase a poskytovat možnost sestavení a vedení části hodiny
- rozvíjet schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály a jednoduše zakreslit cvičení
- povzbuzovat k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, zahájení a ukončování sestav, délky hrací doby, úpravy pravidel podle aktuálních podmínek
- přidělením role rozhodčího žákům, je učí jednat přímočaře ve vypjatých situacích, vyjádřit svoje názory, hájit svá stanoviska

Formy vzdělávání: projekty, kurzy, soutěže

### Kompetence komunikativní:

Učitelé TV budou:

- zapojovat žáky do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání v médiích, při školních soutěžích a při vyhodnocování svých výkonů

- směřovat žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, knihy, časopis...)

k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla...)

- vést žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčím na hřišti a při vedení družstva
- pomáhat žákům při rozvíjení vztahů se sportovci z jiných škol
- okamžitě řešit otázky šikany, přístupu osobnímu a školnímu majetku

Formy vzdělávání: mimoškolní aktivity, kooperativní formy výuky, turnaje

### **Kompetence sociální a personální:**

Učitelé TV budou:

- podporovat u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie
- informovat o negativních sportu (doping, korupce, přepočítávání výkonnosti na peníze)
- do hodnotového řebříčku žáků zařazovat snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybu
- vést ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel soutěží a her
- pomáhat nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování
- stavět žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor...)
- vyzvedávat přednosti každého žáka

Formy vzdělávání: projekty sdružující žáky z různých ročníků, týmová práce, výměnné sportovní pobyty

### **Kompetence občanská:**

Učitelé budou:

- vést žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase
- rozvíjet dovednost poskytnout první pomoc a zachovat se zodpovědně při mimořádné události

Formy vzdělávání: grafické zaznamenávání výkonnostního růstu, kurzy

### **Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP)**

Žákům se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) nebo specifickými poruchami učení (SPP) umožňujeme integraci a zapojení se do výuky tělesné výchovy. Sportování (pohybové aktivity) žáků se SVP nebo SPP jsou zohledňovány podle doporučení pedagogicko-psychologické poradny (PPP) a lékařské zprávy konkrétními úpravami viz. částečná osvobození od určitých sportovních aktivit. Nedílnou součástí pohybového vzdělávání je též odhalování zdravotních oslabení studentů. Pohybový deficit studentů III. i II. zdravotní skupiny je kompenzován formou kompenzačních a výběrových cvičení, která student provádí pod dohledem učitele v hodinách povinné TV (nutná spolupráce s rodiči). Ostatní pohybové aktivity provádí vždy s ohledem na své zdravotní omezení tak, aby bylo vyhověno požadavkům lékaře a zároveň aby se mohl student plnohodnotně zapojit do pohybových aktivit v hodinách TV. Samostatné hodiny Zdravotní tělesné výchovy nejsou na škole realizovány.

### **Vzdělávání nadaných a mimořádně nadaných žáků**

Rovněž péče o nadané studenty je trvalou součástí tělesné výchovy. V hodinách TV je jim věnována individuální péče s ohledem na jejich sportovní růst. Talentovaní studenti se zúčastňují školních, okresních, krajských i celostátních sportovních soutěží. Škola je též ve styku s představiteli a trenéry sportovních oddílů, aby se talentovaní studenti mohli rozvíjet i v oblasti výkonnostního a závodního sportu. Velmi sportovně nadaným studentům škola umožní stanovení individuálního studijního plánu tak, aby mohl student skloubit studium a sport bez závažných problémů.

