



Základní gymnastika a Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7504R181 – Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce: **Petr Popelínský**
Vedoucí práce: PaedDr. Jiří Dygrín



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petr Popelínský**
Osobní číslo: **P15000104**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)**
Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: **Základní gymnastika a Rámcově vzdělávací program pro
základní vzdělávání.**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Porovnání aktuálního stavu výuky základní gymnastiky na 2. stupni základní školy s Rámcově vzdělávacím programem.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BERDYCHOVÁ, J. Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy: 1. stupeň. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. s. 231. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2016. 164 s. [cit. 2017-11-07]. Dostupné z WWW: <http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf>. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. Základní gymnastika. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 180 s. ISBN 978-80-246-1478-6.

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jiří Dygrín

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2018

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan



doc. PaedDr. Aleš Suhomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2017

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji panu PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady a vstřícnost při konzultacích a realizaci této práce.

Anotace

Bakalářská práce porovnává stav výuky základní gymnastiky na 2. stupni základní školy s Rámcově vzdělávacím programem pro základní vzdělávání z hlediska jejího obsahu a časové dotace. V teoretické části nejdříve charakterizuje pojem gymnastika, její historii a dělení. Poté charakteristiku základní gymnastiky a vývoj dítěte staršího školního věku a představuje Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání a školní vzdělávací program. Praktická část bakalářské práce zkoumá anketním šetřením výuku základní gymnastiky na 14 základních školách a na 2 záměrně vybraných školách posuzuje u žáků úroveň akrobatických dovedností. Bylo zjištěno, že 31 % respondentů ze sledovaných škol nevěnuje výuce základní gymnastiky dostatečnou časovou dotaci, což se poté projevuje i na obsahu hodin, které jsou základní gymnastice věnovány, ale také na úrovni akrobatických dovedností žáků těchto škol.

Klíčová slova

gymnastika, základní gymnastika, akrobacie, Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, školní vzdělávací program

Annotation

The bachelor's thesis compares teaching basic gymnastics at a primary school (the lower-secondary level) with the Framework Educational Programme for Primary Education. The comparison is made from the perspective of the content and time allocation of the classes. The theoretical part characterises gymnastics in general, its history and classification. Subsequently, basic gymnastics is defined, as well as the development of older school age children, including the description of the Framework Educational Programme for Primary Education and the School Educational Programme. The research part of the thesis uses questionnaire survey to investigate how basic gymnastics is taught at fourteen primary schools. At two specifically selected schools the level of the pupils' acrobatic skills is assessed. The research has shown that 31 % of respondents from the researched schools did not allocate enough teaching time to basic gymnastics. This fact impacts on the content of basic gymnastics classes and also the level of pupils' acrobatic skills at those schools.

Key words

gymnastics, basic gymnastics, acrobatics, Framework Educational Programme for Primary Education, School Educational Programme

Obsah

Úvod.....	12
1 Cíle práce.....	13
1.1 Hlavní cíl práce	13
1.2 Dílčí cíle práce	13
2 Gymnastika – definice, historie, dělení	14
2.1 Pojem Gymnastika	14
2.2 Historie gymnastiky	15
2.3 Dělení gymnastiky.....	15
3 Základní gymnastika	17
4 Vývojové změny v období pubescence	20
4.1 Tělesná proměna v pubertě a její význam	21
4.2 Pohybový vývoj.....	21
4.3 Psychický vývoj	22
4.4 Sociální vývoj.....	22
5 Vzdělávací programy	23
5.1 Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)	23
5.1.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví	24
5.2 Školní vzdělávací program (ŠVP).....	29
6 Metodika práce	30
6.1 Popis zkoumaného souboru.....	30
6.2 Metody zpracování výzkumu a vyhodnocení dat.....	30
6.3 Použité metody na zpracování výsledků	30
7 Výsledky výzkumu.....	31
7.1 Výsledky anketního šetření	31
7.2 Závěrečné shrnutí anketního šetření.....	44

8 Posouzení úrovně vybraných akrobatických dovedností u žáků 2. stupně ZŠ.....	45
8.1 Metodika výzkumného šetření	45
8.2 Popis techniky provedení testovaných dovedností, s uvedením nejčastějších chyb začátečnicků	46
8.3 Škálová stupnice.....	47
8.4 Výsledky výzkumného šetření	48
8.5 Závěrečné shrnutí výzkumného šetření posuzujícího úroveň akrobatických dovedností žáků	56
9 Závěr.....	58
Seznam použitých zdrojů	60
Seznam příloh.....	61

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vlajka České obce sokolské	15
Obrázek 2: Schéma vzdělávacích programů	23

Seznam tabulek

Tabulka 1: Dělení gymnastiky	16
------------------------------------	----

Seznam grafů

Graf 1: Věk respondentů	31
Graf 2: Respondenti podle krajů	32
Graf 3: Délka pedagogické praxe	32
Graf 4: Celkový počet žáků na škole	33
Graf 5: Vyučované skupiny žáků	34
Graf 6: Časová dotace základní gymnastiky (počet vyučovacích hodin)	34
Graf 7: Protahovací cvičení	36
Graf 8: Posilování s vlastní vahou těla	36
Graf 9: Akrobatické prvky	37
Graf 10: Akrobatické sestavy	38
Graf 11: Gymnastické nářadí	39
Graf 12: Materiální vybavenost školy (gymnastické nářadí)	40
Graf 13: Gymnastické náčiní	41
Graf 14: Materiální vybavenost školy (gymnastické náčiní)	41
Graf 15: Oblíbenost cvičení základní gymnastiky žáky	42
Graf 16: Riziko zranění při základní gymnastice	43
Graf 17: Příprava na hodinu	43
Graf 18: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vpřed chlapců	48
Graf 19: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vpřed dívek	48
Graf 20: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulu vpřed chlapců	49
Graf 21: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulu vpřed dívek	49
Graf 22: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vzad chlapců	50
Graf 23: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vzad dívek	50

Graf 24: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulu vzad chlapců.....	51
Graf 25: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulu vzad dívek	51
Graf 26: Škola č. 1 – Kvalita provedení stoje na rukou chlapců.....	52
Graf 27: Škola č. 1 – Kvalita provedení stoje na rukou dívek	52
Graf 28: Škola č. 2 – Kvalita provedení stoje na rukou chlapců.....	53
Graf 29: Škola č. 2 – Kvalita provedení stoje na rukou dívek	53
Graf 30: Škola č. 1 – Kvalita provedení přemetu stranou chlapců.....	54
Graf 31: Škola č. 1 – Kvalita provedení přemetu stranou dívek	54
Graf 32: Škola č. 2 – Kvalita provedení přemetu stranou chlapců.....	55
Graf 33: Škola č. 2 – Kvalita provedení přemetu stranou dívek	55

Seznam použitých zkratk

aj. – a jiné

atd. – a tak dále

apod. – a podobně

č. – číslo

ČR – Česká republika

např. – například

RVP – rámcový vzdělávací program

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP – školní vzdělávací program

Sb. – sbírka zákonů

ŠVP ZV – Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání

ZG – základní gymnastika

ZŠ – základní škola

Úvod

Jedním z důvodů zvolení tohoto tématu bakalářské práce bylo, že ke gymnastice mám velmi blízko, přestože jsem ji nikdy neprovozoval vrcholově. Gymnastika je velmi často označována za královnu sportů, hlavně díky její všestrannosti a je základem pro všechny další sporty. O tom jsem se přesvědčil, jelikož jsem se od 6 do 19 let věnoval Řecko-římskému zápasu, kde je gymnastická příprava velmi důležitá a základními prvky akrobacie a rozvoje obratnosti se zde začínají trénovat ještě před samotným tréninkem technik Řecko-římského zápasu.

Po příchodu na základní školu a v průběhu studia jsem postupně začal zjišťovat, že schopnost předvést různé gymnastické prvky, není samozřejmost. Většina žáků nezvládala technicky ani základní gymnastické prvky, kterými byly například kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na ruku a přemet stranou. Proto je pro mě téma: „*Základní gymnastika a Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání*“ velmi zajímavé. Jelikož se situace s gymnastikou ve školách nelepší, začíná se hovořit o úpadku gymnastické úrovně žáků, které doprovázejí obecné problémy s pohybovou aktivitou žáků.

Můj názor je takový, že základní gymnastika je výborná pro správný motorický vývoj, koordinaci pohybů a zlepšení fyzické kondice. Posiluje také psychickou stránku člověka. Ke zvládnutí gymnastiky je zapotřebí trpělivosti, odhodlání, vytrvalosti a odvahy. Díky těmto vlastnostem je upevňováno sebevědomí a jedinci se poté dokáží lépe vypořádat s překážkami, se kterými jsou konfrontováni každý den a budují tak v sobě silného jedince.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnání aktuálního stavu výuky základní gymnastiky na 2. stupni základní školy s Rámcově vzdělávacím programem pro základní vzdělávání z hlediska časové dotace a obsahu základní gymnastiky.

1.2 Dílčí cíle práce

- Charakteristika pojmu gymnastika, rozdělení gymnastiky a její stručná historie.
- Charakteristika základní gymnastiky.
- Vývojová charakteristika dítěte staršího školního věku (pubescence) se zaměřením na vývoj tělesný, pohybový a psychický.
- Představení Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a školního vzdělávacího programu.
- Metodika výzkumného šetření, charakteristika ankety a zkoumaného souboru.
- Zpracování výsledků ankety a jejich interpretace.
- Posouzení úrovně vybraných akrobatických dovedností u žáků 2. stupně ZŠ.

2 Gymnastika – definice, historie, dělení

2.1 Pojem Gymnastika

Vývoj společnosti je již od jeho začátku ovlivňován historickými, politickými, ekonomickými a kulturními podmínkami. K těmto vlivům jednoznačně patří charakteristické pohybové aktivity, které zobrazují život v dané době. Tělesná cvičení mají blízký vztah ke kultuře a jsou důležitou součástí výchovy a odpovídají specifickým národním potřebám.

Ze starořeckého slova „gymnazein“, což znamená cvičit nahý, a slova „gymnastés“, označujícím bojovníka, ale také člověka, zabývající se „vědou o tělesných cvičeních“, byl odvozen název gymnastika, jako pojem nadřazený systémům gymnastických cvičení, které navazují na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka – kalokagathie.

Také v dalších starověkých státech, zvláště v Číně a Indii, vznikly velmi propracované systémy tělesných cvičení, z kterých se dodnes čerpají principy a podněty pro vytváření obsahu současných gymnastických cvičebních programů.

Gymnastiku nelze chápat jenom jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení nebo soubor cvičení, ale jako fenomén, který dokáže ovlivňovat životní styl jednotlivce, uspokojovat jeho potřeby a současně dokáže ovlivňovat společenské nároky na člověka, na jeho výkonnost a zdatnost.

Gymnastika je název, který se dodnes používá v severských zemích, ale i v celé angloamerické oblasti pro všechna tělesná cvičení zajišťující tělesnou výchovu. M. Tyrš použil pro toto široké pojetí tělesných cvičení název „tělocvik“. Po skončení druhé světové války u nás došlo vlivem sovětské teorie k rozdělení tělesné výchovy na gymnastiku, hry, turistiku a sporty. Toto rozdělení bylo počátkem vzniku nejen gymnastických sportovních odvětví, ale také se pojem gymnastika začal specificky vnímat jako určitý druh cvičení.

Dělení gymnastiky a její pojetí se liší dle přístupu jednotlivých autorů gymnastických systémů. Proto se v teorii a praxi setkáváme s rozdílnými pohledy, odlišnými názvy a jinými charakteristikami obsahu uváděných druhů gymnastiky. (Křištofič 2009)

„V nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“ (Křištofič 2009, s. 8)

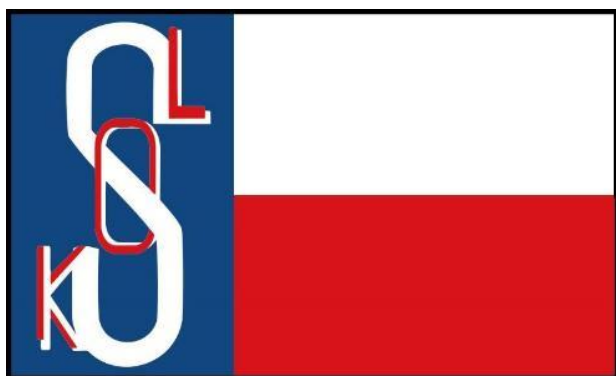
2.2 Historie gymnastiky

Počátky gymnastiky můžeme hledá již v Antické Řecku, kde byla zařazena do harmonického rozvoje člověka.

Tehdejší obsah řecké gymnastiky byl jiný, než jak ho známe dnes. Do gymnastiky byly řazeny všechny druhy cvičení jako např.: běhy, skoky, plavání nebo box. Jelikož Řekové cvičili úplně nahí, tak slovo „gymnos“, což znamená nahý, dalo základ vzniku dnes známému slovu gymnastika. (Housová 2010)

V 19. století nastaly zásadní změny v obsahu gymnastiky. Z gymnastiky se vyčlenila atletika. Celý svět používal pojem gymnastika, ale v Čechách se používal název tělocvik. V Německu byla gymnastika nazývána Turnen. V tomto století se do gymnastiky také dostává cvičení na náradích a je přesně vymezen obsah gymnastiky. (Libra 1971)

V Čechách došlo k velkému zvratu v tělesné kultuře, když byl v roce 1862 založen samostatný český spolek Sokol Pražský. Zakladatelem spolu byl dr. Miroslav Tyrš, který vytvořil české tělocvičné názvosloví a zavedl název tělocvik. Jeho prioritami byly jasnost, stručnost a důslednost. V počátcích Sokola se nekonaly klasické závody, ale gymnastická cvičení pouze zařazována do programů různých veřejných vystoupení. Tak tomu bylo až do roku 1871, kdy se začaly zavádět tzv. závodnická cvičení, které byly počátkem slavné tradice sokolských závodů. (Bosák 1969)



Obrázek 1: Vlajka České obce sokolské

Zdroj: Sokol.eu., 2015

2.3 Dělení gymnastiky

Dle Zítka a Skopové 2013 se gymnastika dělí do dvou hlavních skupin, a to podle účelu cvičení a podle jeho obsahu.

Tabulka 1: Dělení gymnastiky

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitnesss družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Zdroj: Skopová, Zítko 2013, s. 14

Křištofič (2009, s. 13) rozděluje gymnastiku v systému tělesné výchovy na:

- základní gymnastiku;
- aplikované druhy gymnastiky;
- gymnastiky se sportovním zaměřením (sportovní odvětví).

Appelt rozděluje gymnastiku v publikaci Křištofiče (2009, s. 14–15) na:

- druhy gymnastiky se zaměřením účelovým:
 - základní gymnastika
 - kondiční gymnastika
 - speciální průpravná gymnastika
 - zdravotní a léčebná gymnastika
- druhy gymnastiky se zaměřením rytmickým:
 - kondičně rytmická gymnastika
 - tanečně rytmická gymnastika
 - koordinačně estetická gymnastika
 - rytmická gymnastika

- druhy gymnastiky se zaměřením sportovním:
 - sportovní gymnastika (SG)
 - moderní gymnastika (MG)
 - sportovní akrobacie
 - skoky na trampolíně
 - akrobatický rokenrol
 - sportovní kulturistika
 - sportovní aerobik

3 Základní gymnastika

Základní gymnastika je systém základních gymnastických cvičení, který se zaměřuje na celkový, všestranný, tělesný a pohybový rozvoj. Základní gymnastika má za cíl provádění základních poloh a pohybů, které vedou k harmonickému rozvoji organismu. Použitím všestranně rozvíjejících cvičení bez náčiní, s náčiním, na náradí můžeme sestavit různé programy, které jsou zaměřené na tělesný a pohybový rozvoj cvičence. Základní gymnastika využívá velmi bohaté nabídky náradí a náčiní. (Křištofič 2009)

Hledisko účel je hlavním kritériem při sestavování cíleně zaměřených gymnastických cvičení. Základní gymnastika využívá zásobník cviků zaměřený na pohyby těla a jejich pozitivní působení na organismus z anatomického a fyziologického hlediska. Programová specifika jsou vyjádřena v jejich názvech a jsou rozdělena do tří podskupin:

- zdravotně orientované programy,
- výkonově orientované programy,
- profesně orientované programy.

