

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

Oddíl E – učební osnovy
XV.1.A



TĚLESNÁ VÝCHOVA

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, blokové 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

XV.1.A – Tělesná výchova

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 disciplín, 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

XV.1.A – Tělesná výchova

- 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti</i> ○ <i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</i> ○ <i>učí se uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje pohybové aktivitě a sportu</i> ○ <i>učí se osvojovat tělocvičné názvosloví, povely, signály, gesta</i> ○ <i>usiluje o dodržování pravidel a povinností vyplývajících z role hráče</i> ○ <i>vede rozcvičení, chápe důležitost rozvíjení vlastních pohybových dovedností</i> 	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod)</i> ○ <i>zvládá základní techniky jednotlivých atletických disciplín</i> 	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá základní gymnastické prvky v jednoduchých kombinacích (sestavách)</i> ○ <i>zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích</i> ○ <i>využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a správné držení těla</i> ○ <i>zná základní druhy a techniku cvičení a pohybu s hudbou, zvládá jednoduché taneční kroky</i> 	
Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (chlapci) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá základní herní činnosti jednotlivce, zvládá jednoduché herní kombinace, dodržuje pravidla jednotlivých her</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> ○ <i>zvládá základy individuálních činností jednotlivce</i> 	

XV.1.A – Tělesná výchova

Plavání <ul style="list-style-type: none"> • kraul • znak • prsa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</i> 	Plavecký kurz
--	--	---------------

S E K U N D A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, základy komunikace v tělesné výchově <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student rozumí významu pohybu pro zdraví, zná rozdíly mezi výkonnostním a rekreačním sportem</i> ○ <i>uplatňuje pravidla hygieny a vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť přírody</i> ○ <i>zvládá cviky pro různé účely a dovede je využít v denním režimu</i> ○ <i>užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</i> ○ <i>chápe význam pohybových her pro navozování a upevnění mezilidských vztahů</i> ○ <i>vede rozcvičení, chápe důležitost rozvíjení vlastních pohybových dovedností</i> 	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student dále rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod)</i> ○ <i>zlepšuje dle svých možností úroveň výkonů atletických disciplín</i> ○ <i>chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty</i> 	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích</i> ○ <i>zvládá záchranu a pomoc při cvičení na nářadí</i> ○ <i>zvládá základní gymnastické prvky v jednoduchých kombinacích (sestavách)</i> ○ <i>ovládá základní cvičení alespoň se dvěma druhy náčiní</i> 	
Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (chlapci) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá základní herní činnosti jednotlivce, zvládá jednoduché herní kombinace, dodržuje pravidla jednotlivých her</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve</i> 	

XV.1.A – Tělesná výchova

	<i>hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i>	
Lyžování <ul style="list-style-type: none"> • sjezdové lyžování • běžecké lyžování • snowboarding 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i> ○ <i>dle svých možností zvládá nebo vylepšuje základní techniku jízdy na sjezdových (snowboardu) i běžeckých lyžích a na vleku</i> 	Týdenní lyžařský výcvikový kurz

TERCIE		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zařazuje pohybovou činnost pravidelně do denního režimu</i> ○ <i>usiluje o správné držení těla, zvládá základní zdravotně zaměřená cvičení a korekce svalového oslabení, samostatně se připraví před pohybovou činností</i> ○ <i>zvládá základní záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích</i> ○ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny, jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</i> ○ <i>dohodne se na vzájemné spolupráci a komunikaci při osvojovaných pohybových činnostech</i> ○ <i>rozumí základním grafickým záznamům pohybu, výsledkovým tabulkám</i> ○ <i>zvládá zásady bezpečnosti při manipulaci s nářadím a náčiním</i> ○ <i>uplatňuje bezpečný pohyb a chování i v nestandardních podmínkách (úraz, specifické klimatické a ekologické podmínky)</i> ○ <i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky</i> ○ <i>dovede čestně soutěžit, pomoci slabším a respektovat opačné pohlaví</i> ○ <i>sleduje provedení osvojované činnosti a samostatně ji zhodnotí</i> 	Realizována PT Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student dále rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod)</i> ○ <i>zvládá úpravu atletických sektorů</i> ○ <i>dle svých schopností zvládá techniku nových atletických disciplín, při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> 	

XV.1.A – Tělesná výchova

<p>fáze</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> akrobacie – stoj na rukou výdrž (1s) hrazda (dosažná) – výmyk, toč jízdo vpřed (s dopomocí) vis stěmhlav, pádem, podmet kladina (dívky) – náskoky, seskoky rytmická a kondiční gymnastika švihadlo, míč nebo obruč. 	<ul style="list-style-type: none"> student zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích připravuje z osvojených cviků krátké sestavy a zacvičí je zvládá jednoduché sestavy s náčiním a zacvičí je 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> vybíjená fotbal (chlapci) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
<p>Turistika - cyklistika</p>	<ul style="list-style-type: none"> student dodržuje pravidla silničního provozu, spolupracuje ve skupině zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách 	<p>Týdenní cyklistický kurz</p>

K V A R T A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> zdravotně orientovaní zdatnost prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech komunikace v tělesné výchově organizace prostoru historie sportu pravidla osvojovaných pohybových činností zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> 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 rozeznává práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je 	<p>Realizována PT Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana</p>
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> štafetová předávka běh na dráze - rychlý běh na 60m vytrvalostní běh (800m) 1500m, 	<ul style="list-style-type: none"> student dle svých schopností zdokonaluje techniku a výkony jednotlivých atletických disciplín při vytrvalosti posiluje svoji vůli 	

XV.1.A – Tělesná výchova

<p>3000m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (dívký) leh v znesmo, obrat ve výponu • kruhy (chlapci) - komíhání, vis střemhlav • (dívký) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá obtížné prvky s dopomocí a při cvičení uplatňuje své fyzické schopnosti</i> 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (chlapci) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student kombinace dvojic-trojic a návaznost do herních systémů</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> 	
<p>Vodácká turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • pádlování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i> ○ <i>chová se ohleduplně k přírodě, snaží se jí chránit, poskytne první pomoc při úrazech</i> 	Týdenní vodácký kurz