### **Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA:**

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

Prima, 2h týdně

Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence</li><li>- zná a užívá základní tělocvičné pojmy</li><li>- rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje,</li><li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,</li><li>- odmítá drogy a jiné látky neslučitelné se zdravím a sportem</li><li>- dodržuje hygienické návyky</li><li>- dodržuje vhodný cvičební úbor</li><li>- chápe význam přípravy organismu před cvičením</li><li>- připravuje a uklízí náradí a náčiní</li><li>- v tělocvičně předchází možným úrazům</li><li>- zvládá záchranu a dopomoc při osvojených cvicích</li><li>- zvládá cvičení podle slovních pokynů</li></ul> <p>- z hlediska ochrany vlastního zdraví a osobního bezpečí se orientuje v dopravní situaci, zvládá základní dopravní značení a je schopen vyhodnotit rizika pohybu na veřejných komunikacích (při chůzi a jízdě na kole)</p> <p>- dokáže vyhledat a zpracovat další informace o tomto tématu</p> <p>- předvede několik základních cviků z každé osvojované oblasti (posilovací, protahovací, uvolňovací)</p>	<p>Občanské Učení Pracovní Komunikace</p> <p>Učení Občanské Sociální Řešení problémů Komunikace</p> <p>Pracovní Učení</p>	<p><b>ORGANIZACE, HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tělocvičné pojmy – komunikace v Tv</li><li>- činnosti ovlivňující zdraví – zdraví životní styl, škodlivé vlivy na zdraví a člověka,</li><li>- fair play chování při TV a sportu</li><li>- bezpečnost při TV a sportu</li></ul> <p><b>DOPRAVNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- dopravní situace a bezpečnost</li><li>- pravidla silničního provozu</li><li>- chování chodce a cyklisty</li><li>- účastníci silničního provozu, zvládání agresivity</li><li>- rizika silniční a železniční dopravy</li><li>- postup při zvládání dopravní nehody</li></ul> <p><b>Průpravná, kondiční, relaxační, posilovací a jiná cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cvičení – protahovací, napínací, posilovací, vytrvalostní, pro rozvoj kloubní pohyblivosti, dechová, kompenzační a vyrovnávací</li></ul>	<p><b>Bi</b> - biorytmy, péče o zdraví, první pomoc</p> <p><b>ČJ</b> - sleduje informace o sportu a zdraví Ochrana člověka za mimořádných situací</p> <p><b>OSV, EV</b> – údržba cvičišť, péče o náradí a náčiní</p> <p><b>Bi</b> – základy první pomoci <b>OSV</b> – respekt k pravidlům silničního provozu, zvládání krizové situace <b>Z</b> – prostorová orientace, základní orientace v dopravní síti (města, regionu)</p> <p><b>Bi</b> – pohybová soustava</p> <p><b>Fy</b> - těžiště</p>

Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvičích</li> <li>- umí cvičit podle slovních pokynů</li> <li>- předvede stoj na ruce s pomocí, roznožku, skrčku, kotrmelec vpřed, vzad</li> <li>- předvede základní cvičení na hrazdě, kladině kruzích</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe zdravotně pohybové i kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem</li> <li>- zvládá základy aerobního cvičení s hudbou(D)</li> <li>- umí použít krátké a dlouhé švihadlo, plný míč</li> <li>- umí vysvětlit pojem kruhový provoz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umí změřit a zapsat jednotlivé výkony, upravit sektory,</li> <li>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření,</li> <li>- zná základní startovní povely</li> <li>- zvládá základní atletické disciplíny</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní pravidla sportovních her</li> <li>- rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní – individuální, brankové, síťové, pálkovací)</li> <li>- chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</li> <li>- zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>- hraje přehazovanou, fotbal, košíkovou, florbal, ...</li> </ul>	<p>Sociální Personální Učení</p> <p>Pracovní Problémy Učení</p> <p>Komunikace Učení Pracovní Občanské</p>	<p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení</li> <li>- záchrana a pomoc</li> <li>- akrobacie - různé typy kotoulů, stojů (na lopatkách, na ruce s pomocí, na hlavě), rovnovážné polohy v postojích.</li> <li>- přeskoky – skrčka, roznožka přes kozu, skoky odrazem z trampolíny (prosté)</li> <li>- hrazda po čelo – náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk s pomocí, odrazem z nízké bedny</li> <li>- kruhy – komihání, svis vznesmo</li> <li>- nízká kladina (otočená lavička) – různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží</li> <li>- šplh na tyči</li> <li>- cvičení na ostatních nářadích žebřiny, lavičky</li> </ul> <p><b>Rytmická a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem (tance, aerobní cvičení)</li> <li>- tance</li> <li>- cvičení se švihadlem a plnými míči</li> <li>- kruhový provoz</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla atletických disciplín</li> <li>- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny</li> <li>- běh - speciální běžecká cvičení, 60m, 500 m, 1 000 (H), štafetová předávka)</li> <li>- skok – skok do dálky z rozběhu, skok do výšky (flop)</li> <li>- hod – hod kriketovým míčkem z rozběhu a z místa</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla sportovních her</li> <li>- specifika bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>- házená, košíková, fotbal, florbal, přehazovaná – základní činnosti jednotlivce, systém hry,</li> </ul>	<p><b>HV</b> – rytmus a hudba</p> <p><b>M</b> – jednotky</p> <p><b>EV</b> – vztah k přírodě</p> <p><b>OSV</b> - rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel, sebeovládání, poznávání vlastní osobnosti</p>