(Křištofič 2009)

Při skupinovém, ale i individuálním cvičení se v praxi setkáváme s různými označení pro základní gymnastiku. Jsou jimi názvy např. kondiční, zdravotní, kompenzační, posilovací, nápravná gymnastika, cvičení s hudbou a podobně. Specifičnost jednotlivých cvičebních programů je zřejmá již z jejich názvu (např. pro těhotenství, obezitu, stáří, bolesti v zádech aj.). Liší se také často od sebe buď zvýrazněním použité metody nebo tím, co je jeho cílem (strečink, fitness-jóga, kruhový trénink, pilates aj.). (Skopová, Zítka 2013)

Obsah základní gymnastiky (viz tabulka 1)

1. cvičení prostná
2. cvičení s náčiním
3. cvičení na nářadí
4. užitá cvičení
5. akrobatická příprava
6. pořadová cvičení

(Skopová, Zítko 2013)

1. Cvičení prostná

Vzhledem k uznávání vysoké odborné úrovně našich předních pedagogů, kteří se zabývají systematikou v oblasti tělesných cvičení, ale i kvůli respektování českých tradic používáme název prostná. Prostná jsou cvičení, které jsou prováděna převážně jednotlivcem a jsou utříděná do jednoduchých druhů pohybů, poloh těla a jeho částí. Třídění pohybů a poloh se odvozuje podle dělení vnějších prostorových znaků pohybového systému (os, rovin, směrů) vzhledem k základně.

Polohy celého těla se dělí na pět hlavních cvičebních druhů:

- postoje,
- kleky,
- sedy,
- lehy,
- podpory.

Pohyby se dělí do čtyř hlavních cvičebních druhů:

- chůze,
- běhy,
- poskoky,

– obraty.

(Skopová, Zítko 2013)

2. Cvičení s náčiním

S používáním náčiní se zvětšuje účinnost a efektivita vybraných cviků. Náčiními používanými v našich podmínkách jsou švihadla, tyče, medicinbaly, činky, krátké a dlouhé gumy, expandery, nafukovací míče (fitball, overball), těžké tyče a jiné atypické náčiní.

Cvičení s náčiním dodává cvičebním programům pestrost. Základem cvičení s náčiním jsou polohy a pohyby cvičení prostných a jsou rozšířeny o cvičení, které vychází ze specifiky náčiní například přeskoky kroužícího švihadla z místa, směrem vpřed, vzad, stranou apod. (Skopová, Zítko 2013)

3. Cvičení na nářadí

Typickým nářadím v základní gymnastice jsou lavičky, žebřiny, žebříky, žíněnky a šplhadla. Je také vhodné používat i ostatní nářadí, kterými jsou bedny, kruhy, malé trampolíny, kladiny aj. v různých kombinacích a s různými zaměřenými:

- jako překážku (k nácviku pohotovosti, prostorové orientace, obratnosti),
- zařízení pro motoricko-funkční přípravu,
- k nácviku gymnastických dovedností.

Výběr cvičebního obsahu a využití gymnastické nářadí určuje pedagogicko-fyziologické hledisko (účinnost, účel, přiměřenost aj.) (Skopová, Zítko 2013)

4. Užité cvičení

Tento zastaralé znějící pojem obsahuje nejjednodušší přirozená cvičení. Mezi užité cvičení patří různé druhy chůze, běhů skoků házení, lezení, šplhání, překonávání překážek a nošení různých břemen. (Skopová, Zítko 2013)

5. Akrobatická příprava

Akrobatická příprava zahrnuje zpevňovací, odrazovou, doskokovou, rotační, podporovou a rovnovážnou akrobatickou přípravu. Akrobatická příprava se nevyskytuje pouze u školní tělesné výchovy a gymnastických sportů, ale i u programů sportu pro všechny a motoricko-funkční přípravy převážně v každém sportovním odvětví. (Skopová, Zítko 2013)

6. Pořadová cvičení

Pořadová cvičení jsou součástí našeho tradičního systému organizace cvičenců. Jejich účelem je cílevědomé a výchovné působení učitele v tělovýchovném procesu (nástupové a pochodové tvary, hlášení, obraty, reje apod.). (Skopová, Zítko 2013)

4 Vývojové změny v období pubescence

Střední školní věk – pubescence – (10–15 let)

Vymezení vývojového období středního školního věku je snadné z pohledu ke školskému systému, ale obtížněji se stanovuje z hlediska průběhu pubescentních změn. Nacházejí se zde, ale i rozdíly mezi užívanými periodizacemi. Vysoká dynamika všech biopsychosociálních změn a jejich vysoká interindividuální variabilita jsou primárně způsobeny činností endokrinních žláz, odlišností v nástupu intenzivnější produkce jejich hormonů. Ve vývoji tělesné výšky sledujeme stále progresivní růst. Důsledkem dřívějšího nástupu pubescence u dívek je jejich tělesná výška v rozmezí 11–13 let vyšší než u chlapců. Ve vývoji hmotnosti je tento jev obdobný, ale méně zřetelný. Změny v růstu se neprojevují rovnoměrně v celém organismu. Končetiny rostou rychleji než trup a do výšky je růst intenzivnější než růst šířky. Na konci tohoto období mají již chlapci výrazně vyšší tělesnou výšku i hmotnost.

Ve všech pohybových schopnostech se výkonnostní rozdíly z hlediska pohlaví prohlubují. Hodnocení průběhu vývoje kondičních pohybových schopností ukazuje, že aerobní vytrvalost

má v celém období progresivní růst, čemuž odpovídají také výsledky zjišťování absolutní a relativní spotřeby kyslíku.

Období pubescence je klíčovým obdobím ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita má vliv na emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samotným, k druhému pohlaví a ke svému okolí. Tento vliv může působit pozitivně, ale i negativně na chování v učební, sportovní i pracovní činnosti. (Vilímová 2002)

4.1 Tělesná proměna v pubertě a její význam

Tělesné proměna je významný projev puberty. Tělo je už od raného věku významnou součástí vlastní identity a každá změna v této oblasti je subjektivně prožívána. Tělesné změny v období pubescence mají subjektivně různý význam, který je dán představou o atraktivitě dospělého zevnějšku, psychickou vyspělostí jedince a sociálními reakcemi, které tyto změny doprovázejí. Pubescent může být na své dospívání pyšný, ale může se za ně stejně tak stydět. Tělové schéma sociálně reprezentuje vlastní identitu, je první informací, kterou jakýkoliv sociální partner o jedinci dostává.

Subjektivní význam zevnějšku v pubertě roste. Její projevem je vedle větší pozornosti k vlastnímu tělu, rysům obličeje také oblečení. Oblečení se stává součástí identity. Sociální reakce na nový zevnějšek se také zabudovává do pubescentovi identity. Jestliže chování okolí, s nimž se setkává, hodnotí změnu spíše negativně, tak se zhoršuje i pubescentovo sebehodnocení. (Vágnerová 2012)

4.2 Pohybový vývoj

Na začátku období pubescence nastupují výrazné změny v proporcích těla. Začíná období, které je charakteristické intenzivním růstem trupu a končetin. V hrubé motorice, zvláště u chlapců, se objevuje přechodná neobratnost a nekoordinovanost pohybů. Proto se u nich mohou přechodně objevovat problémy v tělesné výchově. V jemné motorice se projevuje patrná křečovitost. Vlivem zrychleného růstu se zhoršuje fyzická výkonnost a vyskytují se pocity únavy až apatie. Avšak na konci tohoto období dochází v somatickém rozvoji k vyvážení tělesných proporcí. Růst končetin se zpomaluje, ale zároveň dochází ke zmohutnění svalstva a růstu vnitřních orgánů. Ustaluje se také váha mozku. Tvar těla dostává dospělou podobu, i když růst může pozvolna pokračovat i v období adolescence. Harmonizací tělesných proporcí dochází ke zlepšení pohybové koordinace. Pomalu se ztrácí neobratnost, zvláště u chlapců. Dívky mají ladnější pohyby a mohou zvládat i obtížnou koordinaci těla. Dívky mohou dosahovat špičkových sportovních výkonů. Dochází ke zlepšení a stabilizaci jejich fyzické

výkonnosti. Střídání motorické aktivity a pasivity přestává být tak výrazné. (Šimíčková-Čížková 2003)

4.3 Psychický vývoj

Psychický vývoj se mění kvalitativně i kvantitativně a zřetelně se projevuje v chování. Velmi výrazná je proměnnost citů, které někdy až afektivní ráz, tedy náhle vzniknou, jsou prudké a krátkodobé a jsou střídány jinými citovými kvalitami. Chování je výbušné, velmi často stačí nepatrný podnět a následuje intenzivní reakce vzteku, smíchu, nebo smutku. Proto bývá pro vychovatele toto období velmi náročné. Dochází také k uvolnění emoční vázanosti k rodičům, odmítají jejich citové projevy, racionálněji hodnotí jejich chování a neprojevují k nim velkou vřelost. Pubescent si může vytvořit ke svým rodičům pocity úcty a obdivu, ale stejně tak i pocity lhostejnosti a nenávisti. Citové odpoutání od rodičů vyvolává v pubescentech potřebu sblížit se s někým jiným, tím dochází ke vzniku pevnějších kamarádských vztahů. Ve vztahu k druhému pohlaví mizí mírná izolovanost chlapců a děvčat a dochází tak ke vzájemnému sblížování. Toto sblížování má v počátcích podobu škádlení a koketování, avšak později dochází k prvnímu zamilování, ve kterém je velká míra idealizace partnera. Pro dospívání je typický rozvoj vyšších citů morálních, estetických a dochází k přijetí mravní hodnoty vlastní rodiny a celé společnosti. (Šimíčková-Čížková 2003)

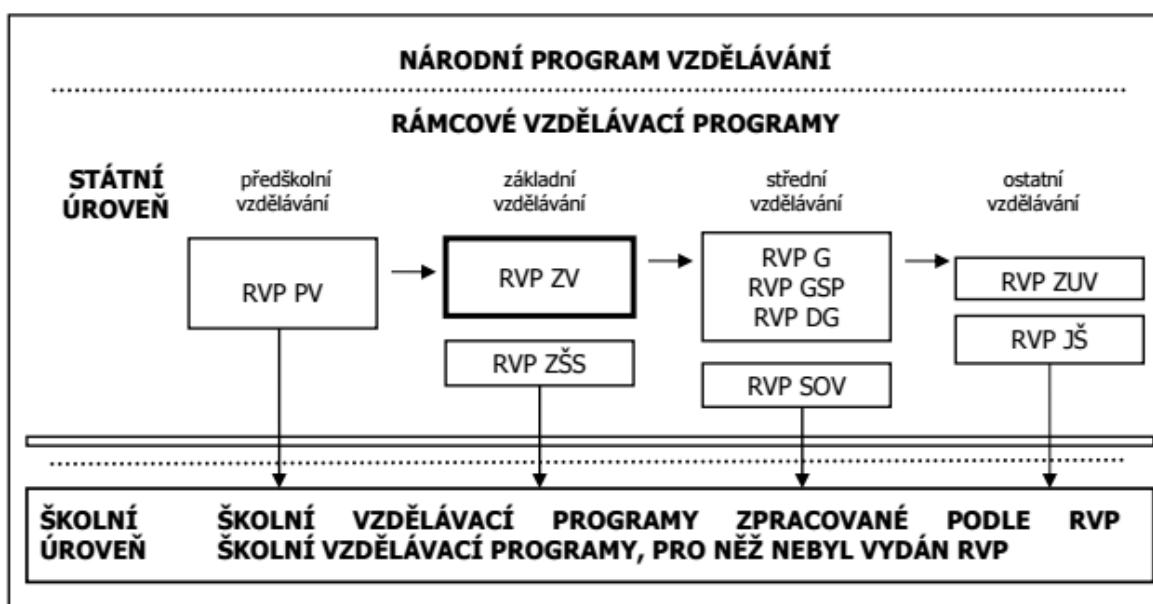
4.4 Sociální vývoj

Sociální vývoj dospívajících jedinců má vliv na jejich stahu po nezávislosti, která se projevuje samostatným rozhodováním a uplatňováním vlastního názoru v diskuzích s dospělými. Tyto diskuze končí často konfliktem, kdy se snaží pubescent lišit svým názorem od svých vychovatelů. V situacích, kdy se dospělí smějí nebo radují, může pubescence reagovat vážností, až apatií. Potřebu nezávislosti se může u pubescentů projevovat napodobováním různých chování dospělých, jako je kouření, pití alkoholu, velké množství používání vulgarismů a dalších různých věcí, které mají spojeny s pocitem vlastní dospělosti.

V období pubescence je mezi vrstevníky charakteristická uniformita, a to v oblékání, chování, ale i v názorech. Tento skupinový vliv hraje důležitou roli pro vyzrávání osobnosti, jelikož se posiluje sebepojetí a sebevědomí. (Šimíčková-Čížková 2003)

5 Vzdělávací programy

Podle nových principů kurikulární politiky, zformulovaných v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice (Bílá kniha) byl v roce 2004 v ČR schválen zákon č. 561/2004 Sb. O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání pro žáky od 3 do 19 let. Tyto kurikulární dokumenty jsou tvořeny na dvou úrovních. První úroveň se nazývá státní, kam spadají Národní program vzdělávání (NPV) a rámcové vzdělávací programy (RVP). Druhá úroveň se nazývá školní, které představují školní vzdělávací programy (ŠVP). (Balada 2007)



Obrázek 2: Schéma vzdělávacích programů

Zdroj: Pedagogicke.info., 2017

5.1 Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)

Šimoník (2003, s. 17) charakterizuje Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) jako: „Konkrétní základ pro pedagogickou činnost školy, neboť formuluje cíle vzdělávání, k jejichž naplnění pedagogická činnost směřuje, vymezuje závazný vzdělávací obsah a charakterizuje přístupy k tvorbě učebního plánu a školního vzdělávacího programu. Vymezuje požadavky na žáka a klíčové kompetence, které jsou základem pro stanovení evaluačních kritérií a nástrojů. Stanovuje, čemu se Žáci učí a jaké jsou očekávané vzdělávací výsledky, jichž mají dosáhnout na konci základního vzdělávání.“

Rámcový vzdělávací program je tedy podkladem k tvorbě školního vzdělávacího programu a jeho principy musí dané školy dodržovat. Příklady principů RVP ZV:

- „navazuje svým pojetím a obsahem na RVP PV a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání;
- specifikuje úroveň klíčových kompetencí, již by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání;
- vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo;
- je podkladem pro všechny střední školy při stanovování požadavků přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělávání.“ (MŠMT 2017, s. 6)

5.1.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví. Žáci se s nimi seznamují a učí se je využívat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje hlavně k tomu, aby žáci byli schopni poznávat sami sebe jako živé bytosti a pochopili hodnotu zdraví. Dále, aby žáci pochopili, jak zdraví chránit a seznámili se s problémy spojenými s nemocemi nebo s jiným poškozením zdraví. Žáci jsou seznámeni s riziky, která ohrožují zdraví v mimořádných, ale i v běžných situacích. Získávají dovednosti, které vedou k zachování či posílení zdraví a nabývají potřebné míry odpovědnosti za své zdraví, ale i zdraví jiných. Naplnění všech těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné založit na účinné motivaci a činnostech, které posilují zájem žáků o problematiku zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do které je zahrnuta také zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví se prolíná také do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej mohou obohacovat nebo využívat. (MŠMT 2017)

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- „poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot;

- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí,*
- *získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje;*
- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví;*
- *propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.;*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.;*
- *ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí;*
- *aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.“*

(MŠMT 2017, s. 92)

Vzdělávací obor Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást souhrnného vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a na druhé straně k poznávání vlivu konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, sociální a duševní pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje spontánní pohybové činnosti žáků k řízené činnosti, jejímž smyslem je samostatné ohodnocení úrovně své zdatnosti a zařazování do denního režimu pohybové činnosti za účelem uspokojení vlastních pohybových potřeb. Jako předpoklad pro osvojení pohybových dovedností v základním vzdělávání je žákův prožitek z vlastního pohybu. Dobré zvládnutí dovedností umocňuje zpětně kvalitu žákova prožitku. Velmi důležité je v tělesné výchově motivační hodnocení žáků, jenž vychází se somatotypu žáka a je posuzováno podle osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování, bez všeobecného porovnávání

žáku podle výkonnostních norem, které neberou v potaz růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav jednotlivých žáků.

