

Oddíl E – učební osnovy
XV.1.A

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika předmětu: TĚLESNÁ VÝCHOVA v nižším stupni osmiletého studia

Obsah předmětu

Obsah předmětu tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Jsou v něm realizována průřezová témata Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana.

Obsah předmětu tělesná výchova je vyučován v tematických blocích: poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu
průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení

rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec

úpoly

atletika

sportovní hry

plavání

lyžování

turistika, pobyt v přírodě

Tematické celky jsou do výuky řazeny v případě vhodných podmínek školy také ve formě kurzů, blokove výuky nebo v jiných organizačních formách.

Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
prima	2	X
sekunda	2	X
tercie	2	X
kvarta	2	X

Organizace výuky

Výuka probíhá v tělocvičně, na venkovním hřišti a venkovním atletickém oválu a je organizována odděleně. Součástí tělesné výchovy jsou i týdenní tělovýchovné kurzy, jejichž hodnocení se promítá do celkového hodnocení v tělesné výchově.

Výchovné a vzdělávací strategie

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální

pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou ze základních priorit vzdělávání. Tělesná výchova má studentům poskytnout návod k rozvíjení harmonického vývoje duševního i tělesného. Studenti si ve škole osvojí zásady správného držení těla, seznámí se s posilovacími, protahovacími cvičeními, dostanou základ mnoha sportovních odvětví a disciplin, teoreticky i prakticky poznají i pravidla míčových her. Během školní docházky se dle možností školy a okolních sportovišť seznámí i s novými sportovními odvětvími. Tělesná výchova respektuje individuální nadání, schopnosti jednotlivce a přiměřeně věku a podmínkám rozvíjí dovednosti žáků.

Kompetence k učení

podporujeme vytváření pozitivního vztahu k učení

vedeme studenty k posouzení vlastního pokroku a zhodnocení výsledků svého učení

Kompetence k řešení problémů

vedeme studenty k vnímání nejrůznějších problémových situací na škole

vedeme studenty k přemýšlení o nesrovnalostech a jejich příčinách, promýšlení a plánování způsobu řešení problému

Kompetence komunikativní

vyžadujeme, aby byli studenti schopni formulovat a vyjádřit své myšlenky a názory

motivujeme studenty k účinnému zapojení do diskuze

vedeme studenty k tomu, aby byli schopni obhájit svůj názor a vhodně argumentovat

Kompetence sociální a personální

vyžadujeme, aby studenti účinně spolupracovali ve skupině

vedeme studenty k účasti na tvorbě pravidel práce v týmu

motivujeme studenty k tomu, aby se podíleli na vytváření příjemné atmosféry v týmu na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi

vedeme studenty, aby přispívali k upevnění dobrých mezilidských vztahů

vedeme studenty, aby chápali potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektovali různá hlediska a čerpali poučení z toho, co si druzí myslí, říkají, dělají

vedeme studenty, aby ovládali a řídili svoje jednání tak, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Kompetence občanské

trváme na tom, aby studenti odmítali hrubé zacházení a uvědomovali si povinnost se proti fyzickému i psychickému násilí postavit

trváme na tom, aby studenti dle svých možností poskytli pomoc při cvičení a chránili zdraví spolužáků

vedeme studenty k tomu, aby se aktivně zapojovali do sportovních aktivit

Kompetence pracovní

trváme na používání bezpečné obuvi a výstroje, dodržování pravidel a plnění povinností

vedeme studenty, aby byli schopni se adaptovat na nové nebo změněné pracovní podmínky

vedeme studenty, aby přistupovali k výsledkům pracovní činnosti i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

