Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět tělesná výchova se podílí na komplexnějším vzdělávání žáků nejen v oblasti pohybových aktivit a pohybového učení, ale jako součást výchovně vzdělávacích oborů má přesah do oblasti zdravotní, sociální, etické, morální.

Cíle předmětu

- všestranné rozvíjení žáků s přihlédnutím k individuálním schopnostem a potřebám jednotlivců
- vytváření předpokladů pro celoživotní pohybové aktivity
- poznávání zdraví jako jedné z nejdůležitějších životních hodnot a jeho ochrana
- formování vhodných způsobů chování a postojů v mezilidských vztazích
- vnímání prožitkového pojetí pohybových aktivit
- získávání hygienických, pracovních a zdravotně preventivních návyků
- získávání základní orientace v názorech na společnost a přírodu z pohledu tělovýchovného
- získávání uceleného pohledu na oblast sportu a pohybu a jeho význam v životě jednotlivce
- získávání základních informací o pravidlech a pojmosloví jednotlivých sportovních odvětví

Předmět tělesná výchova si klade za cíl vybudovat v žácích pocit zodpovědnosti za své zdraví a pocit nezastupitelnosti přiměřené pohybové aktivity v každodenním životě, nutný pro stav trvale dobrého zdraví.

Tím, že jsou žáci seznámeni se základy některých sportovních odvětví a vedeni k aktivnímu pohybu, mohou během období studia najít sportovní činnost, která jim bude blízká a v budoucnu jim umožní věnovat se aktivnímu pohybu. Teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinků fyzické zátěže na organizmus žákům umožní i v budoucnu plánovat svou fyzickou aktivitu přiměřeně jejich možnostem.

Učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonů každého žáka a tím jej motivuje k práci na vlastním zdokonalení a ukazuje mu prostředky a metody, jak toho dosáhnout.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

ročník	1	2	3	4
hodinová dotace	2	2	3	2

V 1. až 3. ročníku se odděleně vyučují dívky a chlapci. Ve 4. ročníku, kdy výuka probíhá v tematických blocích, si studenti volí sportovní zaměření.

Žáci 1. ročníku absolvují týdenní lyžařský výcvikový kurz a ve 3. se zúčastní sportovního kurzu zaměřeného na letní sporty.

Prostory pro výuku tělesné výchovy zahrnují tělocvičnu, vybavenou běžným sportovním nářadím a náčiním, venkovní sportovní areál určený zejména pro míčové hry a atletiku, který je v zimním období překryt nafukovací halou, a posilovnu.

Škola se pravidelně účastní sportovních soutěží v nejrůznějších odvětvích a účast je otevřena všem zájemcům z řad žáků školy a vytváří jim tak možnost porovnat svůj sportovní um se studenty z jiných škol.

Ve výuce je rovněž kladen důraz na prevenci úrazů a význam správné životosprávy a správného životního stylu pro duševní zdraví.

Součástí výuky jsou myšlenky spojené se sportem a olympismus.

Vzdělávací obsah

Ročník 1–4, chlapci

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
Organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity. Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy. Usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití. Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých. Vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití. Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci.	**Tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie** **Rekreační a výkonnostní sport** Rozdíly **Zdravotně orientovaná zdatnost** – její složky a kondiční programy **Zdravotní význam správného držení těla** **Testy** **Individuální pohybový režim** Motivační cvičení **Svalová nerovnováha** **Posilovací cvičení** **Organismus a pohybová zátěž** Způsoby zatěžování a kompenzace jednostranné zátěže **Rozcvičení** – základní typy Cviky vhodné a nevhodné k rozcvičení **Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí** **První pomoc při sportovních úrazech** Závažná poranění a stavy ohrožující život	**Osobnostní a sociální výchova**; Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti; *Myšlení a prožívání. Psychický a sociální vývoj*

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení. Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí. Poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách. Projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu.	Improvizovaná 1. pomoc v podmínkách sportovních činností **Organizace a bezpečnost pohybových činností** **Dopomoc** **Předcházení zátěžovým situacím, stresům** Relaxační cvičení Zvládáni zátěžových situací	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů. Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. 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.	**Drobné pohybové hry Přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení** **Pohybové dovednosti a pohybový výkon** **Nástupové tvary** **Pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a pohybové předpoklady** **Pohybové odlišnosti a handicapy** Věkové, pohlavní, výkonnostní **Kondiční a estetické formy** **cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** Cvičení s náčiním (švihadla, míče, obruče, gumy, apod.) **Jóga**	**Osobnostní a sociální výchova**; Seberegulace; Relaxace Já v roli vedoucího/vedeného. Morálka všedního dne; Jak morálně jednám v praktických situacích všedního dne Spolupráce a soutěž; Můj vztah ke spolupráci a k soutěži. Jak se ovládám v situacích, kdy se věci nedějí podle mé představy

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
	Základní informace **Gymnastika** Akrobacie, přeskoky a cvičení na nářadí **Atletika** Běh na dráze a v terénu (sprint, vytrvalostní běh, štafetový běh), vrh koulí, skok vysoký a daleký, překážkový běh **Úpoly** Sebeobrana **Sportovní hry** Herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání Basketbal, florbal, fotbal, odbíjená, házená **Lyžování** Běžecké, sjezdové, snowboardování, jízda na vleku Bezpečnost pohybu v zimním horském prostředí Zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poranění s důrazem na zimní sporty **Turistika a pobyt v přírodě** **Plavání** **Bruslení** Na ledě a in line **Posilování** Zvýšení silových schopností jednotlivých částí těla **Cvičení pro správné držení těla a souměrně estetickou postavu** – principy svalové vyváženosti	

