

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

**Oddíl E – učební osnovy**  
**XV.1.B**



# **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

## **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. Součástí předmětu je též nácvik první pomoci a edukace o mimořádných událostech.

---

#### **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.B – 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 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 studenty 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
-

## XV.1.B – Tělesná výchova

### Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

<b>K V I N T A</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<b>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• zdravotně orientovaná zdatnost</li><li>• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</li><li>• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li><li>• komunikace v TV</li><li>• organizace prostoru</li><li>• historie sportu</li><li>• pravidla osvojovaných pohybových činností</li><li>• zásady jednání a chování</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i></li><li>○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i></li><li>○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i></li><li>○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i></li><li>○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i></li><li>○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i></li><li>○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i></li><li>○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i></li><li>○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i></li><li>○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i></li><li>○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i></li></ul>	
<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• štafetová předávka</li><li>• běh na dráze</li><li>• rychlý běh na 60m</li><li>• vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m.</li><li>• skok daleký z individuálního rozběhu</li><li>• skok vysoký – technika flopem</li><li>• vrh koulí</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i></li><li>○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i></li><li>○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i></li><li>○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i></li><li>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i></li><li>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></li><li>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></li></ul>	
<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i></li></ul>	

## XV.1.B – Tělesná výchova

<p>těla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad</li> <li>• švédská bedna nadél – roznožka</li> <li>• kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu</li> <li>• kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav</li> <li>• (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</li> <li>○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>○ respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní, a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> <li>○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</li> <li>○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli</li> <li>○ umí změřit a zapsat potřebné výkony</li> </ul>	
<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vybíjená</li> <li>• fotbal (H)</li> <li>• basketbal</li> <li>• florbal</li> <li>• ringo</li> <li>• softbal-baseball a jiné malé sporty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</li> <li>○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> <li>○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</li> <li>○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli</li> <li>○ umí změřit a zapsat potřebné výkony</li> </ul>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p> <p>IČJ = individuální činnosti jednotlivce</p>
<p><b>Mimořádné události</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události</li> <li>• živelné pohromy</li> <li>• únik nebezpečných látek do životního prostředí</li> <li>• sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ student zná formy vyhlášení hrozby mimořádné události</li> <li>○ prokáže praktické znalosti a dovednosti související s jednotlivými mimořádnými situacemi</li> <li>○ rozpozná hrozící nebezpečí v praxi</li> <li>○ dokáže rozhodně, pohotově a obětavě jednat při mimořádné události</li> <li>○ ovládá efektivní komunikaci v případě mimořádné události</li> </ul>	

## XV.1.B – Tělesná výchova

<b>S E X T A</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<p><b>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotně orientovaná zdatnost</li> <li>• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</li> <li>• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>• komunikace v TV</li> <li>• organizace prostoru</li> <li>• historie sportu</li> <li>• pravidla osvojovaných pohybových činností</li> <li>• zásady jednání a chování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i></li> <li>○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i></li> <li>○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i></li> <li>○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i></li> <li>○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i></li> <li>○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i></li> <li>○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i></li> <li>○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i></li> <li>○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i></li> <li>○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i></li> <li>○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i></li> </ul>	
<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• štafetová předávka</li> <li>• běh na dráze</li> <li>• rychlý běh na 60m</li> <li>• vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m.</li> <li>• skok daleký z individuálního rozběhu</li> <li>• skok vysoký – technika flopem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i></li> <li>○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</i></li> <li>○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i></li> <li>○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i></li> <li>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i></li> <li>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></li> <li>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></li> </ul>	
<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i></li> <li>○ <i>zvládá základní postupy rozvoje</i></li> </ul>	