Charakteristickým pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které přepokládá rozlišování činností a hodnocení výkonů žáků. Důležité je také odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich nápravu v běžných, ale i specifických formách pohybového učení v povinné tělesné výchově, popřípadě ve zdravotní tělesné výchově. Proto se stávají nezbytnou součástí tělesné výchovy vyrovnávací cvičení, která se podle potřeby využívají preventivně pro všechny žáky nebo jsou zadávány jen žákům se zdravotním oslabením místo činnosti, která jsou kontraindikací jejich oslabení. (MŠMT 2017)

Vzdělávací obsah oboru Tělesná výchova (2. stupeň)

Činnosti ovlivňující zdraví

- *„význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců*
- *zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením*
- *prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení*
- *hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného“*

(MŠMT 2017, s. 100)

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- *„pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity*
- *gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí*
- *estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem – základy rytmičké gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance*
- *úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate*
- *atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí*

- **sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy)** – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
- **plavání (podle podmínek školy** – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- **lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy)** – běžecské lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy)
- **další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)**“
(MŠMT 2017, s. 100)

Činnosti podporující pohybové učení

- **„komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
- **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování“
(MŠMT 2017, s. 101)

Zdravotní tělesná výchova

Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

„základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)“ (MŠMT 2017, s. 103)

Speciální cvičení

- **„oslabení podpůrně pohybového systému (A) – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šijového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp**
- **oslabení vnitřních orgánů (B) – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy**
oslabení smyslových a nervových funkcí (C) – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání“
(MŠMT 2017, s. 103)

Všestranné rozvíjející pohybové činnosti

- **„pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení“**
(MŠMT 2017, s. 103)

5.2 Školní vzdělávací program (ŠVP)

Tento kurikulární dokument, který spadá do školní úrovně představuje vzdělávání a profilaci na dané škole. Dodržuje požadavky RVP a vede se podle něho vzdělávání na dané škole. ŠVP je součástí povinné dokumentace, kterou vydává ředitel školy a musí být přístupný i veřejnosti. (Balada 2007)

„Tvorba ŠVP ZV dává možnost svobodně formulovat představy o nejvhodnější podobě vzdělávání na dané škole.“ (Charalambidis 2005, s. 8)

Komu je ŠVP ZV určen

Zákonem je ŠVP ZV určeno každému, kdo do něj chce nahlížet. Reálně je však vytvářen hlavně pro tři základní skupiny uživatelů.

ŠVP ZV je v první řadě vytvářen pro školu, pro ředitele, učitele a jiné pracovníky dané školy (ale i pro školy, které základnímu vzdělání předcházejí nebo něj navazují). Do programu jsou jimi, jako tvůrci vkládány náměty, nápady, pokyny a pravidla, která se stanou základem jejich každodenní práce. Každý učitel by měl rozumět všem částem programu i těm, které on sám přímo netvořil. Měl by vědět, k čemu program směřuje, čemu napomáhá a měl by se umět v programu orientovat. Měl by znát návaznost jednotlivých částí a vědět, jaké vazby jsou v dokumentu zachyceny a měl by být schopen jednotlivé části programu vysvětlit a užívat.

Další, komu je ŠVP ZV určen, jsou rodiče žáků navštěvujících danou školu nebo i samotným žákům. Rodiče se především dozví v ŠVP ZV, jaká je povinná, volitelná i zájmová nabídka vzdělávání školy, jaký má škola systém hodnocení žáků, jakým způsobem škola zajišťuje vzdělávání žáku se speciálními potřebami nebo žáků, kteří mají mimořádné nadání.

V neposlední řadě je ŠVP ZV určen pro kontrolní úřady a jiné instituce, které budou podle svého zaměření hledat v ŠVP ZV informace, které potřebují pro kontrolu, zda je v souladu ŠVP ZV a RVP ZV. (Charalambidis 2005)

Tvorba ŠVP

Za zpracování ŠVP v souladu s RVP ZV, je odpovědný ředitel školy. Ředitel pověří funkcí koordinátora svého zástupce nebo člena pedagogického sboru. Příprava ŠVP, jeho pozdější vyhodnocování a úpravy jsou projevem pedagogické autonomie a odpovědnosti celé školy za způsob vzdělávání a jeho výsledky. Z tohoto důvodu je vhodné, aby se na zpracování,

na vyhodnocování a případných úpravách ŠVP podíleli všichni učitelé v příslušné škole, kteří nesou odpovědnost za realizování jednotlivých částí vzdělávacího programu. (MŠMT 2017)

6 Metodika práce

6.1 Popis zkoumaného souboru

Zkoumaný soubor tvoří 41 vybraných respondentů. Respondenti z mého průzkumu jsou učitelé 2. stupně základních škol v České republice. Respondenti jsou ve věkovém rozmezí od 25 do 62 let, bylo mezi nimi 27 mužů a 14 žen. Anketní šetření bylo respondentům předáno osobně nebo zasláno e-mailem.

6.2 Metody zpracování výzkumu a vyhodnocení dat

Anketní šetření bylo provedeno od září do prosince roku 2018 a bylo zaměřeno na 2. stupeň základních škol v rámci České republiky. Ke sběru dat, byla použita mnou vytvořená anketa. Respondenti byli osloveni osobně nebo zasláním e-mailu. Anketa byla zpracována v programu MS Word. Pro respondenty, kterým byla anketa zasílána pomocí e-mailu, byla vytvořena anketa v elektronické podobě pomocí on-line platformy Survio. Anketa byla složena z 23 otázek. Bylo vybráno 41 respondentů z 14 škol.

6.3 Použité metody na zpracování výsledků

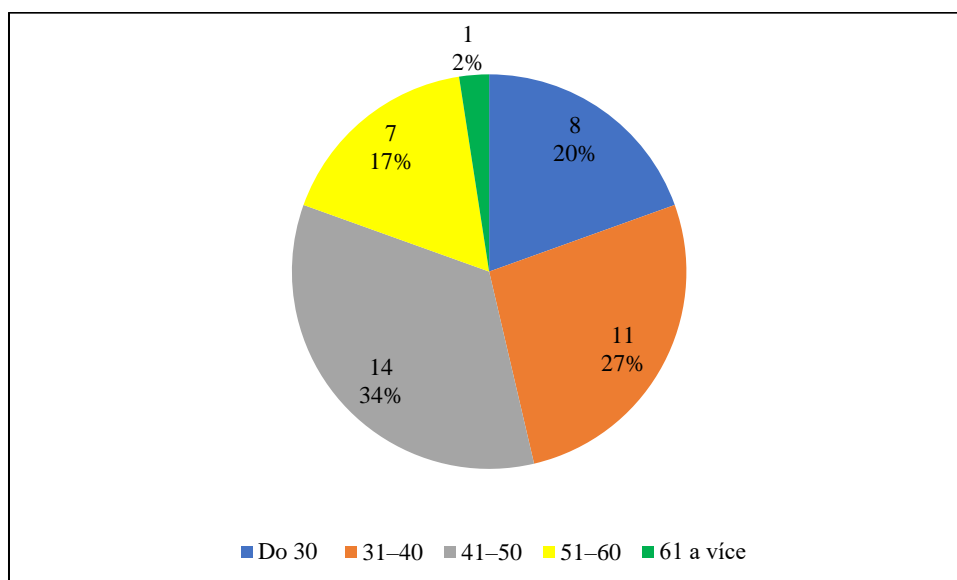
Ke sběru dat bylo použito anketní šetření, jehož výsledky byly zpracovány pomocí programu MS Excel. Anketní šetření se snažilo zjistit faktory, které ovlivňují aktuální stav výuky základní gymnastiky na 2. stupni základních škol z hlediska obsahu a časové dotace. Výsledky šetření byly znázorněny pomocí koláčových a pruhových grafů.

7 Výsledky výzkumu

7.1 Výsledky anketního šetření

Otázka č. 1: Kolik je Vám let?

Graf 1: Věk respondentů



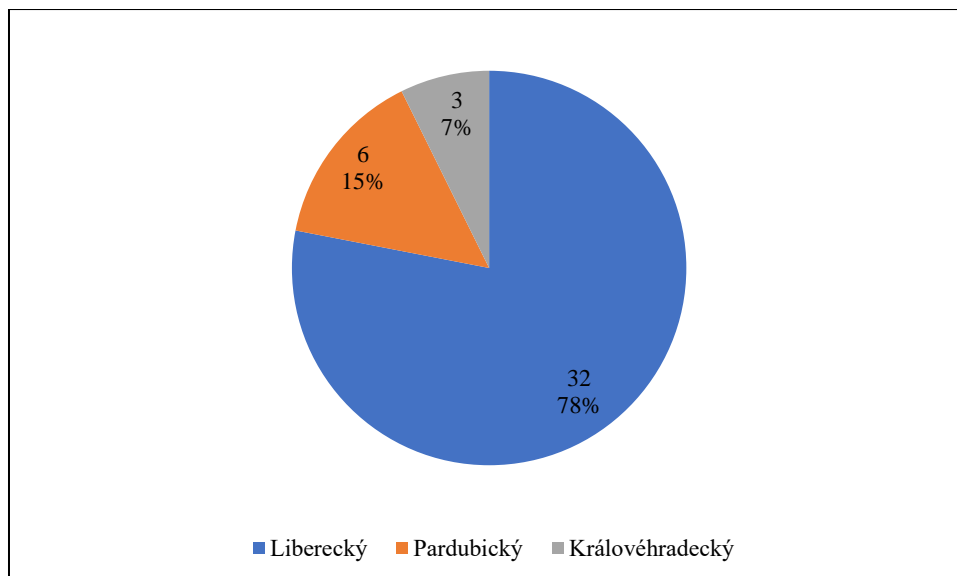
Z grafu (1) je zřejmé, že 8 respondentů (20 %) odpovědělo, že jim je do 30 let, 11 respondentů (27 %) uvedlo, že jejich věk se pohybuje v rozmezí 31–40 let, 41–50 dosahuje 14 respondentů (34 %), 7 respondentů (17 %) je ve věkovém rozmezí 51–60 let a do nejméně početné skupiny 61 a více let spadá jen jeden respondent (2 %).

Otázka č. 2: Jaké je Vaše pohlaví?

Z anketního šetření vyplynulo, že z celkového množství 41 respondentů bylo 27 mužů (66 %) a 14 žen (34 %).

Otázka č. 3: V jakém kraji se nachází Vaše škola?

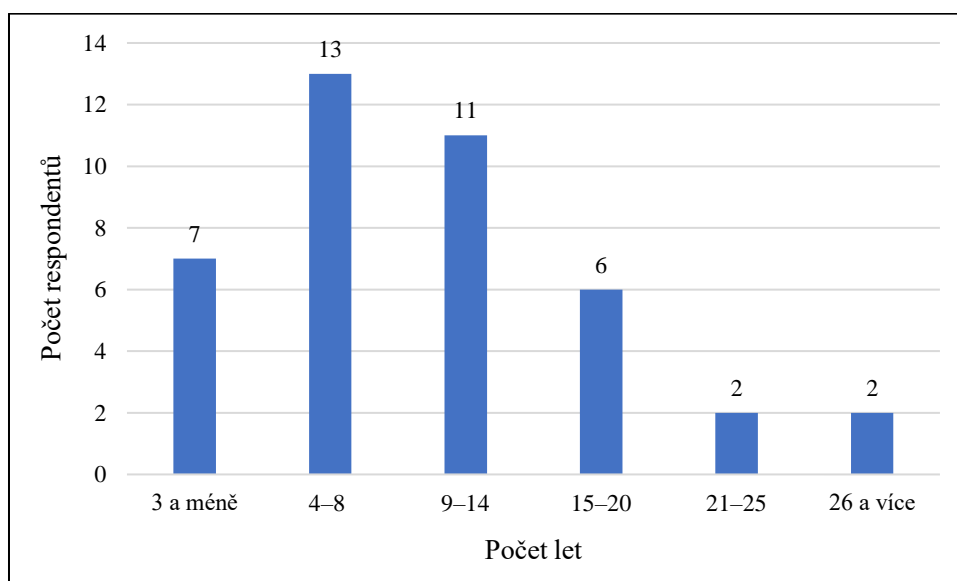
Graf 2: Respondenti podle krajů



Z grafu (10) je zřejmé, že 32 respondentů (78 %) učí ve školách v Libereckém kraji, 6 respondentů (15 %) učí ve školách Pardubického kraje a 3 respondenti (7 %) jsou učiteli v kraji Královéhradeckém.

Otázka č. 4: Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

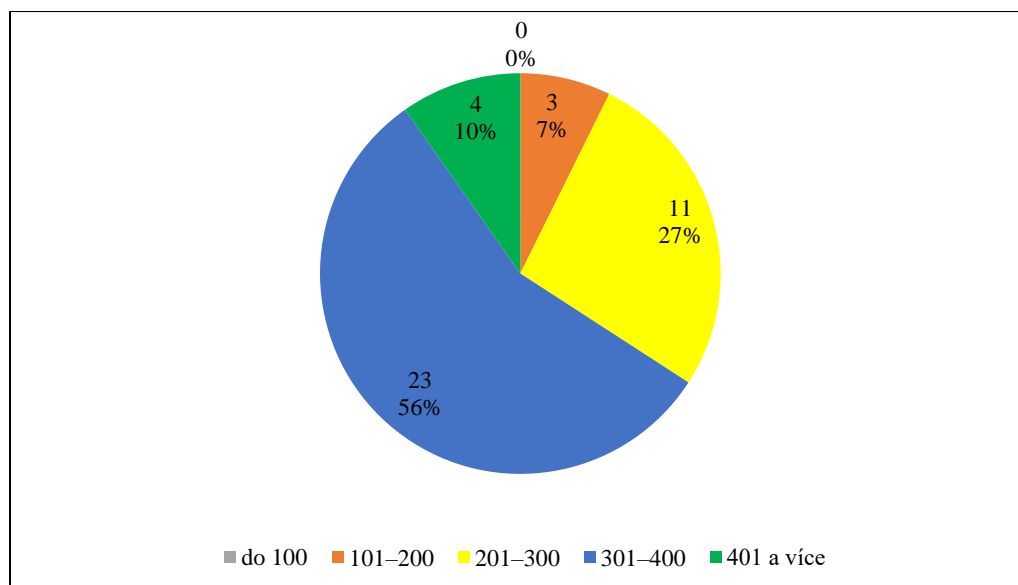
Graf 3: Délka pedagogické praxe



V Grafu (3) je zobrazena délka praxe pedagogů účastnících se anketního šetření. Pedagogická délka praxe se pohybuje v rozmezí od 2 měsíců do 29 let.

Otázka č. 5: Kolik má Vaše škola celkem žáků?

Graf 4: Celkový počet žáků na škole



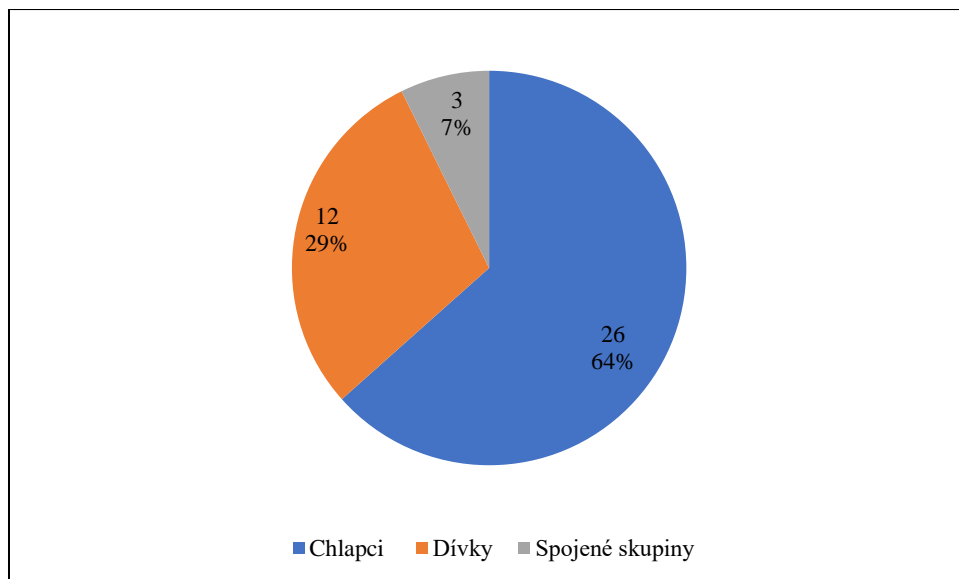
V grafu (4) je zobrazeno, kolik žáků má škola, ve které dotazovaní respondenti učí. Z grafu můžeme zjistit, že 23 respondentů (56 %), tedy více než polovina dotazovaných učí ve školách, které mají 301–400 žáků. Ve školách s 100 a méně žáky neučí žádný z respondentů. Ve školách, které navštěvují 101–200 žáků učí 3 respondenti (7 %). 11 respondentů (27 %) učí ve školách, které mají 201–300 žáků a ve školách, které navštěvuje 400 a více žáků učí 4 respondenti (10 %).