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

Sekunda, 2h týdně

Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>- zná a užívá základní tělocvičné pojmy</li> <li>- rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje,</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,</li> <li>- odmítá drogy a jiné látky neslučitelné se zdravím a sportem</li> <li>- dodržuje hygienické návyky</li> <li>- dodržuje vhodný cvičební úbor</li> <li>- chápe význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>- připravuje a uklízí nářadí a náčiní</li> <li>- v tělocvičně předchází možným úrazům</li> <li>- zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích</li> <li>- zvládá cvičení podle slovních pokynů</li> </ul> <p>- předvede několik základních cviků z každé osvojované oblasti (posilovací, protahovací, uvolňovací)</p> <p>- zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umí cvičit podle slovních pokynů</li> <li>- předvede stoj na rukou s pomocí, roznožku, skrčku, kotrmelec vpřed, vzad</li> <li>- předvede základní cvičení na hrazdě, kladině kruzích</li> </ul>	<p>Občanské Učení Pracovní Komunikace</p> <p>Pracovní Učení</p>	<p><b>Organizace, hygiena a bezpečnost při tělesné výchově a sportu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- činnosti ovlivňující zdraví – zdraví životní styl, škodlivé vlivy na zdraví a člověka,</li> <li>- fair play chování při TV a sportu</li> <li>- bezpečnost při TV a sportu</li> <li>- pořadová cvičení</li> </ul> <p><b>Průpravná, kondiční, relaxační, posilovací a jiná cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení – protahovací, napínací, posilovací, vytrvalostní, pro rozvoj kloubní pohyblivosti, dechová, kompenzační a vyrovnávací</li> </ul> <p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení</li> <li>- záchrana a pomoc</li> <li>- akrobacie - různé typy kotoulů, stojů (na lopatkách, na rukou s pomocí, na hlavě), rovnovážné polohy v postojích.</li> <li>- přeskoky – skrčka, roznožka přes kozu, skoky odrazem z trampolíny (prosté, přes trampolínu)</li> <li>- hrazda po čelo –náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk s pomocí,</li> <li>- kruhy – komihání, svis vznesmo, houpání s obraty</li> <li>- nízká kladina (otočená lavička) – různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží</li> <li>- šplh na tyči</li> <li>- cvičení na ostatních nářadích žebřiny, lavičky</li> </ul>	<p><b>Bi</b> - biorytmy, péče o zdraví, první pomoc</p> <p><b>ČJ</b> - sleduje informace o sportu a zdraví Ochrana člověka za mimořádných situací</p> <p><b>OSV, EV</b> – údržba cvičišť, péče o nářadí a náčiní</p> <p><b>Bi</b> – pohybová soustava</p> <p><b>Fy</b> - těžiště</p>

Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe zdravotně pohybové i kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem</li> <li>- zvládá základy aerobního cvičení s hudbou(D)</li> <li>- umí použít krátké a dlouhé švihadlo, plný míč</li> <li>- umí vysvětlit pojem kruhový provoz</li> </ul> <p>- umí změřit a zapsat jednotlivé výkony, upravit sektory,</p> <p>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření,</p> <p>- zná základní startovní povely</p> <p>- zvládá základní atletické disciplíny</p> <p>- zvládá základní pravidla sportovních her</p> <p>- rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní – individuální, brankové, síťové, pálkovací)</p> <p>- chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</p> <p>- zvládá základní herní činnosti jednotlivce</p> <p>- hraje házenou, fotbal, košíkovou, florbal, přehazovanou</p> <p>- umí spojit kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, relaxačními, poznávacími</p> <p>- zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních – vleky, sjezdovky, běžecké tratě – a řídí se jimi (převážně samostatně)</p> <p>- umí namazat lyže</p> <p>- zvládá dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích,</p> <p>- chápe význam a způsob ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je</p>	<p>Sociální Personální Učení</p> <p>Pracovní Problémy Učení</p> <p>Komunikace Učení Pracovní Občanské</p> <p>Občanské Učení Sociální</p>	<p><b>Rytmická a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem (tance, aerobní cvičení)</li> <li>- tance (country, jiné)</li> <li>- cvičení se švihadlem a plnými míči</li> <li>- kruhový provoz</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla atletických disciplín</li> <li>- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny</li> <li>- běh - speciální běžecká cvičení, 60m, 500 m, 1 000 (H), štafetová předávka)</li> <li>- skok – skok do dálky z rozběhu, skok do výšky (flop)</li> <li>- hod – hod kriketovým míčkem z rozběhu a z místa</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla sportovních her</li> <li>- specifika bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>- házená, košíková, fotbal, florbal, přehazovaná – základní činnosti jednotlivce, systém hry,</li> </ul> <p><b>Lyžování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy související s osvojovanými dovednostmi, výstrojí a výzbrojí pro různé lyžařské disciplíny</li> <li>- základní pravidla lyžařských disciplín</li> <li>- zásady bezpečnosti při pohybu v neznámém terénu, chování na sjezdových a běžeckých tratích, pokyny HS</li> <li>- péče o výzbroj a výstroj</li> <li>- sjezdový výcvik – jízda na sjezdovce, brždění smykem, základní snožný oblouk (otevřený a zavřený), střední a dlouhý, jízda v brankách.</li> </ul>	<p><b>HV</b> – rytmus a hudba</p> <p><b>OSV</b> - rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel, sebeovládání, poznávání vlastní osobnosti</p> <p><b>EV</b> – vztah k přírodě</p> <p><b>MV</b> – mediální produkty a jejich význam</p> <p><b>M</b> – jednotky</p> <p><b>M</b> - rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel</p> <p><b>Bi</b> - ochrana krajiny</p> <p><b>Z</b> – popis krajiny, orientace v terénu podle mapy</p> <p><b>Fy</b> – těžiště, rovnováha</p>