P R I M A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, základy komunikace v tělesné výchově význam pohybu pro zdraví hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí komunikace v tělesné výchově pravidla osvojovaných pohybových činností a her průpravná, kompenzační a relaxační cvičení	<i>student usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí učí se uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje pohybové aktivitě a sportu učí se osvojovat tělocvičné názvosloví, povely, signály, gesta usiluje o dodržování pravidel a povinností vyplývajících z role hráče vede rozcvičení, chápe důležitost rozvíjení vlastních pohybových dovedností</i>	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova
Atletika běžecká abeceda rychlý běh na 50m vytrvalostní běh (600m) 1000m skok daleký – rozměření rozběhu, technika krokem skok vysoký – technika nůžky, základy flopu hod kriketovým míčkem - nácvik rozběhu a odhodové fáze	<i>student rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod) zvládá základní techniky jednotlivých atletických disciplín</i>	

<p>Gymnastika akrobacie – stoj na lopatkách, na rukou s dopomocí, kotoul vpřed-vzad hrazda (po ramena) – náskok do vzporu zákmihem seskok, sešin koza na šíř – roznožka s oddáleným odrazem kladina (dívky) – chůze s pohyby paží rytmická a kondiční gymnastika – rytmická cvičení, taneční kroky</p>	<p><i>student zvládá základní gymnastické prvky v jednoduchých kombinacích (sestavách) zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a správné držení těla zná základní druhy a techniku cvičení a pohybu s hudbou, zvládá jednoduché taneční kroky</i></p>	
<p>Sportovní hry vybíjená fotbal (chlapci) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty</p>	<p><i>student zvládá základní herní činnosti jednotlivce, zvládá jednoduché herní kombinace, dodržuje pravidla jednotlivých her zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech zvládá základy individuálních činností jednotlivce</i></p>	
<p>Plavání kraul znak prsa</p>	<p><i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</i></p>	Plavecký kurz

SEKUNDA

Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
-------	-------------------	----------

<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, základy komunikace v tělesné výchově význam pohybu pro zdraví hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí komunikace v tělesné výchově pravidla osvojovaných pohybových činností a her průpravná, kompenzační a relaxační cvičení</p>	<p><i>student rozumí významu pohybu pro zdraví, zná rozdíly mezi výkonnostním a rekreačním sportem uplatňuje pravidla hygieny a vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť přírody zvládá cviky pro různé účely a dovede je využít v denním režimu užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka chápe význam pohybových her pro navozování a upevnění mezilidských vztahů vede rozcvičení, chápe důležitost rozvíjení vlastních pohybových dovedností</i></p>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>
<p>Atletika běžecká abeceda rychlý běh na 50m vytrvalostní běh (600m) 1000m skok daleký – z individuálního rozběhu, technika krokem skok vysoký – technika flopu hod kriketovým míčkem - zdokonalení techniky odhodové fáze</p>	<p><i>student dále rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod) zlepšuje dle svých možností úroveň výkonů atletických disciplín chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty</i></p>	
<p>Gymnastika akrobacie – kotoul letmo, skočmo, přemet stranou hrazda (po ramena) – výmyk, přešvih únožmo koza našif i nadél - skrčka kladina (dívky)-rovnovážné pohyby, klus, poskoky (dívky) rytmická a kondiční gymnastika švihadlo, míč (nebo obruč), taneční, kondiční formy cvičení</p>	<p><i>student zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích zvládá záchranu a pomoc při cvičení na nářadí zvládá základní gymnastické prvky v jednoduchých kombinacích (sestavách) ovládá základní cvičení alespoň se dvěma druhy náčiní</i></p>	
<p>Sportovní hry vybíjená fotbal (chlapci) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty</p>	<p><i>student zvládá základní herní činnosti jednotlivce, zvládá jednoduché herní kombinace, dodržuje pravidla jednotlivých her zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p>	

Lyžování sjezdové lyžování běžecké lyžování snowboarding	<i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách dle svých možností zvládá nebo vylepšuje základní techniku jízdy na sjezdových (snowboardu) i běžeckých lyžích a na vleku</i>	Týdenní lyžařský výcvikový kurz
--	---	---------------------------------