## XV.1.B – Tělesná výchova

<ul style="list-style-type: none"> <li>• hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad</li> <li>• švédská bedna nadél – roznožka</li> <li>• kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu</li> <li>• kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav</li> <li>• (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>osvojovaných pohyb. dovedností</i></li> <li>○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i></li> <li>○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i></li> <li>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i></li> <li>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></li> <li>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></li> </ul>	
<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vybíjená</li> <li>• fotbal (H)</li> <li>• basketbal</li> <li>• florbal</li> <li>• ringo</li> <li>• softbal-baseball a jiné malé sporty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i></li> <li>○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</i></li> <li>○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i></li> <li>○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i></li> <li>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i></li> <li>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></li> <li>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></li> </ul>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>
<p><b>První pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• resuscitace</li> <li>• krvácení</li> <li>• zlomeniny</li> <li>• náhlé příhody</li> <li>• otravy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student ovládá prakticky základní prvky první pomoci</i></li> <li>○ <i>aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</i></li> </ul>	
<p><b>Nácvik evakuace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• evakuace školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student se chová zodpovědně a ukázněně</i></li> <li>○ <i>uplatňuje vhodné způsoby opuštění budovy</i></li> </ul>	

<b>S E P T I M A</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<p><b>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotně orientovaná zdatnost</li> <li>• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i></li> <li>○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a</i></li> </ul>	

## XV.1.B – Tělesná výchova

<ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>• komunikace v tělesné výchově</li> <li>• organizace prostoru</li> <li>• historie sportu</li> <li>• pravidla osvojovaných pohybových činností</li> <li>• zásady jednání a chování</li> </ul>	<p><i>svalové nerovnováhy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>○ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>○ samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</li> <li>○ zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</li> <li>○ zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</li> <li>○ provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</li> <li>○ příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</li> <li>○ rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>○ dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</li> </ul>	
<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• štafetová předávka</li> <li>• běh na dráze</li> <li>• rychlý běh na 60m</li> <li>• vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m.</li> <li>• skok daleký z individuálního rozběhu</li> <li>• skok vysoký – technika flopem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</li> <li>○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> <li>○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</li> <li>○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli</li> <li>○ umí změřit a zapsat potřebné výkony</li> </ul>	
<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla</li> <li>• hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad</li> <li>• švédská bedna nadél – roznožka</li> <li>• kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu</li> <li>• kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav</li> <li>• (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</li> <li>○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové</li> </ul>	



## XV.1.B – Tělesná výchova

	<p><i>rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i></li> <li>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></li> <li>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></li> </ul>	
<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vybíjená</li> <li>• fotbal (H)</li> <li>• basketbal</li> <li>• florbal</li> <li>• ringo</li> <li>• softbal-baseball a jiné malé sporty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i></li> <li>○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i></li> <li>○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i></li> <li>○ <i>respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i></li> <li>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i></li> <li>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></li> <li>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></li> </ul>	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova
<b>O K T Á V A</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<p><b>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotně orientovaní zdatnost</li> <li>• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</li> <li>• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>• komunikace v TV</li> <li>• organizace prostoru</li> <li>• historie sportu</li> <li>• pravidla osvojovaných pohybových činností</li> <li>• zásady jednání a chování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i></li> <li>○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i></li> <li>○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i></li> <li>○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i></li> <li>○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i></li> <li>○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i></li> <li>○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i></li> <li>○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i></li> <li>○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i></li> </ul>	

## XV.1.B – Tělesná výchova

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>○ dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</li> </ul>	
<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• štafetová předávka</li> <li>• běh na dráze - rychlý běh na 60m</li> <li>• vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m.</li> <li>• skok daleký z individuálního rozběhu</li> <li>• skok vysoký – technika flopem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</li> <li>○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> <li>○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</li> <li>○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli</li> <li>○ umí změřit a zapsat potřebné výkony</li> </ul>	
<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla</li> <li>• hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad</li> <li>• švédská bedna nadél – roznožka</li> <li>• kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu</li> <li>• kruhy (H) - komihání, vis střemhlav</li> <li>• (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</li> <li>○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> <li>○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</li> <li>○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli</li> <li>○ umí změřit a zapsat potřebné výkony</li> </ul>	
<b>Sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vybíjená</li> <li>• fotbal (H)</li> <li>• basketbal</li> <li>• florbal</li> <li>• ringo</li> <li>• softbal-baseball a jiné malé sporty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</li> <li>○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>○ respektuje věkové, pohlavní,</li> </ul>	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova

## **XV.1.B – Tělesná výchova**

	<p><i>výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i></li><li>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i></li><li>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i></li></ul>	
--	--	--