Otázka č. 6: Má Vaše škola tělocvičnu?

Na tuto otázku z celkových 41 respondentů odpovědělo 35 (85 %), že jejich škola má tělocvičnu. 6 respondentů (15 %) uvedlo, že se na jejich škole tělocvična nenachází.

Otázka č. 7: Jaké skupiny žáků učíte?

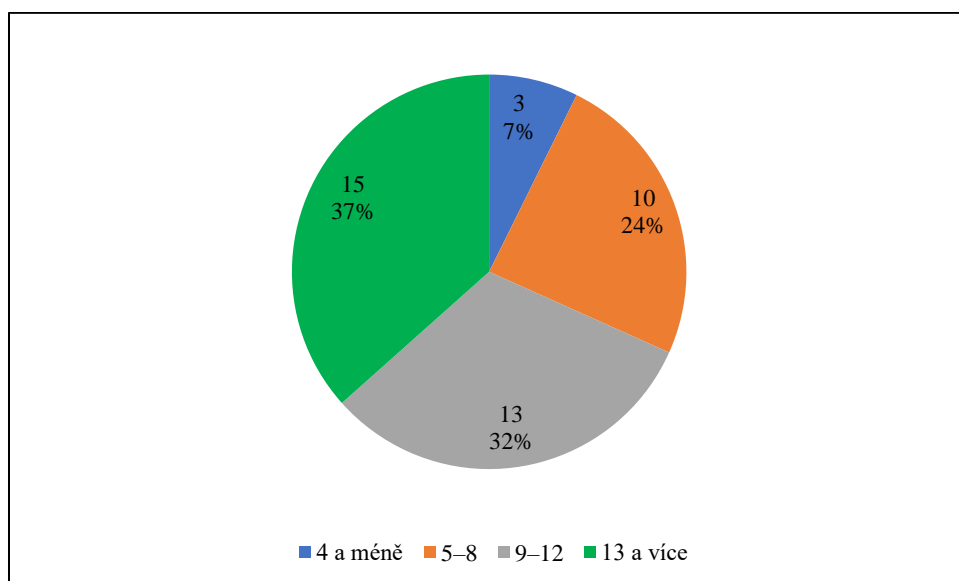
Graf 5: Vyučované skupiny žáků



Z grafu (5) vyplývá, že ze 41 dotazovaných učí 26 (64 %) skupiny složené pouze z chlapců a 12 dotazovaných (29 %) učí skupiny složené pouze z dívek. 3 z dotazovaných (7 %) učí spojené skupiny. Je tomu tak, jelikož spojené skupiny žáků se vyskytují převážně na 1. stupni základních škol. Od druhého stupně se žáci většinou dělí na chlapecké a dívčí skupiny.

Otázka č. 8: Jaká je časová dotace, kterou věnujete hodinám základní gymnastiky?

Graf 6: Časová dotace základní gymnastiky (počet vyučovacích hodin)



Z grafu (6) je zřejmé, že 3 z dotazovaných (7 %) věnují základní gymnastice 4 a méně vyučovacích hodin. Je tomu tak, jelikož tito pedagogové učí na školách zaměřených na jeden sport (atletika, fotbal). Většinu hodin musí se žáky věnovat tomuto sportu. Cvičení základní gymnastiky probíhá většinou jen mimo sezonu a to tak, že cvičení probírané na této hodině se na konci hodiny známkuje (kotouly, přeskoky, atd.). 10 z dotazovaných (24 %) věnuje výuce základní gymnastiky 5–8 vyučovacích hodin. 9–12 vyučovacích hodin věnuje základní gymnastice 13 z dotazovaných (32 %). Nejpočetnější skupinou jsou dotazovaní, kteří věnují základní gymnastice 13 a více vyučovacích hodin, těch bylo 15 z dotazovaných (37 %).

Otázka č. 9: Jaký je Váš názor na zařazování základní gymnastiky do hodin školní tělesné výchovy?

Prevažně všichni dotazovaní mají pozitivní názor na zařazování základní gymnastiky do hodin školní tělesné výchovy.

Níže uvádím odpovědi, které se v anketě objevovaly:

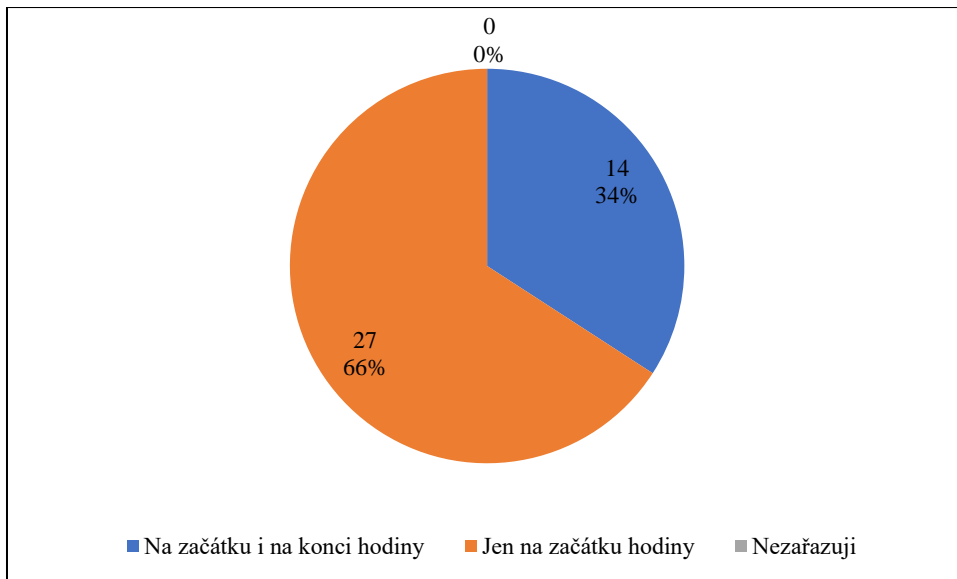
- *„Cvičení základní gymnastiky je výborné pro všestrannost žáků a základní držení těla.“*
- *„Určitě podporuji zařazování základní gymnastiky do TV, je základem pro většinu sportů, žáci se její pomocí učí plně vnímat své tělo.“*
- *„Doporučuji – rozvoj síly a obratnosti.“*
- *„Cvičení spadající do základní gymnastiky, by měla být zařazována do hodin, co možná nejvíce, je základem pro každý sport.“*
- *„Jelikož pohybová úroveň žáků velmi klesá, tudíž určitě doporučuji.“*

Otázka č. 10: Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy pořadová cvičení?

Všichni dotazovaní na tuto otázku odpovídali kladně. Každý respondent do svých hodin zařazuje alespoň nástup na začátku hodiny. Na většině hodin, které jsem navštívil, vedl nástup jeden ze žáků, který byl na to upozorněn vždy hodinu předtím.

Otázka č. 11: Zařazujete protahovací cvičení do hodin školní tělesné výchovy?

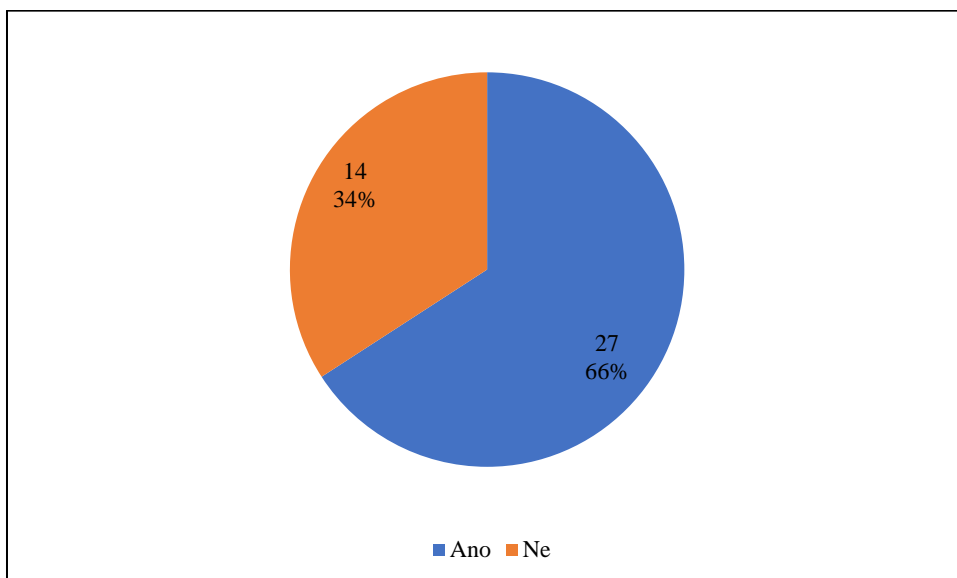
Graf 7: Protahovací cvičení



Z grafu (7) je zřejmé, že ze 41 dotazovaných každý do svých hodin zařazuje protahovací cvičení. 14 respondentů (34 %) zařazuje protahovací cvičení vždy na začátku, ale i na konci hodiny. 27 respondentů (66 %) zařazuje protahovací cvičení pouze na začátku svých hodin.

Otázka č. 12: Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy posilování s vlastní vahou těla?

Graf 8: Posilování s vlastní vahou těla



V grafu (8) můžeme vidět, že ze 41 respondentů zařazuje 27 (66 %) do svých hodin posilování s vlastní váhou těla. 14 respondentů (34 %) odpovědělo, že posilování s vlastní váhou těla do hodin nezařazují. U negativní odpovědi byla možnost napsat proč tomu tak je.

Níže uvádím důvody respondentů (proč tyto cvičení nezařazují), které se v anketě objevovaly:

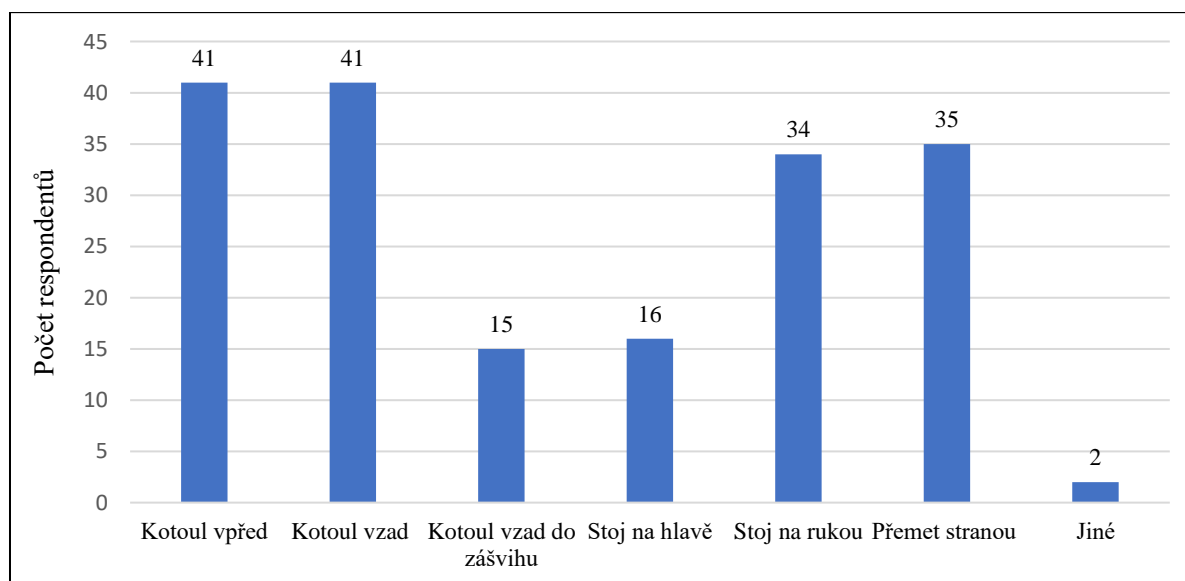
- „Více než polovina žáků, které učím nejsou schopni taková cvičení absolvovat.“
- „Žáci toho nejsou schopni.“
- „Dříve jsem zařazoval posilovací hodinu na začátku každého měsíce, ale po letech jsem od toho musel opustit, jelikož většina žáků, i přes jejich snahu ani zlehčené varianty cviků, cvičení nezvládají.“
- „Posilovací cvičení jsou pouze za trest za prohřešky žáků v hodinách.“
- „Posilování s vlastní váhou, jako například kliky, sklapovačky a dřepy zařazují do výuky pouze, jako trest za prohřešky v hodinách nebo například, když mají žáci štafetové soutěže, tak každý z poraženého týmu dělá 5 kliků.“

Otázka č. 13: Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy akrobatické prvky?

Všech 41 dotazovaných v anketě uvedlo, že zařazují do svých hodin akrobatické prvky. I respondenti, kteří uvedli, že věnují cvičením základní gymnastiky 4 a méně vyučovacích hodin, tak právě v anketě uvedli, že jsou tyto hodiny zaměřené alespoň na základní prvky akrobacie.

Otázka č. 14: Jaké akrobatické prvky zařazujete do hodin školní tělesné výchovy?

Graf 9: Akrobatické prvky

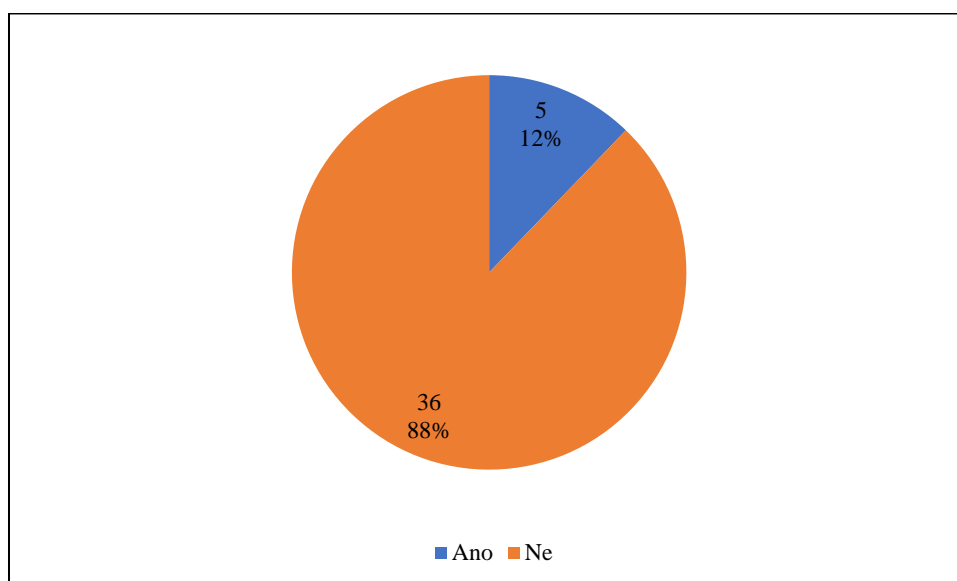


Graf (9) ukazuje, že každý ze 41 dotazovaných do svých hodin zařazuje kotoul vpřed a vzad. 15 respondentů uvedlo, že do svých hodin zařazují také kotoul vzad do zášvihu. 16 respondentů zařazuje do svých hodin stoj na hlavě. 34 respondentů uvedlo, že v jejich hodinách je zařazen stoj na ruce a 35 respondentů uvedlo, že v jejich hodinách učí žáky přemet stranou. V anketě bylo také možné doplnit, zda respondenti zařazují do svých hodin jiné akrobatické prvky. Tuto možnost zakroužkovali dva respondenti. Akrobatickými prvky, které zařazují oba respondenti jsou přemet vpřed, salto a kotoul letmo.

Kotoul vpřed a vzad jsou na drtivé většině škol jedinými známkovými akrobatickými prvky. Ostatní prvky jsou spíše doplňkové, aby si je žáci zkusili a na některých školách jsou dokonce, jen na ukázkou a kdo nechce, tak tyto prvky zkoušet nemusí.