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tercie, 2h týdně

Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- užívá osvojené názvoslovi na úrovni cvičence</li><li>- zná a užívá základní tělocvičné pojmy</li><li>- rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje,</li><li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,</li><li>- odmítá drogy a jiné látky neslučitelné se zdravím a sportem</li><li>- dodržuje hygienické návyky</li><li>- dodržuje vhodný cvičební úbor</li><li>- chápe význam přípravy organismu před cvičením</li><li>- připravuje a uklízí nářadí a náčiní předchází možným úrazům</li><li>- zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích</li><li>- zvládá cvičení podle slovních pokynů</li></ul> <p>- předvede několik základních cviků z každé osvojované oblasti (posilovací, protahovací, uvolňovací)</p> <p>- zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- umí cvičit podle slovních pokynů</li><li>- předvede stoj na rukou s pomocí, roznožku, skrčku, kotrmelec vpřed, vzad</li><li>- předvede základní cvičení na hrazdě, kladině kruzích</li></ul>	<p>Občanské Učení Pracovní Komunikace</p> <p>Pracovní Učení</p>	<p><b>Organizace, hygiena a bezpečnost při tělesné výchově a sportu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li><li>- činnosti ovlivňující zdraví – zdraví životní styl, škodlivé vlivy na zdraví a člověka,</li><li>- fair play chování při TV a sportu</li><li>- bezpečnost při TV a sportu</li><li>- pořadová cvičení</li></ul> <p><b>Průpravná, kondiční, relaxační, posilovací a jiná cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cvičení – protahovací, napínací, posilovací, vytrvalostní, pro rozvoj kloubní pohyblivosti, dechová, kompenzační a vyrovnávací</li></ul> <p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- průpravná cvičení, záchrana a pomoc</li><li>- akrobacie - různé typy kotoulů, stojů (na lopatkách, na rukou výdrž, na hlavě), přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích.</li><li>- přeskoky – skrčka, roznožka přes kozu s oddáleným odrazem, skoky z trampolíny (proste, přes švédskou bednu)</li><li>- hrazda po čelo –náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešín, výmyk s pomocí, přešvih únožmo ve vzporu, podmet</li><li>- kruhy – komihání, svis vznesmo, houpaní s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok</li><li>- nízká kladina (otočená lavička) – různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, jednoduché vazby</li><li>- šplh na tyči (H – i bez přírazu)</li><li>- cvičení na ostatních nářadích žebřiny, lavičky</li></ul>	<p><b>Bi</b> - biorytmy, péče o zdraví, první pomoc</p> <p><b>ČJ</b> - sleduje informace o sportu a zdraví Ochrana člověka za mimořádných situací</p> <p><b>OSV</b> – údržba cvičišť, péče o nářadí a náčiní</p> <p><b>OSV</b> - rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel, sebeovládání, poznávání vlastní osobnosti</p> <p><b>EV</b> – vztah k přírodě</p> <p><b>MV</b> – mediální produkty a jejich význam</p> <p><b>Bi</b> – pohybová soustava</p> <p><b>Fy</b> - těžiště</p>



Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe zdravotně pohybové i kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem</li> <li>- zvládá základy aerobního cvičení s hudbou (D)</li> <li>- umí použít krátké a dlouhé švihadlo, plný míč</li> <li>- umí vysvětlit pojem kruhový provoz</li> </ul> <p>- umí změřit a zapsat jednotlivé výkony, upravit sektory,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření,</li> <li>- zná základní startovní povely</li> <li>- zvládá základní atletické disciplíny</li> </ul> <p>- zvládá základní pravidla sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní – individuální, brankové, síťové, pálkovací)</li> <li>- chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</li> <li>- zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>- hraje házenou, fotbal, košíkovou, florbal, volejbal,</li> </ul> <p>- uvědomuje si zdravotní a kondiční význam pohybu na bruslích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná zásady bezpečnosti jízdy na bruslích</li> <li>- zvládá jízdu vpřed se schopností reagovat na pohyb jiného bruslaře zpomalením, zastavením nebo změnou směru jízdy</li> <li>- postupně se seznamuje s herními činnostmi jednotlivce (podle úrovně bruslení) hokejisty</li> <li>- zvládá obraty, překládání vpřed a jízdu vzad</li> </ul>	<p>Sociální Personální Učení</p> <p>Pracovní Problémy Učení</p> <p>Komunikace Učení Pracovní Občanské</p> <p>Komunikace Učení Pracovní Občanské</p>	<p><b>Rytmická a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem (tance, aerobní cvičení)</li> <li>- tance (country a jiné)</li> <li>- kruhový provoz</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla atletických disciplín</li> <li>- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny</li> <li>- běh - speciální běžecká cvičení, 60m, 800 m, 1 500 (H), štafetová předávka, štafetový běh)</li> <li>- skok – skok do dálky z rozběhu, skok do výšky (flop)</li> <li>- vrh koulí</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla sportovních her</li> <li>- specifika bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>- házená, košíková, fotbal, florbal, volejbal – základní činnosti jednotlivce, systém hry,</li> </ul> <p><b>Bruslení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích</li> <li>- jízda vpřed: jedno-oporová, bezoporová, zatáčení na bruslích, zastavení na bruslích, obrat do jízdy vzad</li> <li>- jízda vpřed na rychlost (1 kolo), ve slalomu</li> <li>- základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>- základní pravidla ledního hokeje, upravená hra na omezeném kluzišti</li> </ul>	<p><b>HV</b> – rytmus a hudba</p> <p><b>OSV</b> – organizační dovednosti, řešení problémů, sociální komunikace</p> <p><b>M</b> – jednotky</p> <p><b>M</b> - rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel</p> <p><b>Fy</b> – těžiště, rovnováha <b>M</b> – rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel</p>