T E R C I E		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV zdravotně orientovaná zdatnost prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí hygiena a bezpečnost v tělesné výchově komunikace v tělesné výchově organizace prostoru a pohybových činností historie a současnost sportu pravidla osvojování si pohybových činností zásady jednání a chování při různých činnostech	<i>student zařazuje pohybovou činnost pravidelně do denního režimu usiluje o správné držení těla, zvládá základní zdravotně zaměřená cvičení a korekce svalového oslabení, samostatně se připraví před pohybovou činností zvládá základní záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích odmítá drogy a jiné škodliviny, jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím dohodne se na vzájemné spolupráci a komunikaci při osvojovaných pohybových činnostech rozumí základním grafickým záznamům pohybu, výsledkovým tabulkám zvládá zásady bezpečnosti při manipulaci s nářadím a náčiním uplatňuje bezpečný pohyb a chování i v nestandardních podmínkách (úraz, specifické klimatické a ekologické podmínky) naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky dovede čestně soutěžit, pomoci slabším a respektovat opačné pohlaví sleduje provedení osvojované činnosti a samostatně ji zhodnotí</i>	Realizována PT Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana

<p>Atletika speciální běžecká cvičení štafetová předávka rychlý běh na 60m vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m skok daleký – z individuálního rozběhu, technika krokem skok vysoký – technika flopem hod kriketovým míčkem - zdokonalení techniky odhodové fáze</p>	<p><i>student dále rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod) zvládá úpravu atletických sektorů dle svých schopností zvládá techniku nových atletických disciplín, při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></p>	
<p>Gymnastika akrobacie – stoj na rukou výdrž (1s) hrazda (dosažná) – výmyk, toč jízdmo vpřed (s dopomocí) vis střemhlav, pádem, podmet kladina (dívky) – náskoky, seskoky rytmická a kondiční gymnastika švihadlo, míč nebo obruč.</p>	<p><i>student zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých náradích připravuje z osvojených cviků krátké sestavy a zacvičí je zvládá jednoduché sestavy s náčiním a zacvičí je</i></p>	
<p>Sportovní hry vybíjená fotbal (chlapci) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty</p>	<p><i>student upevňuje základní individuální činnosti jednotlivce a začíná spolupracovat do kombinací dvojic-trojic zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p>	
<p>Turistika - cyklistika</p>	<p><i>student dodržuje pravidla silničního provozu, spolupracuje ve skupině zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i></p>	<p>Týdenní cyklistický kurz</p>

K V A R T A

Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
-------	-------------------	----------

<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV zdravotně orientovaní zdatnost prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech komunikace v tělesné výchově organizace prostoru</p> <p>historie sportu pravidla osvojovaných pohybových činností zásady jednání a chování</p>	<p><i>student dovede si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při tělesné výchově a sportu v různém prostředí zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při tělesné výchově a sportu uplatňuje základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výzbroj a výstroj příležitostně získává informace z dějin i současnosti tělesné výchovy a sportu rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i></p>	<p>Realizována PT Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana</p>
<p>Atletika štafetová předávka běh na dráze - rychlý běh na 60m vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m. skok daleký z individuálního rozběhu skok vysoký – technika flopem vrh koulí</p>	<p><i>student dle svých schopností zdokonaluje techniku a výkony jednotlivých atletických disciplín při vytrvalosti posiluje svoji vůli umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	
<p>Gymnastika akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad švédská bedna nadél – roznožka kladina (dívky) leh vznesmo, obrat ve výponu kruhy (chlapci) - komíhání, vis střemhlav (dívky) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík</p>	<p><i>student zvládá obtížné prvky s dopomocí a při cvičení uplatňuje své fyzické schopnosti</i></p>	

Sportovní hry vybíjená fotbal (chlapci) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty	<i>student kombinace dvojic-trojic a návaznost do herních systémů zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i>	
Vodácká turistika pádlování	<i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách chová se ohleduplně k přírodě, snaží se jí chránit, poskytne první pomoc při úrazech</i>	Týdenní vodácký kurz

XV.1.A – Tělesná výchova

PAGE - 1 -

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.