Otázka č. 15: Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy i akrobatické sestavy?

Graf 10: Akrobatické sestavy



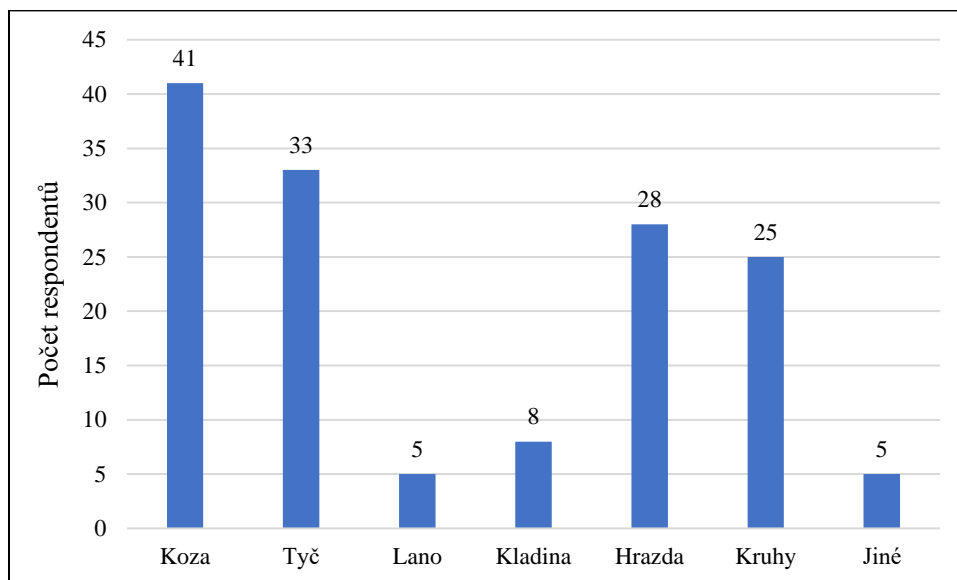
Z grafu (10) je zřejmé, že 36 (88 %) ze 41 dotazovaných nezařazuje do svých hodin akrobatické sestavy. Pouhých 5 respondentů (12 %) ze 41 zařazuje do svých hodin akrobatické sestavy. Z těchto respondentů 3 respondenti učí dívčí skupinu.

V případě kladné odpovědi mohli respondenti vedle otázky napsat jaké sestavy to jsou. Pouze dva respondenti této možnosti využili. Respondentka učící dívčí skupinu zařazuje a známkuje sestavu složenou ze stoje, zanožit pravou, vzpažit – váha předklonmo; různých poskoků

a skoků, zakončenou přemetem stranou. Respondent učící skupinu chlapců zařazuje a známkuje sestavu složenou ze stoje na ruku do kotoulu, zakončenou kotoulem vzad do zášvihů.

Otázka č. 16: Jaké nářadí využíváte v hodinách zaměřených na základní gymnastiku?

Graf 11: Gymnastické nářadí



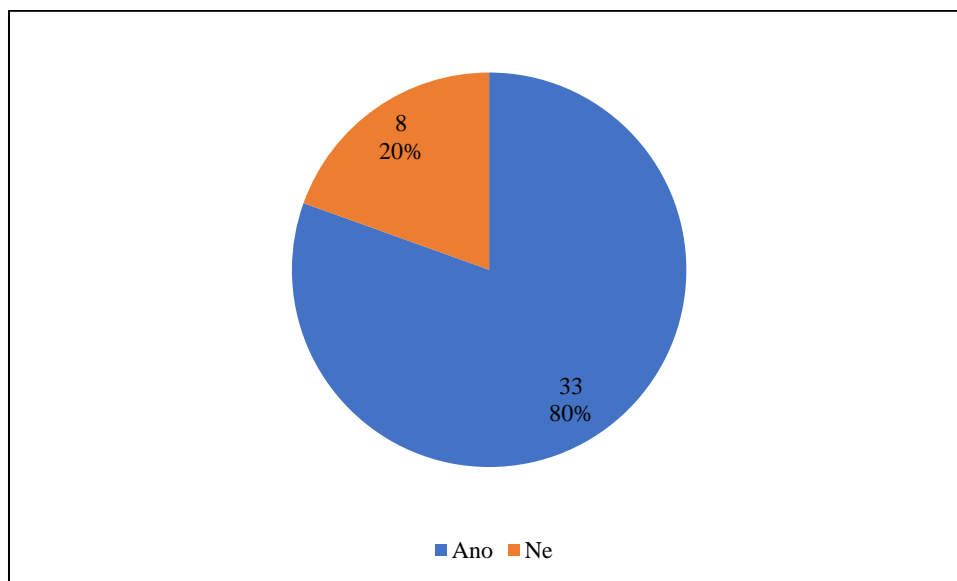
V otázce, jaké nářadí používají ve svých hodinách zaměřených na základní gymnastiku, byly možnosti, které můžeme vidět v grafu (11). Vedle každé možnosti byla možnost napsat, jaké cviky na tomto nářadí respondenti do svých hodin zařazují.

V grafu (11) můžeme vidět, že všech 41 respondentů zařazuje do výuky základní gymnastiky kozu. Respondenti, kteří uvedli i cvičení, na které kozu používají napsali ve všech případech přeskok roznožka a skrčka. 33 respondentů uvedlo, že ve svých hodinách používají tyč na šplh. Pouhých 5 respondentů používá lano, rovněž na šplh. 8 respondentů zařazuje do svých hodin rovnovážná cvičení na kladině. Kladinu zakroužkovali pouze respondenti, kteří vyučují dívčí skupiny. Hrazdu používá ve svých hodinách 28 respondentů, a to ve všech případech na nácvik výmyku. 7 dotazovaných uvedlo také toč vpřed a vzad. Kruhy používá ve svých hodinách 25 respondentů. Většina z nich uvedla, že kruhy používají na nácvik svisu vznesmo a svisu střemhlav. 5 respondentů zakroužkovalo možnost jiné a doplnili, že využívají ve svých hodinách žebřiny a švédskou bednu.

Většina respondentů hodnotí známkami pouze přeskoky přes kozu a šplh na tyč. Ostatní cvičení se neznámkuje, pouze si poznamenávají výsledky a přístup žáků pro sebe. Z toho také vyvozují konečnou známku na konci roku.

Otázka č. 17: Má Vaše škola dostatek nářadí k tomu, aby mohla výuka probíhat v rozsahu dle Vašich představ?

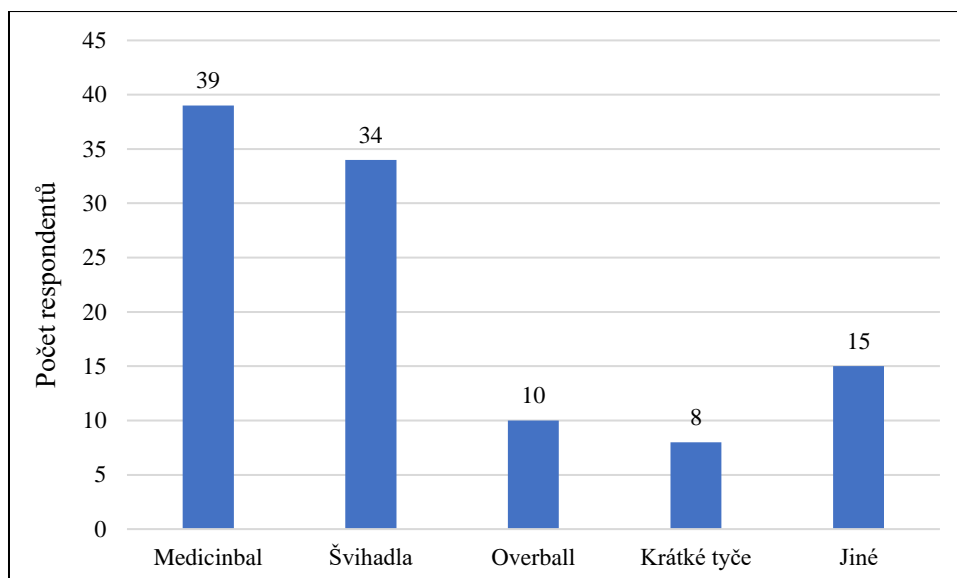
Graf 12: Materiální vybavenost školy (gymnastické nářadí)



Z grafu (12) je zřejmé, že 33 z dotazovaných (80 %) uvedlo, že jejich škola má dostatek nářadí k tomu, aby mohli vést hodinu zaměřenou na základní gymnastiku podle jejich představ. 8 respondentů (20 %) spokojeno s vybaveností jejich školy gymnastickým nářadím není. V anketě měli možnost napsat jaké nářadí jim chybí. Ti, kteří tuto možnost využili uváděli nejčastěji kladinu a kruhy.

Otázka č. 18: Jaké náčiní používáte v hodinách zaměřených na základní gymnastiku?

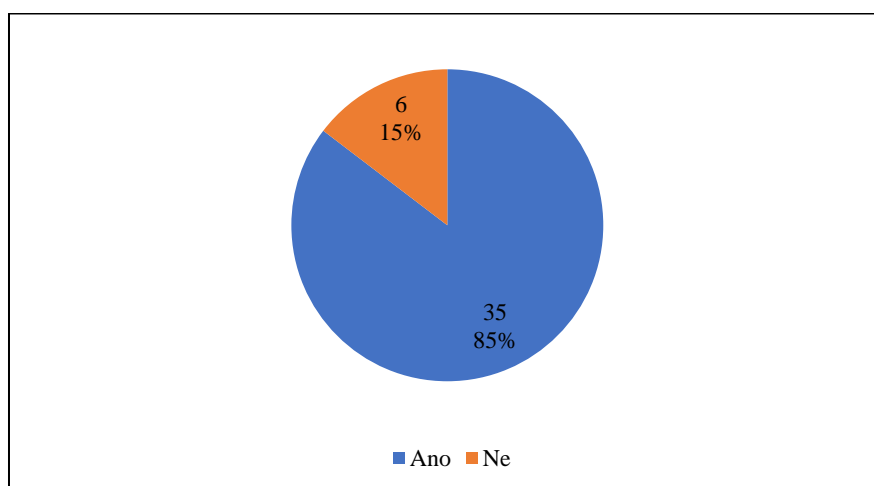
Graf 13: Gymnastické náčiní



Z grafu (13) je zřejmé, že 39 z dotazovaných používá do svých hodin zaměřených na základní gymnastiku medicinbaly. 34 respondentů v anketě uvedlo, že dalším náčiním, které používají v hodinách je švihadlo. 10 respondentů zařazuje do svých hodin cvičení s overballem a 8 respondentů zařazuje ho hodin cvičení s krátkými tyčemi. Poslední možností, kterou označilo 15 respondentů, byla možnost jiné. Vedle této možnosti měli respondenti možnost napsat, jaké náčiní ještě používají. Těmito náčiními jsou gymnastická obruč a gymnastický míč.

Otázka č. 19: Má Vaše škola dostatek náčiní k tomu, aby mohla výuka probíhat v rozsahu dle Vašich představ?

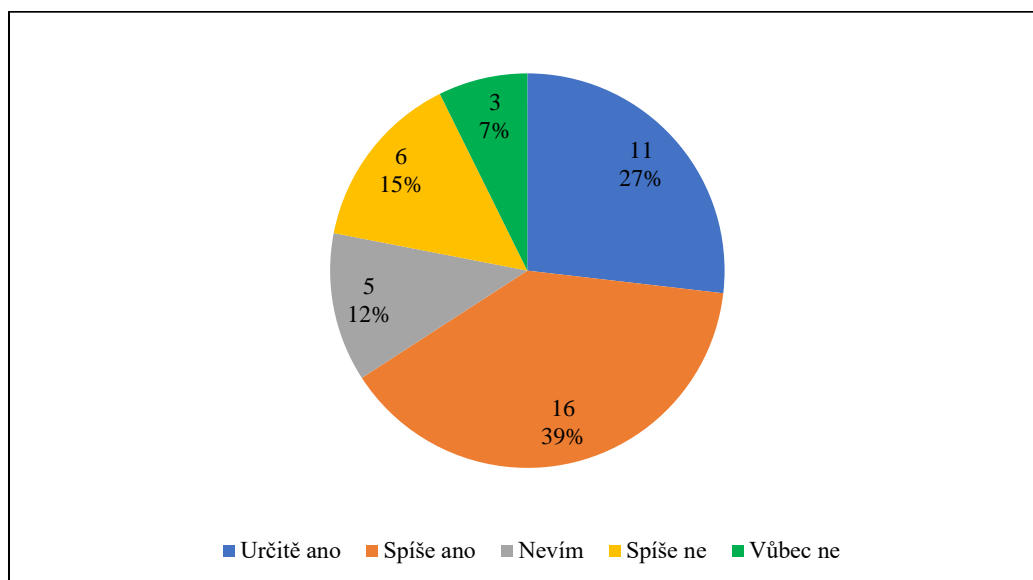
Graf 14: Materiální vybavenost školy (gymnastické náčiní)



V grafu (14) můžeme vidět, že 35 respondentů (85 %) má dostatek gymnastického náčiní, tudíž nejsou materiálně omezováni a výuka základní gymnastiky, kde žáci potřebují gymnastické náčiní, může probíhat dle jejich představ. 6 respondentů (15 %) v anketě uvedlo, že mají nedostatek gymnastického náčiní nebo chybí úplně. I v této otázce byla možnost, aby respondenti uvedli, jaké náčiní jim chybí. Většina z těchto devíti respondentů uvedla, že nemají dostatek švihadel pro všechny žáky a jediný respondent, co neuvedl používání medicinbalu v hodinách napsal, že jejich škola má medicinbaly v dezolátním stavu a již nejdou používat, tudíž chybějícím náčiním jsou medicinbaly.

Otázka č. 20: Máte pocit, že cvičení základní gymnastiky na Vašich hodinách žáky baví?

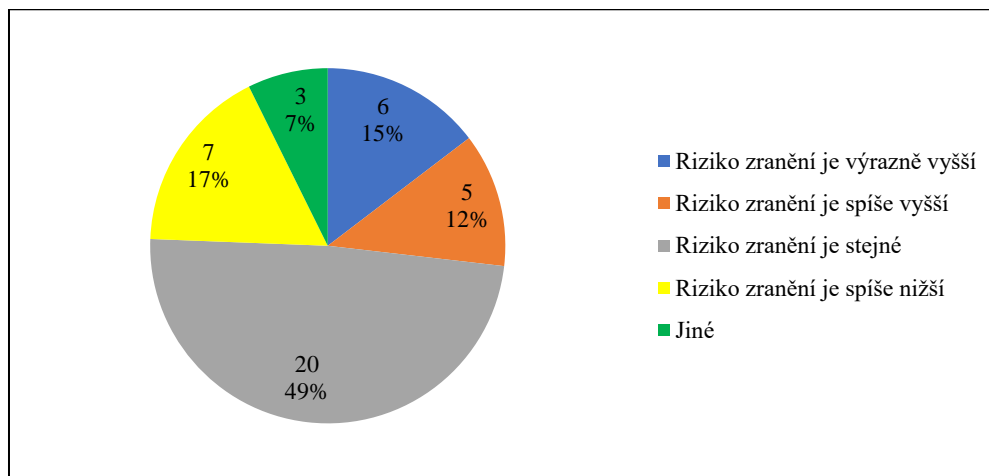
Graf 15: Oblíbenost cvičení základní gymnastiky žáky



Z grafu (15) je zřejmé, že 11 respondentů (27 %) v anketě uvedlo, že cvičení základní gymnastiky žáky zcela jistě baví (z těchto 11 respondentů učí 9 dívčí skupiny). 16 respondentů (39 %) uvedlo, že spíše ano, 6 respondentů (15 %) má pocit, že spíše ne a 3 respondenti (7 %), že vůbec ne. 5 respondentů (12 %) uvedlo, že nevědí.

Otázka č. 21: Je dle Vašeho názoru riziko zranění při cvičení základní gymnastiky větší s porovnáním s jinými sporty vyučovanými v hodinách školní tělesné výchovy?