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

## Kvarta, 2h týdně

Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>- zná a užívá základní tělocvičné pojmy</li> <li>- rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje,</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,</li> <li>- odmítá drogy a jiné látky neslučitelné se zdravím a sportem</li> <li>- dodržuje hygienické návyky</li> <li>- dodržuje vhodný cvičební úbor</li> <li>- chápe význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>- připravuje a uklízí nářadí a náčiní</li> </ul> <p>předchází možným úrazům</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích</li> <li>- zvládá cvičení podle slovních pokynů</li> </ul> <p>- předvede několik základních cviků z každé osvojované oblasti (posilovací, protahovací, uvolňovací)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích</li> <li>- umí cvičit podle slovních pokynů</li> <li>- předvede stoj na rukou s pomocí, roznožku, skrčku, kotrmelec vpřed, vzad</li> <li>- předvede základní cvičení na hrazdě, kladině kružích</li> </ul>	<p>Občanské Učení Pracovní Komunikace</p> <p>Pracovní Učení</p>	<p><b>Organizace, hygiena a bezpečnost při tělesné výchově a sportu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- činnosti ovlivňující zdraví – zdraví životní styl, škodlivé vlivy na zdraví a člověka,</li> <li>- fair play chování při TV a sportu</li> <li>- bezpečnost při TV a sportu</li> <li>- pořadová cvičení</li> </ul> <p><b>Průpravná, kondiční, relaxační, posilovací a jiná cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení – protahovací, napínací, posilovací, vytrvalostní, pro rozvoj kloubní pohyblivosti, dechová, kompenzační a vyrovnávací</li> </ul> <p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení, záchrana a pomoc</li> <li>- akrobacie - různé typy kotoulů, stojů (na lopatkách, na rukou s pomocí, výdrž, na hlavě), přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích.</li> <li>- přeskoky – skrčka, roznožka přes kozu s oddáleným odrazem, skoky z trampolíny (prosté, přes švédskou bednu)</li> <li>- hrazda po čelo – náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk, přešvih únožmo ve vzporu, podmet</li> <li>- kruhy – komihání, svis vznesmo, houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok</li> <li>- nízká kladina (otočená lavička) – různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, jednoduché vazby</li> <li>- šplh na tyči, (H i bez přírazu)</li> <li>- cvičení na ostatních nářadích žebřiny, lavičky, plné míče</li> </ul>	<p><b>Bi</b> - biorytmy, péče o zdraví, první pomoc</p> <p><b>ČJ</b> - sleduje informace o sportu a zdraví Ochrana člověka za mimořádných situací</p> <p><b>OSV</b> – údržba cvičišť, péče o nářadí a náčiní</p> <p><b>OSV</b> - rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel, sebeovládání, poznávání vlastní osobnosti</p> <p><b>EV</b> – vztah k přírodě</p> <p><b>MV</b> – mediální produkty a jejich význam</p> <p><b>Bi</b> – pohybová soustava</p> <p><b>Fy</b> – těžiště, rovnováha</p>

