

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vzdělávání je zaměřeno na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

Vyučovací předmět Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, vyučuje se jako samostatný předmět ve všech ročnících 2.stupně ve dvou tělocvičnách, školním hřišti. Časová dotace předmětu :

6., 7. roč.....2 hodiny týdně

8., 9. roč.....3 hodiny týdně

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

- Rozvoj schopností poznávání
- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygiena
- Kreativita
- Poznávání lidí
- Mezilidské vztahy komunikace
- Kooperace a kompetice (soutěživost)
- Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- Hodnoty, postoje, praktická etika

Environmentální výchova

- Vztah člověka k prostředí

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- **Žáci**
 - poznávají smysl a cíl svých aktivit
 - plánují, organizují a řídí vlastní činnost
 - užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
 - různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole
- **Učitel**
 - hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
 - stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
 - dodává žákům sebedůvěru
 - sleduje pokrok všech žáků

Kompetence k řešení problémů

- **Žáci**
 - vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
 - vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
 - kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
 - uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
 - jsou schopni obhájit svá rozhodnutí
- **Učitel**
 - s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
 - vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

- **Žáci**
 - komunikují na odpovídající úrovni
 - osvojí si kultivovaný ústní projev
 - účinně se zapojují do diskuze
- **Učitel**
 - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
 - podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
 - zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

Kompetence sociální a personální

- **Žáci**
 - spolupracují ve skupině
 - podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
 - v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
 - vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj
- **Učitel**
 - umožňuje každému žákovi zažít úspěch
 - zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
 - podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
 - požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence občanské

- **Žáci**
 - respektují názory ostatních

- formují si volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- se aktivně zapojují do sportovních aktivit
- se rozhodují v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,...)

- **Učitel**

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní

- **Žáci**

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

- **Učitel**

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

Tělesná výchova/6. — 7.ročník

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností —zatěžovanými svaly odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> zvládne základní tělovýchovné pojmy, smluvené povely, signály, gesta, značky chápe a reaguje na jednotlivé povely provede liftink, skipink, předkopávání, zakopávání samostatně připraví organismus před pohybovou činností i uklidní organismus po ukončení činnosti zvládne výběh z nízkého startu chápe význam rozběhu pro skok vysoký vyběhne oblouk, spojí oblouk s odrazem do výšky. chápe význam rozběhu a odrazu pro skok daleký rozvrhne síly při rychlostním a vytrvalostním běhu technicky správně provede hod míčkem 	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> Lehká atletika <ul style="list-style-type: none"> Základy běžecké abecedy Nácvik krátkodobé vytrvalosti Prokládané rovinky Nácvik skoku vysokého Nácvik skoku dalekého Letmé starty Nácvik štafetové předávky Hod míčkem Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> Basketbal Fotbal Futsal Florbal Přehazovaná Vybíjená Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie Hrazda dohmatná Lavička Přeskok přes kozu Šplh — na tyči Kruhy Kruhový provoz Variabilní provoz 	<p>Osobnostní a sociální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Kreativita Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice (soutěživost) Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika <p>Environmentální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> Vztah člověka k prostředí