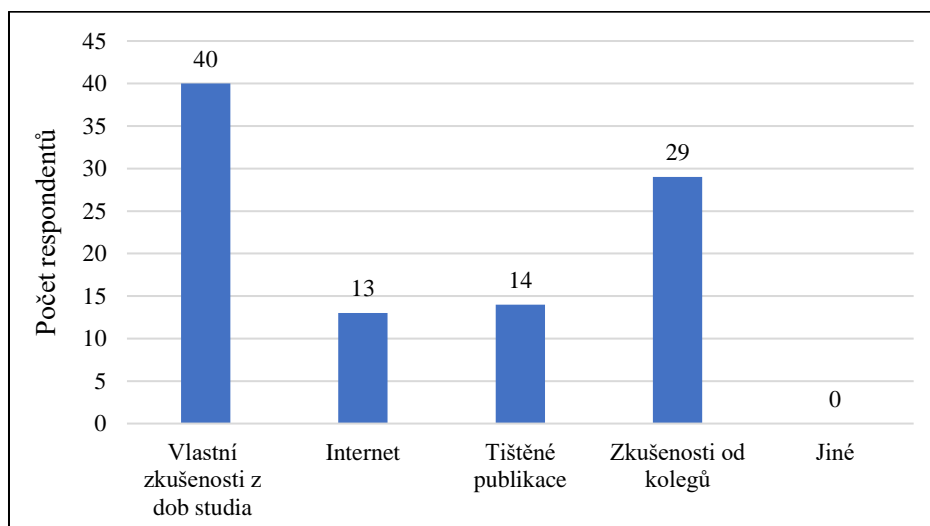
Graf 16: Riziko zranění při základní gymnastice



Jak můžeme vidět v grafu (16) celkem 6 respondentů (15 %) uvedlo do ankety, že si myslí, že je riziko zranění u cvičení základní gymnastiky výrazně vyšší než u jiných sportů. 5 respondentů (12 %) si myslí, že je spíše vyšší, 20 respondentů (49 %), že je stejné jako u ostatních sportů, 7 (17 %) odpovědělo, že je spíše nižší a 3 respondenti (7 %) označili položku jiné, kam mohli napsat svůj názor. Tyto respondenti se shodli, že zranění je výrazně vyšší jen u nemotorných žáků, u zdatných žáků je toto riziko při cvičeních základní gymnastiky minimální.

Otázka č. 22: Z čeho čerpáte v přípravě na hodiny se zaměřením na základní gymnastiku?

Graf 17: Příprava na hodinu



Z grafu (17) je zřejmé, že 40 respondentů čerpá ze svých zkušeností z dob vlastního studia. 13 respondentů v anketě uvedlo, že zdrojem inspirace a informací je pro ně internet. 14 respondentů používá k přípravě na hodiny tištěné publikace. 29 respondentů používá v přípravě zkušenosti kolegů, kteří jsou většinou služebně starší a převezmou jejich model osnov. Položku jiné nezaškrtl ani jeden respondent.

Otázka č. 23: Absolvoval(a) jste po dokončení studia na vysoké škole jakékoliv školení, či kurz, který byl zaměřen na gymnastické disciplíny?

Na tuto otázku odpovědělo 38 ze 41 respondentů, že nikoliv. Jediní dva respondenti si udělali po skončení studia na vysoké škole trenérský kurz a vedou zároveň gymnastický kroužek, který probíhá v rámci jejich školy.

7.2 Závěrečné shrnutí anketního šetření

Anketní šetření porovnává aktuální stav výuky základní gymnastiky na 2. stupni základních škol s Rámcově vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. Cílem bylo zjistit, jakou mají podobu hodiny základní gymnastiky z pohledu časové dotace a obsahu.

Z anketního šetření vyplynulo, že 69 % respondentů věnuje 9 a více vyučovacích hodin výuce základní gymnastiky. Zbývajících 31 % respondentů věnuje 8 a méně hodin výuce základní gymnastiky, což je velmi málo. Zvláště pak 3 respondenti (7 %), kteří v anketě uvedli, že věnují základní gymnastice 4 a méně vyučovacích hodin. Za tuto dobu dle mého názoru nelze s žáky dostatečně zvládnout obsah, který stanovuje RVP ZV.

Do obsahu hodin věnovaných základní gymnastice všichni respondenti zařazují protahovací a pořadová cvičení. 66 % z dotazovaných také uvedlo, že zařazují do hodin posilování s vlastní vahou. Zbýlých 34 % cvičení s vlastní vahou nezařazují a ve většině případech jako důvod uvedli, že žáci tyto cvičení nejsou schopni absolvovat. Lepší situace je na sledovaných školách s výukou akrobatických prvků. Všichni respondenti uvedli, že učí žáky kotoul vpřed a vzad. 34 respondentů (83 %) učí žáky stoj na rukou a 35 respondentů (85 %) i přemet stranou, ostatní akrobatické prvky (stoj na hlavě, kotoul vzad do zášvihu, přemet vpřed, kotoul salto, kotoul letmo) nezařazuje ani 40 % respondentů. Akrobatické sestavy zařazuje do svých hodin základní gymnastiky pouhých 5 respondentů (12 %). Na cvičení na náradí využívají všichni respondenti kozu, kde uváděli jako používaná cvičení přeskok roznožka a skrčka. 33 respondentů (80 %)

používá v hodinách tyč na šplh. 28 respondentů (68 %) používá hrazdu a 25 respondentů (61 %) kruhy. Zbylé gymnastické nářadí (lano, kladina, žebřiny, švédská bedna) neoznačilo ani 20 % respondentů. Jako gymnastické náčiní používá ve svých hodinách zaměřených na základní gymnastiku 39 respondentů (95 %) medicinbaly a 34 respondentů (83 %) švihadla. Ostatní náčiní (overball, krátké tyče, gymnastická obruč, gymnastický míč) nevyužívá ani 25 % respondentů.

Z anketního šetření vyplynulo, že z obsahu, který stanovuje RVP ZV, školy do svých ŠVP zařazují ve většině případů hlavně cvičení s vlastní vahou, kotouly vpřed a vzad, přeskoky přes kozu, šplh na tyči, cvičení s medicinbaly a přeskoky švihadla. To je dle mého názoru velmi skromný obsah hodin a určitě by rozsah cvičení základní gymnastiky měl být mnohem větší, ale vše se bohužel odvíjí, už od velmi nízké dotace věnované základní gymnastice. Se 4 a méně vyučovacími hodinami za školní rok, nelze stihnout výuku ZG v takovém rozsahu, v kterém by měla probíhat.

8 Posouzení úrovně vybraných akrobatických dovedností u žáků 2. stupně ZŠ

Posouzení úrovně vybraných dovedností bylo provedeno porovnáním požadavků osnov akrobacie základní gymnastiky se skutečnými dovednostmi žáků na 2. stupni vybraných základních škol. Byly vybrány záměrně dvě základní školy, u kterých byl největší rozdíl v počtu hodin, které jsou věnovány základní gymnastice. Na jedné škole věnují základní gymnastice 4 a méně vyučovacích hodin a na druhé 13 a více. Bylo tedy zkoumáno, jak se tato skutečnost promítne do úrovně posuzovaných dovedností.

8.1 Metodika výzkumného šetření

Pozorování probíhalo v 9. třídách vybraných základních škol v Libereckém kraji. Obě školy jsem navštívil osobně, abych mohl u žáků posoudit úroveň provedení vybraných prvků. Šlo o žáky, ze dvou základních škol. Na obou základních školách byli testováni žáci a žákyně 9. tříd rozdělení na chlapce a dívky, kde vždy byly spojeny dvě třídy.

Testované prvky dovednosti jsem ohodnotil pomocí stupnice, kterou jsem si k tomuto účelu sestavil. Výsledky hodnocení jsem v průběhu testování zapisoval do záznamového archu a poté

statisticky zpracoval a vyjádřil také graficky. Chlapci a dívky jsou vždy zpracováni zvlášť. Ve vytvořených grafech můžeme vidět rozložení kvality prováděných akrobatických dovedností u jednotlivých skupin.

Z jedné testované školy, bylo zapojeno 36 žáků (19 chlapců a 17 dívek) a z druhé školy 37 žáků (17 chlapců a 20 dívek). K testování jsem zvolil základní prvky akrobacie základní gymnastiky, které se vyskytují v ŠVP téměř každé základní školy. Jedná se tedy o kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou a přemet stranou.

8.2 Popis techniky provedení testovaných dovedností, s uvedením nejčastějších chyb začátečníků

Kotoul vpřed

Předpokladem pro správné provedení kotoulu vpřed je sbalení a postupný dotyk páteře s podložkou. Výchozí pozicí je vzpor dřepmo, ze kterého dohmatem rukou na podložku na šířku ramen (prsty směřují vpřed), předklonem hlavy a odrazem nohou se žák přetočí, tak aby byl co nejvíce sbalený do sedu skrčmo. V konečné fázi je důležité, aby žák vstal bez dohmatu a neopíral se o ruce vedle těla, nýbrž předpažil. (Berdychová 1981)

Mezi nejčastější chyby, které vedou ke špatnému provedení kotoulu vpřed patří ve většině případech malé sbalení, úplné rozbalení při přetáčení nebo opírání rukama za tělem při přechodu do dřepu. (Hájková 1998)

Kotoul vzad

Stejně tak, jako u kotoulu vpřed, je důležité sbalení. Výchozí pozice je dřep, kde jde žák do pádu vzad leh vznesmo skrčmo (současně žák pokládá ruce vedle hlavy dlaněmi na žíněnku, tak aby byly palce u hlavy). V okamžiku přetáčení přes krční páteř musí se žák rychle vzepřít pažemi, čímž je usnadněno přetočení do vzporu dřepmo. (Berdychová 1981)

Mezi nejčastější chyby, které vedou ke špatnému provedení kotoulu vzad patří malé sbalení při přetáčení, neprovedený dohmat rukama oporem o dlaně položené vedle uší nebo dokončení kotoulu v kleku, místo ve dřepu. (Hájková 1998)

Stoj na rukou

Pro správné provedení stoje na rukou je důležité, aby žák měl dostatečnou sílu v pažích a dobrou prostorovou orientaci. Stoj na rukou žák provádí ze stoje přednožného levou (nebo přednožení) a z předpažení. Švihem pravé a odrazem levé žák dohmatává na zem co nejdále

před sebe, provede stoj na rukou. Ve stoji na rukou jsou ruce na šířku ramen, prsty směřují vpřed, paže jsou vytaženy z ramen, hlava zakloněna a celé tělo musí být zpevněno (tělo tvoří přímku). Při přechodu dolů, žák spouští nejprve jednu nohu, poté teprve druhou. (Berdychová 1981)

Mezi nejčastější chyby, které vedou ke špatnému provedení stoje na rukou patří pokrčení švihové nohy, pád na rovná záda nebo do kotoulu, dohmat rukama příliš blízko odrazové nohy, pokrčení paží při dohmatu nebo nezpevněný střed těla. (Hájková 1998)

Přemet stranou

Výchozí pozice je stoj na levé, kde žák musí unožit pravou, upažit. Došlápnutím provede úklon vpravo a současně unoží levou, dohmátne pravou vedle těla dostatečně daleko, poté levou, se současným odrazem pravé nohy se žák dostane do stoje na rukou s roznožením. Po přetočení se odráží levou rukou od země a doskakuje na levou nohu, poté se přenáší váha těla na pravou. Celý přemet stranou musí být proveden v jedné ose. Nohy, trup a paže musí být v jedné přímce. (Berdychová 1981)

Mezi nejčastější chyby, které vedou ke špatnému provedení přemetu stranou patří švih pokrčenou nohou, dohmat rukama blízko odrazové nohy, pokrčení paží při dohmatu, když dohmat rukama a dopad švihovou nohou není v jedné ose, nezpevněný střed těla nebo dopad do dřepu v poslední fázi přemetu stranou. (Hájková 1998)

8.3 Škálová stupnice

K analyzování akrobatických dovedností v základní gymnastice, jsem vytvořil škálovou stupnici hodnocení 1–4, která sloužila k hodnocení žáků.

Stupnice:

Hodnocení 1 – Žák odcvičil prvek samostatně a bez chyb.

Hodnocení 2 – Žák odcvičil prvek samostatně s chybami.

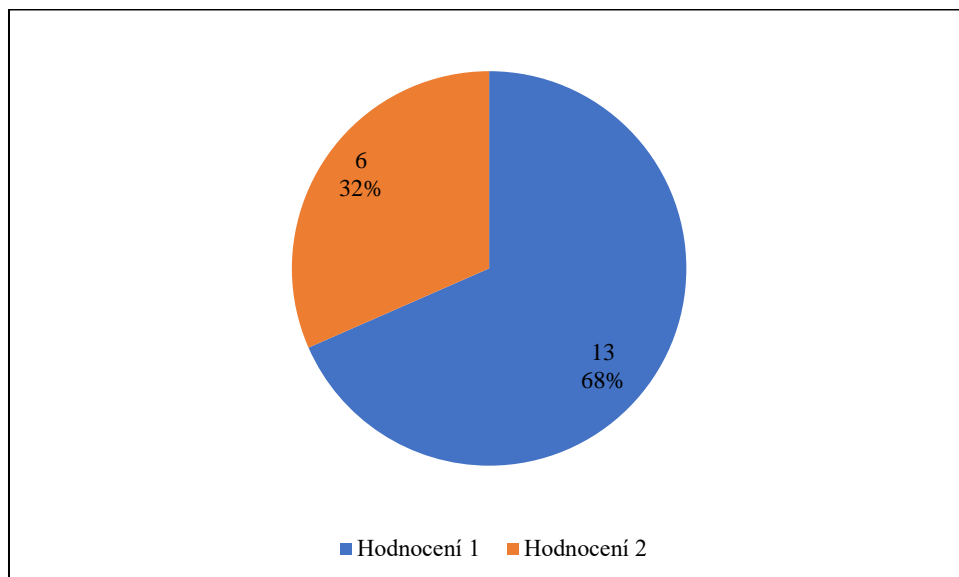
Hodnocení 3 – Žák odcvičil prvek s dopomocí učitele

Hodnocení 4 – Žák prvek nezacvičil nebo odmítl cvičit.