Školní očekávané výstupy (dle RVP)	Rozvíjené kompetence	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe zdravotně pohybové i kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem</li> <li>- zvládá základy aerobního cvičení s hudbou (D)</li> <li>- umí použít krátké a dlouhé švihadlo, plný míč</li> <li>- umí vysvětlit pojem kruhový provoz</li> </ul> <p>- umí změřit a zapsat jednotlivé výkony, upravit sektory,</p> <p>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření,</p> <p>- zná základní startovní povely</p> <p>- zvládá základní atletické disciplíny</p> <p>- zvládá základní pravidla sportovních her</p> <p>- rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní – individuální, brankové, síťové, pálkovací)</p> <p>- chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</p> <p>- zvládá základní herní činnosti jednotlivce</p> <p>- hraje házenou, fotbal, košíkovou, florbal, volejbal,</p> <p>- uvědomuje si zdravotní a kondiční význam pohybu na bruslích</p> <p>- zná zásady bezpečnosti jízdy na bruslích, dokáže ošetřit při úrazech na bruslích</p> <p>- zdokonaluje se v herních činnostech jednotlivce (podle úrovně bruslení) hokejisty</p> <p>- zvládá obraty, překládání vpřed a jízdu vzad</p> <p>- zastaví jak při jízdě vpřed tak i při jízdě vzad</p> <p>- nácvik překládání při jízdě vzad</p>	<p>Sociální Personální Učení</p> <p>Pracovní Problémy Učení</p> <p>Komunikace Učení Pracovní Občanské</p> <p>Komunikace Učení Pracovní Občanské</p>	<p><b>Rytmická a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem (tance, aerobní cvičení)</li> <li>- tance – country, jiné)</li> <li>- kruhový provoz</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla atletických disciplín</li> <li>- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny</li> <li>- běh - speciální běžecká cvičení, 60m, 800 m, 1 500 (H), štafetová předávka, štafetový běh)</li> <li>- skok – skok do dálky z rozběhu, skok do výšky (flop)</li> <li>- vrh koulí se sunem (D – 3 kg, H – 4kg)</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla sportovních her</li> <li>- specifika bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>- házená, košíková, fotbal, florbal, volejbal – základní činnosti jednotlivce, systém hry,</li> </ul> <p><b>Bruslení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích</li> <li>- jízda vpřed: jednooporová, bezoporová, zatáčení na bruslích, zastavení na bruslích, obrat do jízdy vzad</li> <li>- jízda vpřed na rychlost (1 kolo), ve slalomu</li> <li>- jízda vpřed na vytrvalost (3 kola), jízda vzad, obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed, vyjíždění oblouků vzad</li> <li>- nácvik překládání vzad</li> <li>- základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>- základní pravidla ledního hokeje, upravená hra na omezeném kluzišti</li> </ul>	<p>HV – rytmus a hudba</p> <p>M – jednotky</p> <p>M - rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel</p> <p>Fy – těžiště, rovnováha M – rozvoj pozornosti, soustředění, dodržování pravidel</p>

## Očekávané výstupy po výuce TV na nižším stupni osmiletého cyklu (2. stupni ZŠ):

Žák:

- Poznává zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu
- Zvládá osvojované pohybové dovednosti (na úrovni svých pohybových předpokladů) a tvořivě aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- Spoluorganizuje svůj pohybový režim (některé činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem)
- S přiměřenou vytrvalostí usiluje o zlepšení úrovně tělesné zdatnosti a využívá k tomu konkrétní postupy (činnosti)
- Samostatně se připraví před pohybovou činností ve shodě s hlavní činností (zatěžovanými svaly)
- Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky (čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu aj.)
- Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák, organizátor)
- Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- Posoudí kvalitu osvojované pohybové činnosti, označí možné příčiny nedostatků a navrhne rámcový postup vedoucí k potřebné změně
- Podle pokynů sleduje určené prvky pohybové činnosti žáka (ů), eviduje je a jednoduše je vyhodnotí
- Užívá osvojované názvosloví (ve slovní podobě) na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu atd.
- Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
- Poskytne první pomoc i u závažnějších poranění a zajistí odsun raněného