

Oddíl E – učební osnovy
XV.1.B

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika předmětu: TĚLESNÁ VÝCHOVA ve vyšším stupni osmiletého studia

Obsah předmětu

Obsah předmětu tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia a je v něm realizováno průřezové téma Osobnostní a sociální výchova.

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,

atletika,

sportovní hry,

plavání,

lyžování,

turistika, pobyt v přírodě.

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

Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
kvinta	2	X
sexta	2	X
septima	2	X
oktáva	2	X

Organizace výuky

Výuka probíhá v tělocvičně, na venkovním hřišti a venkovním atletickém oválu a je organizována odděleně. Součástí výuky mohou být i vícedenní tělovýchovné kurzy. Tematicky je výuka v jednotlivých ročnících shodná a zaměřuje se na průběžné procvičování a zdokonalování jednotlivých činností a dovedností s ohledem na individuální schopnosti studentů.

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 studentů.

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

poskytujeme studentům prostor pro sebereflexi, vyjádření názorů a postojů
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 tomu, aby se podíleli společně s pedagogy na vytváření 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 k upevnění dobrých mezilidských vztahů
vedeme studenty k chápání potřeby efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektovali různá hlediska a čerpali poučení z toho, co si druzí myslí, říkají, dělají
vedeme studenty k ovládnutí a řízení svého 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 k podnikavosti

vedeme studenty k uplatňování proaktivního přístupu, vlastní iniciativy a tvořivosti

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

K V I N T A		
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 při pohybových činnostech komunikace v TV organizace prostoru historie sportu pravidla osvojovaných pohybových činností zásady jednání a chování	<i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výzbroj a výstroj příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV 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>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 provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony 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 (D) leh vznesmo, obrat ve výponu kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav (D) rytmičká a kondiční cvičení –polka, valčík</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní, a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony při vytrvalosti posiluje svoji vůli umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	

<p>Sportovní hry vybíjená fotbal (H) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony při vytrvalosti posiluje svoji vůli umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p> <p>IČJ = individuální činnosti jednotlivce</p>
---	---	--

S E X T A

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

<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</p> <p>zdravotně orientovaná zdatnost prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech komunikace v TV organizace prostoru historie sportu pravidla osvojovaných pohybových činností zásady jednání a chování</p>	<p><i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výzbroj a výstroj příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV 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>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 provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony 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 (D) leh vznesmo, obrat ve výponu kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav (D) rytmičká a kondiční cvičení –polka, valčík</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony při vytrvalosti posiluje svoji vůli umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	

<p>Sportovní hry vybíjená fotbal (H) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</i> <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>
---	---	---

S E P T I M A

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

<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</p> <p>zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p> <p>hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>komunikace v tělesné výchově</p> <p>organizace prostoru</p> <p>historie sportu</p> <p>pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>zásady jednání a chování</p>	<p><i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i></p> <p><i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i></p> <p><i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i></p> <p><i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i></p> <p><i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i></p> <p><i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i></p> <p><i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i></p> <p><i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výzbroj a výstroj</i></p> <p><i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i></p> <p><i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i></p> <p><i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i></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 provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony 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 (D) leh vznesmo, obrat ve výponu kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav (D) rytmická a kondiční cvičení –polka, valčík</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony při vytrvalosti posiluje svoji vůli umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	

<p>Sportovní hry vybíjená fotbal (H) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> <i>respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>
---	---	---

O K T Á V 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 TV organizace prostoru historie sportu pravidla osvojovaných pohybových činností zásady jednání a chování</p>	<p><i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výzbroj a výstroj příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV 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>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 provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> <i>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 (D) leh vznesmo, obrat ve výponu kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav (D) rytmičká a kondiční cvičení – polka, valčík</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	

<p>Sportovní hry vybíjená fotbal (H) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty</p>	<p><i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></p>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>
---	---	---

XV.1.B – Tělesná výchova

PAGE - 1 -

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.