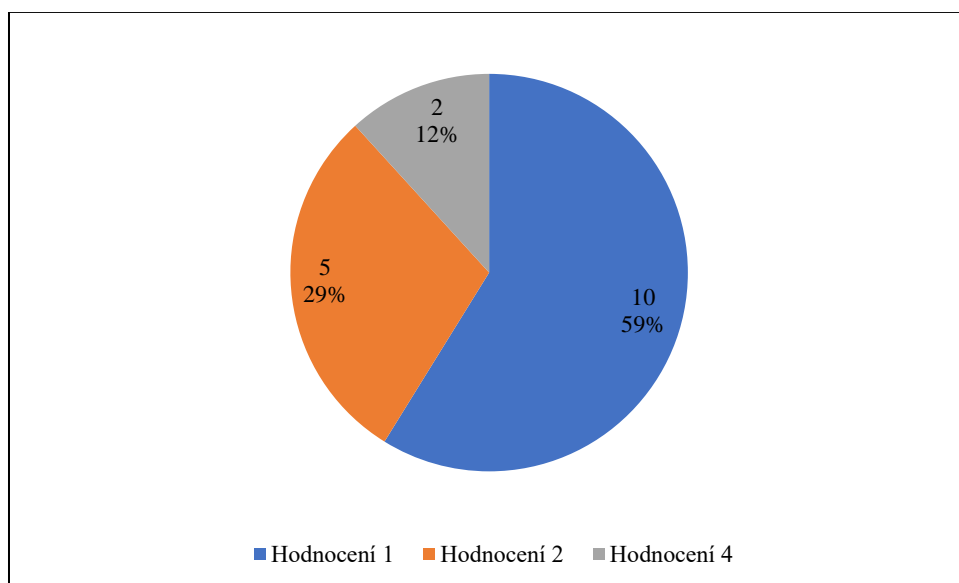
8.4 Výsledky výzkumného šetření

Kotoul vpřed – testovaná škola č. 1

Graf 18: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vpřed chlapců



Graf 19: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vpřed dívek

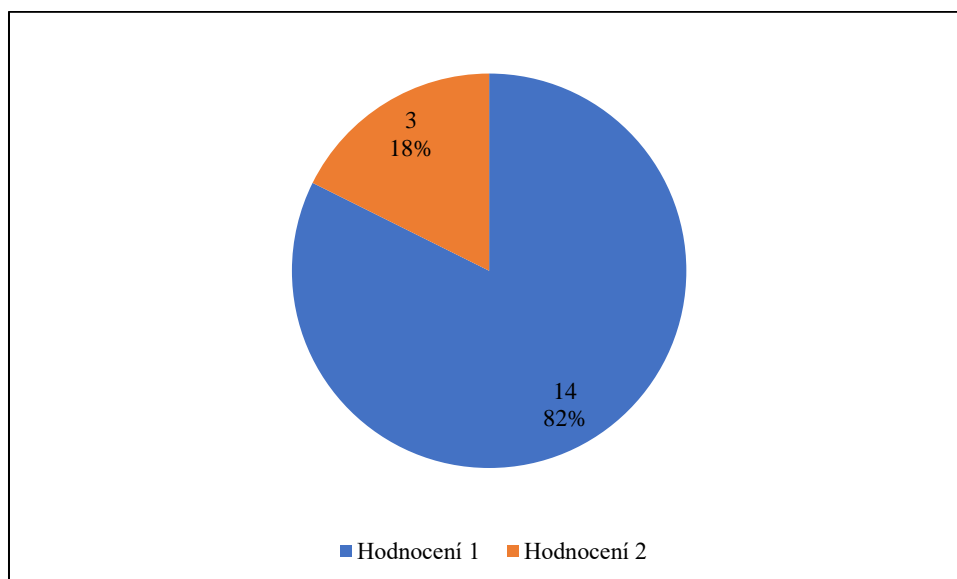


Z grafů (18 a 19) je zřejmé, že kvalita provedení kotoulů vpřed je u chlapců o 9 % větší než u dívek. Samostatně odevičilo všech 19 chlapců (100 %) – 13 chlapců (68 %) bez chyby a 6 chlapců (32 %) s chybou. Jako chyba byla brána pomoc rukama za tělem při přechodu do dřepu. Kromě 2 žaček (12 %) odevičily také všechny dívky samostatně – 10 dívek (59 %) bez chyby a 5 dívek (29 %) s chybou, kde chyba byla stejná jako u chlapců, a to opírání se

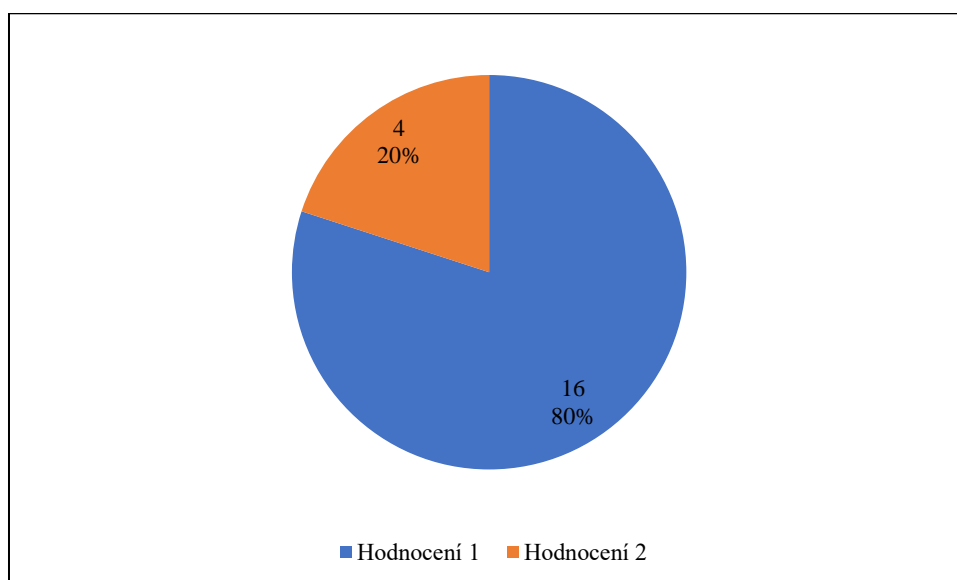
rukama za tělem při přechodu do dřepu. Již zmíněné 2 žačky (12 %) odmítly kotoul vpřed předvést.

Kotoul vpřed – testovaná škola č. 2

Graf 20: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulů vpřed chlapců



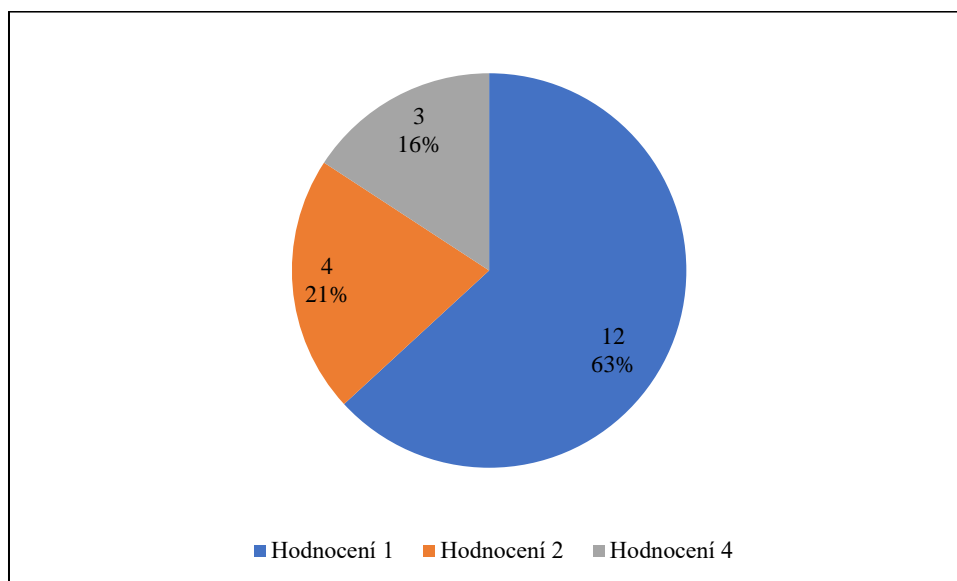
Graf 21: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulů vpřed dívek



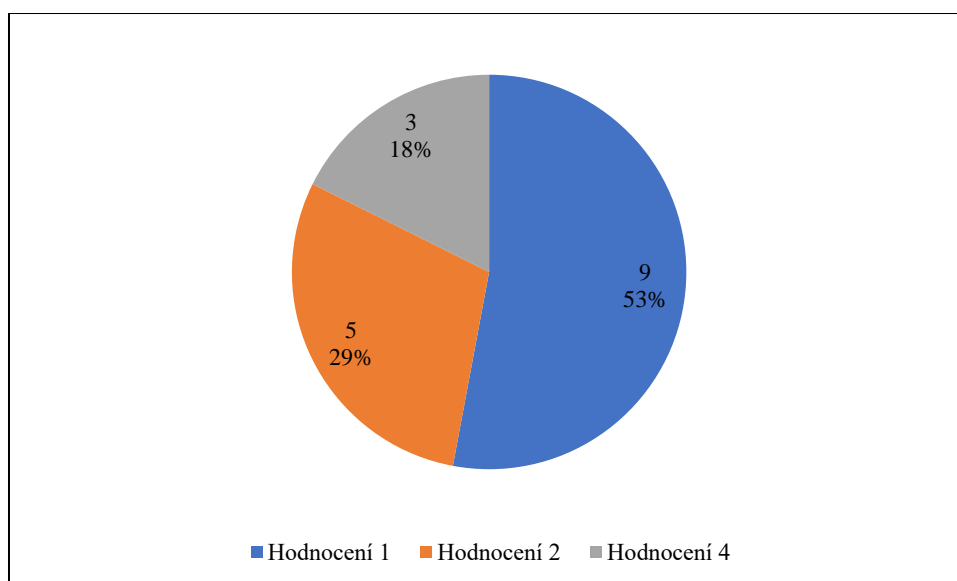
Z grafů (20 a 21) je zřejmé, že kvalita provedení kotoulů vpřed je u chlapců a u dívek srovnatelná. Samostatně odcvičilo všech 17 chlapců (100 %) – 14 chlapců (82 %) bez chyby a 3 chlapci (18 %) s chybou. Všechny dívky odcvičily samostatně – 16 dívek (80 %) bez chyby a 4 dívky (20 %) s chybou, kde chyby byly stejné jako u předchozí školy, tedy opírání rukama za tělem při přechodu do dřepu.

Kotoul vzad – testovaná škola č. 1

Graf 22: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vzad chlapců



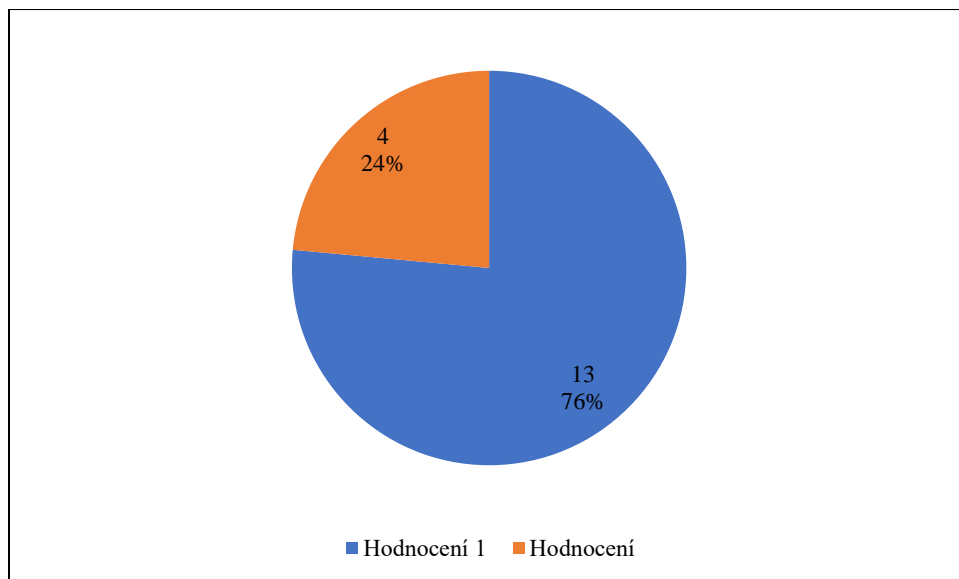
Graf 23: Škola č. 1 – Kvalita provedení kotoulu vzad dívek



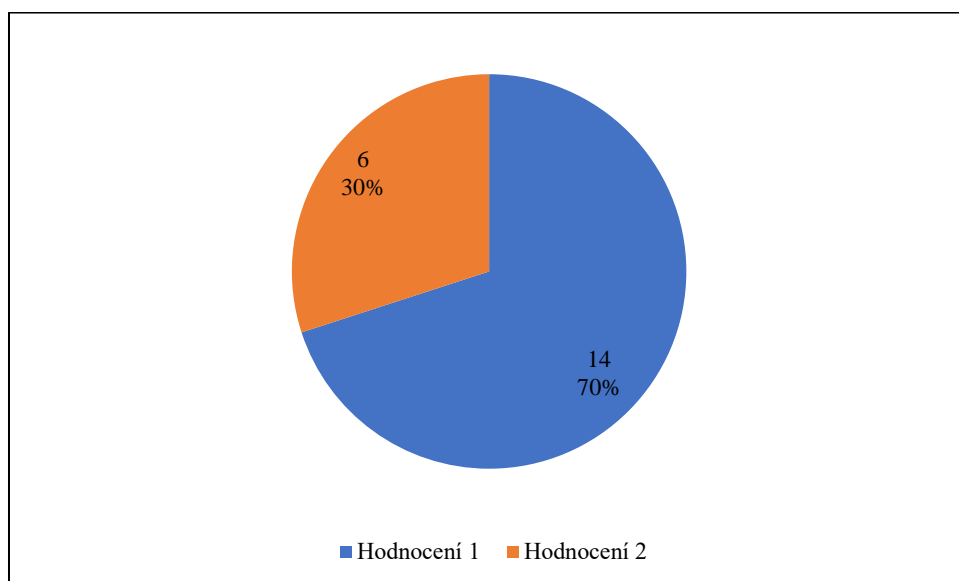
Z grafů (22 a 23) je zřejmé, že kvalita provedení kotoulu vzad je u chlapců o 10 % větší než u dívek. Samostatně kotoul vzad zvládlo celkem 16 chlapců (84 %) – 12 chlapců (63 %) bez chyby a 4 chlapci (21 %) s chybou. Kotoul vzad předvedlo samostatně 17 dívek (82 %) – 9 dívek (53 %) bez chyby a 5 dívek (29 %) s chybou. Nejčastější chybou bylo malé sbalení při přetáčení nebo dokončení celého prvku v kleku. Celkem 6 žáků (34 %) – 3 chlapci (16 %) a 3 dívky (18 %) kotoul vzad nedokázalo předvést nebo se odmítli aspoň o něj pokusit.

Kotoul vzad – testovaná škola č. 2

Graf 24: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulu vzad chlapců



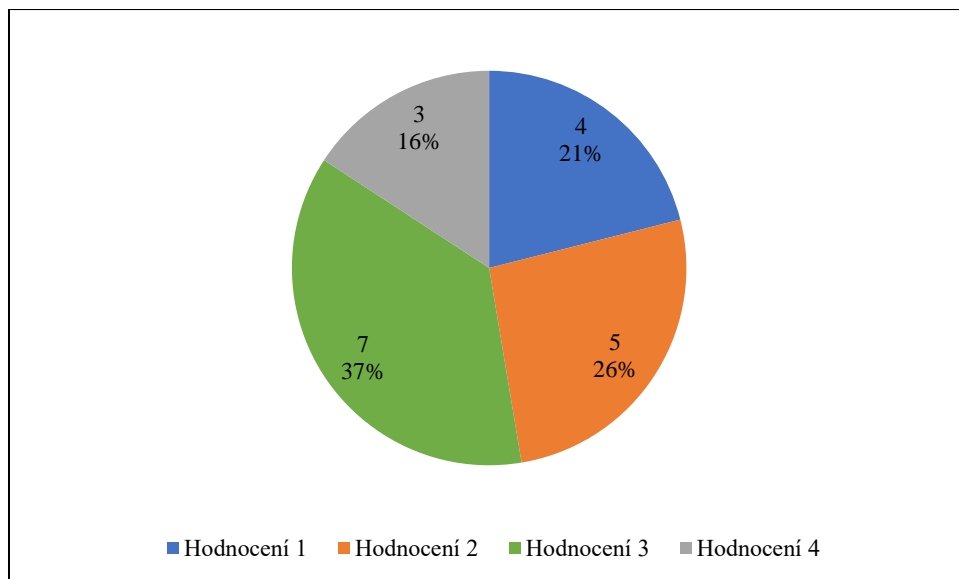
Graf 25: Škola č. 2 – Kvalita provedení kotoulu vzad dívek



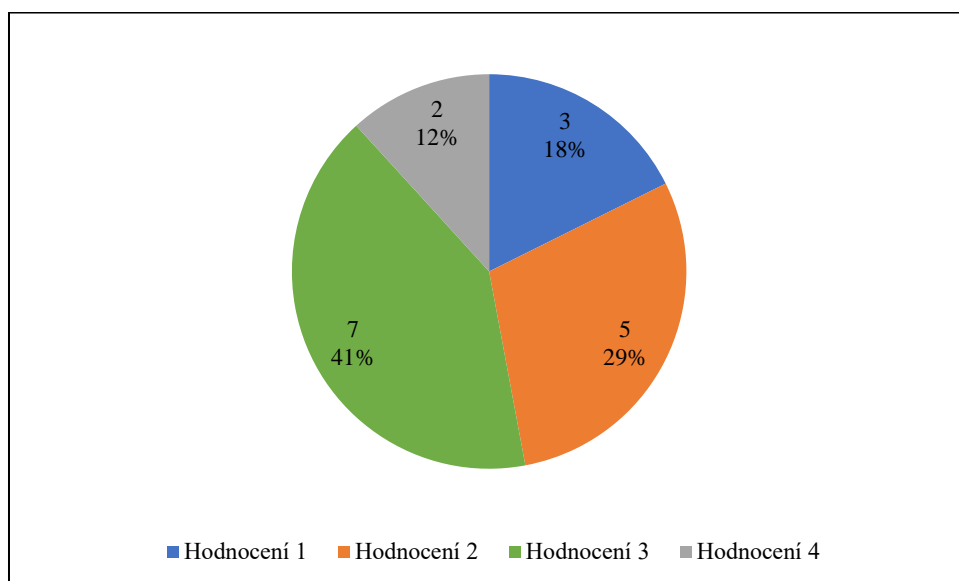
Z grafů (24 a 25) je zřejmé, že kvalita provedení kotoulu vzad u chlapců o 6 % větší než u dívek. Samostatně kotoul vzad zvládlo všech 17 chlapců (100 %) – 13 chlapců (76 %) bez chyby a 4 chlapci (24 %) s chybou. Samostatně odsviřilo i všech 20 dívek (100 %) – 14 dívek (70 %) bez chyby a 6 dívek (30 %) s chybou. Nejčastější chyby, byly stejné jak u druhé školy, a to malé sbalení při přetáčení, nebo dokončení celého prvku v kleku.