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
ČINNOSTI PODPOROJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	ČINNOSTI PODPOROJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
Užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží. Volí a používá pro osvojené pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje. Připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci. Respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech. Respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva. Sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje. Aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti.	**Komunikace v TV** Názvosloví, grafická značení, gesta, signály a vzájemná komunikace, nástupové tvary **Sportovní výzbroj a výstroj** Účelnost, funkčnost, bezpečnostní prvky, finanční dostupnost a kvalita Příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičiště **Organizace sportovních akcí a pohybových činností** Základy měření a evidence, zpracování dat, měření výkonů a pohybových dovedností **Pravidla osvojovaných pohybových činností** Sportovní role **Olympismus v současném světě** Jednání fair play	**Osobnostní a sociální výchova**; Sociální komunikace Srozumitelnost, jasnost, přesnost sdělení a argumentace

Ročník 1–4, dívky

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
Organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity. Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy. Usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití. Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých. Vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití. Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci. Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení.	**Tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie** **Rekreační a výkonnostní sport** Rozdíly **Zdravotně orientovaná zdatnost** – její složky a kondiční programy **Zdravotní význam správného držení těla** **Testy** **Individuální pohybový režim** Motivační cvičení **Svalová nerovnováha** **Posilovací cvičení** **Organismus a pohybová zátěž** – způsoby zatěžování a kompenzace jednostranné zátěže **Rozcvičení** Základní typy Cviky vhodné a nevhodné k rozcvičení **Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí** **První pomoc při sportovních úrazech** Závažná poranění a stavy ohrožující život Improvizovaná 1. pomoc v podmínkách sportovních činností	**Osobnostní a sociální výchova**; Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti; *Myšlení a prožívání. Psychický a sociální vývoj.*

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí. Poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách. Projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu.	**Organizace a bezpečnost pohybových činností** **Dopomoc** **Předcházení zátěžovým situacím, stresům** Relaxační cvičení Zvládáni zátěžových situací	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů. Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. 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.	**Drobné pohybové hry Přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení** **Pohybové dovednosti a pohybový výkon** **Nástupové tvary** **Pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a pohybové předpoklady** **Pohybové odlišnosti a handicapy**. Věkové, pohlavní, výkonnostní **Kondiční a estetické formy, cvičení s hudbou** Aerobik, kalanetika, Pilates, cvičení na fitbalech **Jednoduché taneční sestavy** Country a lidové tance **Rytmická gymnastika** Základní taneční kroky (valčík, polka, polonéza)	**Osobnostní a sociální výchova**; Seberegulace; Relaxace. Já v roli vedoucí / vedené Morálka všedního dne; Jak morálně jednám v praktických situacích všedního dne Spolupráce a soutěž; Můj vztah ke spolupráci a k soutěži. Jak se ovládám v situacích, kdy se věci nedějí podle mé představy.

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
	Cvičení s náčiním (švihadla, míče, obruče, gumy, apod.), dálkové skoky, skoky na místě, chůze, poskoky, rovnovážné stoje **Jóga** **Gymnastika** Organizace a bezpečnost, vhodná výstroj, hygiena Názvosloví, kultivace pohybu Technika + dopomoc Akrobacie, přeskoky přes různá nářadí, hrazda, kladina, skoky na trampolínce, šplh na tyči, Celulitics gymnastika **Atletika** Běh na dráze a v terénu (sprint, vytrvalostní běh, štafetový běh), vrh koulí, skok vysoký a daleký, překážkový běh **Úpoly** Chování fair play, základy sebeobrany, přiměřenost sebeobrany, přetahy, přetlaky, úchopy, pádová technika **Sportovní hry** Basketbal, Florbal, Fotbal, Odbíjená, Házená, Frisbee Ringo Herní činnosti jednotlivce, herní cvičení – základy Kondiční trénink, Pravidla kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání	

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
	Lyžování Běžecké, sjezdové, snowboardování Jízda na vleku, bezpečnost pohybu v zimním horském prostředí. Zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poranění s důrazem na zimní sporty **Turistika a pobyt v přírodě** **Plavání** **Bruslení** Na ledě a in line **Posilování** Zvýšení silových schopností jednotlivých částí těla **Cvičení pro správné držení těla a souměrně estetickou postavu** – principy svalové vyváženosti	
ČINNOSTI PODPOROJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	ČINNOSTI PODPOROJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
Užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží. Volí a používá pro osvojené pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje. Připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci.	**Komunikace v TV** Názvosloví, grafická značení, gesta, signály a vzájemná komunikace, Nástupové tvary **Sportovní výzbroj a výstroj** Účelnost, funkčnost, bezpečnostní prvky, finanční dostupnost a kvalita, příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičiště **Organizace sportovních akcí a pohybových činností**	**Osobnostní a sociální výchova**; Sociální komunikace. Srozumitelnost, jasnost, přesnost sdělení a argumentace.

Očekávané výstupy ŠVP. (rozpracované výstupy z RVP)	Učivo ŠVP (rozpracované učivo z RVP)	Poznámky, průřezová témata, mezipředmětové vztahy, vazby
Respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech. Respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva. Sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje. Aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti.	Základy měření a evidence, zpracování dat, měření výkonů a pohybových dovedností Pravidla osvojovaných pohybových činností **Sportovní role** **Olympismus v současném světě**. Jednání fair play	