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dribluje s míčem, uvolňuje se s míčem a bez míče, přihraje míč, střílí, zvládá rozskok • přihraje míč, uvolňuje se, vhazuje míč, střílí • hází a chytá míč, přehazuje přes síť, vyskakuje a hází míč(smečuje), vyskakuje a brání(blokuje) • chápe a ovládá základní pravidla her 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí <p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pravidla osvojovaných pohybových činností • Zásady jednání a chování při různých činnostech 	<p>⇒ VV7/Postava, pohyb</p> <p>⇒ VZ6/Hodnota a podpora zdraví</p> <p>⇒ OV7/Vnitřní svět člověka(sebedůvěra,vůle)</p> <p>⇒ OV7/Charakter — typy osobností, emoce</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky — čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • samostatně připraví náčiní ke cvičení • poskytne pomoc a záchranu při základech gymnastiky • provede kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo • používá základní gymnastické názvosloví • chápe význam zpevnování svalstva na ruku a trupu • chápe důležitost správného úchopu na hrazdě • provede výmyk, sešín vpřed • zhodnotí výkon svůj i svého vrstevníka • uvědomuje si význam rovnováhy a koordinace pohybů • provede skoky, obraty • chápe význam rozběhu a odrazu z můstku • rozběhne se a odrazí se z můstku • provede roznožku a skrčku • zvládne doskok • vyšplhá na tyči s přírazem • správně uchopí kruhy • uvědomuje si význam dobré fyzické kondice, zejména síly paží • rozhoupe se a provede seskok • provede svis vznesmo, svis střemhlav, kotoul vzad, vpřed • cvičí samostatně na stanovištích 		

Tělesná výchova/8. — 9. ročník

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností —zatěžovanými svaly odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> založí útok, útočí, brání chápe rozdíl mezi osobní a zónovou obranou provede dvojtakt brankář chytá míč, přihraje nohou a rukou, vykopává míč odbije míč obouruč vrchem, spodem, přihrává, podává spodem chápe rozestavení hráčů v poli a jednotlivé úkoly hraje přehazovanou, vybíjenou, ovládá všechna pravidla ovládá základní pravidla doplňkových sportů uplatňuje zkušenosti z míčových her řídí sportovní utkání svých vrstevníků 	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> Basketbal Fotbal Futsal Florbal Volejbal Přehazovaná Vybíjená Doplňkové sporty <ul style="list-style-type: none"> Házená Aerobik Úpoly Lehká atletika <ul style="list-style-type: none"> Skok daleký Skok vysoký Vrh koulí Rozvoj vytrvalosti Běhy na střední a dlouhé tratě Rozvoj silových schopností 	<p>Osobnostní a sociální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozvoj schopností poznávání Sebezpoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Kreativita Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika <p>Environmentální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> Vztah člověka a prostředí <p>⇒ PŘ8/ Soustava opěrná a svalová Energie Trávicí soustava Dýchací soustava</p> <p>⇒ HV7/vokální činnosti (rytmus, melodie)</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky — čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • <i>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím – přesunuto ze vzd. oboru Výchova ke zdraví</i> 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • správně reaguje na jednotlivé povely • vyběhne z polovysokého startu • vyměří si rozběh • technicky provede vrh • uběhne stanovenou vzdálenost • posiluje pomocí svého těla a uvědomuje si význam síly v ostatních sportovních disciplínách • poskytne dopomoc a záchranu v gymnastice • provede přemet stranou, stoj na rukou, na hlavě, na lopatkách, stoj na rukou do kotoulu, kotoul vzad do stoje na rukou • předvede jednoduchou gymnastickou sestavu, dokáže zařadit vazby • na hrazdě dohmatně provede výmyk, přešvih levé nebo pravé nohy, spád jízdo a zpět, sešín, odkmih • na hrazdě doskočné provede výmyk, komihá, ručkuje • na kruzích se houpe s obraty • na lavičce provede obraty a skoky, na kladině chůzi a přeměnnou chůzi • provede roznožku, skrčku, odbočku • rozběhne se a správně načasuje odraz • posoudí kvalitu osvojené pohybové činnosti a je si vědom nedostatků • se orientuje a uplatňuje své znalosti a dovednosti v přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika <p>Prostná Hrazda Kruhy Lavička a kladina Přeskok přes kozu Přeskok přes bednu Činnosti ovlivňující zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí Činnosti podporující pohybové učení Komunikace v TV Pravidla osvojovaných pohybových činností Zásady jednání a chování při různých činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pobyť v přírodě <p>Příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce, ochrana přírody, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p>	<p>⇒ Vz6/Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p>

Základní škola,
I. Sekaniny1804