Stoj na rukou – testovaná škola č. 1

Graf 26: Škola č. 1 – Kvalita provedení stoje na rukou chlapců



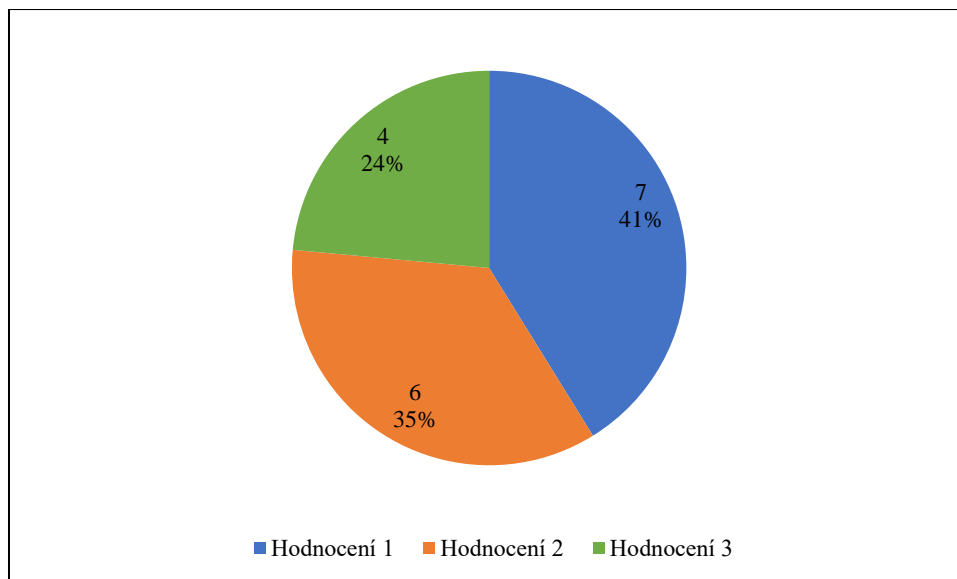
Graf 27: Škola č. 1 – Kvalita provedení stoje na rukou dívek



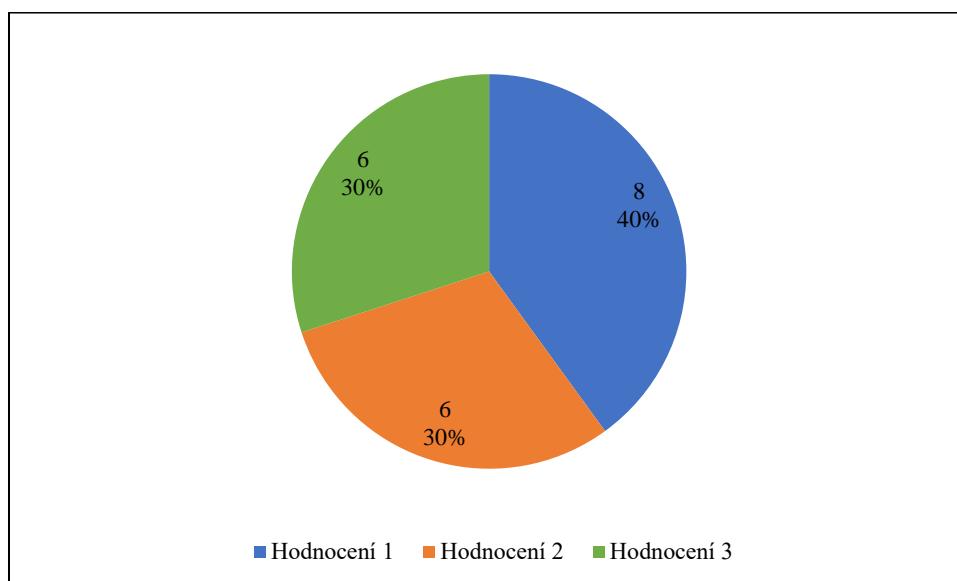
Z grafů (26 a 27) je zřejmé, že na kvalita provedení stoje na rukou chlapců a dívek byla použita již celá škála hodnocení. Nejvíce žáků – 7 chlapců (37 %) a 7 dívek (41 %) dokázalo předvést stoj na rukou pouze s dopomocí. Bez dopomoci tento prvek předvedlo 9 chlapců (47 %) – 4 chlapci (21 %) bez chyby a 5 chlapců (26 %) s chybou. Samostatně stoj na rukou předvedlo 8 dívek (47 %) – 3 dívky (18 %) bez chyby a 5 dívek (29 %) s chybou. Častou chybou bylo pokrčení nohou, pokrčení paží při dohmatu, velmi krátká výdrž ve stoju nebo nezpevněný střed těla. Stoj na rukou nezvládlo, ani s dopomocí nebo odmítli tento prvek předvést 3 chlapci (16 %) a 2 dívky (12 %).

Stoj na rukou – testovaná škola č. 2

Graf 28: Škola č. 2 – Kvalita provedení stoje na rukou chlapců



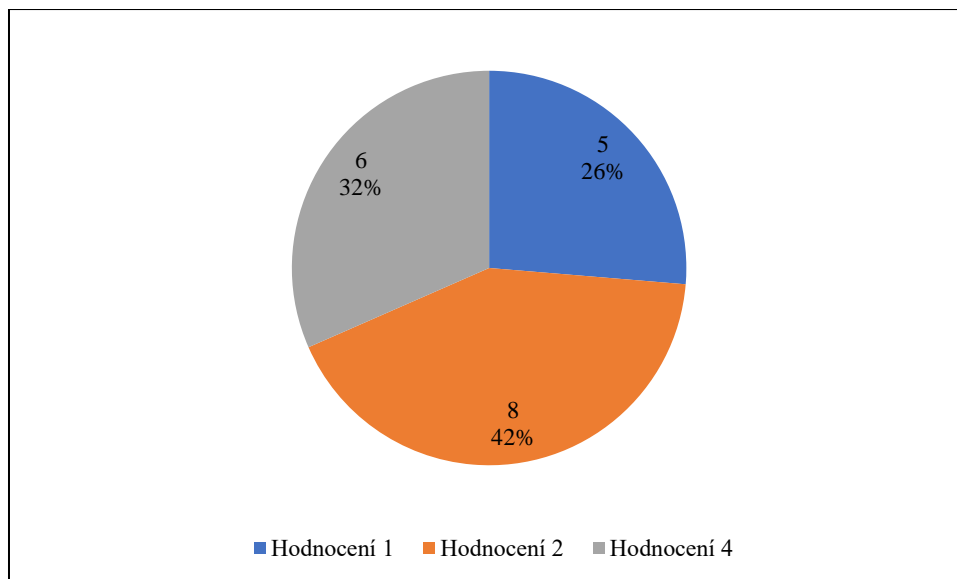
Graf 29: Škola č. 2 – Kvalita provedení stoje na rukou dívek



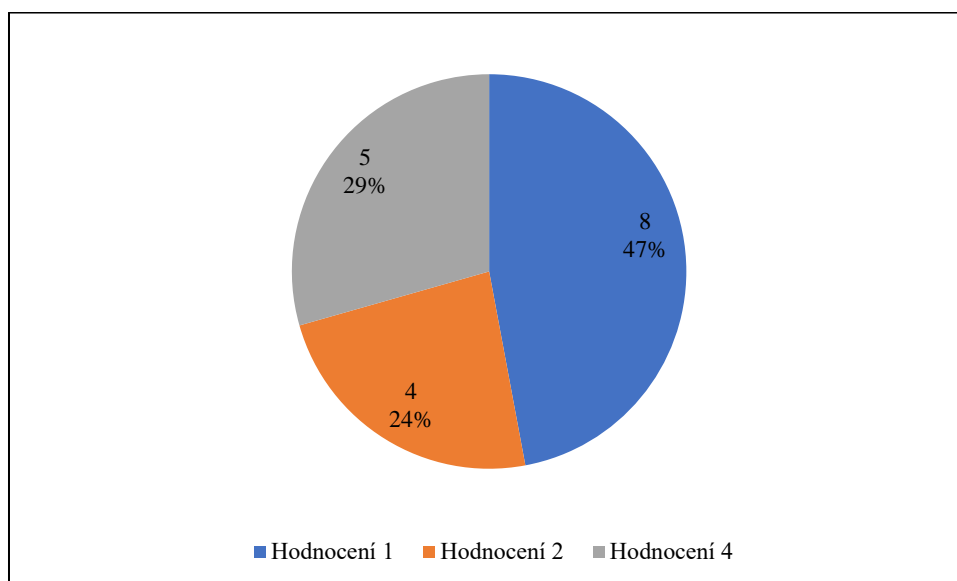
Z grafů (28 a 29) je zřejmé, že bez dopomoci tento prvek předvedlo 13 chlapců (76 %) – 7 chlapců (41 %) bez chyby a 6 chlapců (35 %) s chybou. Samostatně předvedlo stoj na rukou také 14 dívek (70 %) – 8 dívek (40 %) bez chyby a 6 dívek (30 %) s chybou. Častou chybou bylo znovu, jako u předešlé školy, pokrčení nohou, pokrčení paží při dohmatu, velmi krátká výdrž ve stoji nebo nezpevněný střed těla. S dopomocí tento prvek zvládli 4 chlapci (24 %) a 6 dívek (30 %).

Přemet stranou – testovaná škola č. 1

Graf 30: Škola č. 1 – Kvalita provedení přemetu stranou chlapců



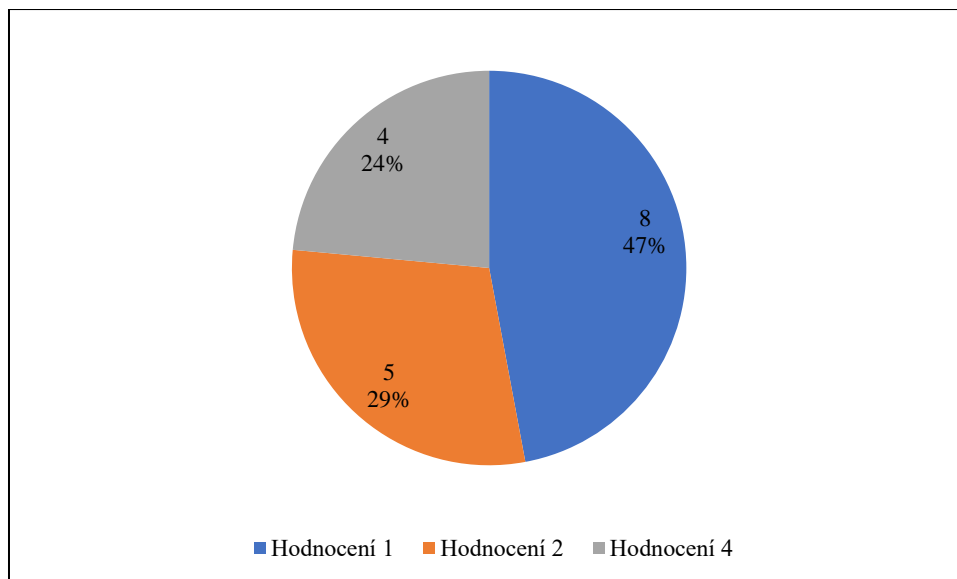
Graf 31: Škola č. 1 – Kvalita provedení přemetu stranou dívek



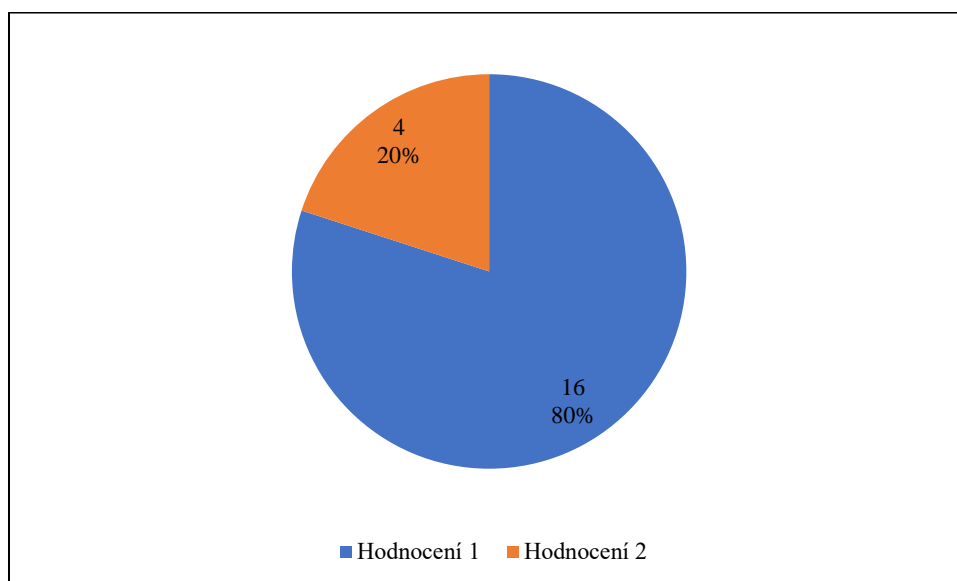
Z grafů (30 a 31) je patrné, že kvalita provedení přemetu stranou je u dívek o 21 % větší než u chlapců, co se týče bezchybného provedení. Přemet stranou předvedlo samostatně celkem 13 chlapců (68 %) – 5 chlapců (26 %) bez chyby a 8 chlapců (42 %) s chybou. Samostatně prvek zacıčilo 12 dívek (71 %) – 8 dívek (47 %) bez chyby a 4 dívky (24 %) s chybou. Jako chyba byly brány např. pokrčené nohy, když nohy, trup a paže nebyly v jedné ose, nebo dopad do dřepu v poslední fázi přemetu stranou. Pro chlapce byl tento prvek obtížnější, což dokazuje výsledek 6 chlapců (32 %), kteří přemet stranou nezvládli vůbec nebo ho odmítli předvést. Celkem 5 (29 %) ze 17 dívek (100 %) tento prvek nezvládlo nebo ho ani nezkusilo.

Přemet stranou – testovaná škola č. 2

Graf 32: Škola č. 2 – Kvalita provedení přemetu stranou chlapců



Graf 33: Škola č. 2 – Kvalita provedení přemetu stranou dívek



Z grafů (32 a 33) je patrné, že kvalita provedení přemetu stranou je u dívek o 33 % větší než u chlapců. Celkem 13 chlapců (76 %) – 8 chlapců (47 %) bez chyby a 5 chlapců (29 %) s chybou. Všechny dívky (100 %) předvedly přemet stranou samostatně – 16 dívek (80 %) bez chyby a 4 dívky (20 %) s chybou. Chyby, byly stejné jako u předešlé školy, a to např. pokrčené nohy, když nohy, trup a paže nebyly v jedné ose nebo dopad do dřepu v poslední fázi přemetu stranou. Pro chlapce byl tento prvek obtížnější, což dokazuje výsledek 4 chlapců (24 %), kteří přemet stranou nezvládli.

8.5 Závěrečné shrnutí výzkumného šetření posuzujícího úroveň akrobatických dovedností žáků

Cílem výzkumného šetření bylo posouzení úrovně provedení základních akrobatických dovedností žáků 2. stupně dvou vybraných základních škol z Libereckého kraje. Z výsledků jsem usoudil, že prvky, které učitelé známkují na většině základních škol, což jsou například kotoul vpřed a kotoul vzad jsou na dobré úrovni. Avšak ostatní akrobatické prvky, které se neznámkují, už příliš dobře nedopadly. Šetření bylo provedeno pouze na dvou základních školách, a tudíž nelze zobecnit pro ostatní základní školy. Shrnutí šetření by se mělo týkat pouze těchto dvou základních škol.

Na první testované škole (škola č. 1; 4 vyučující hodiny ZG a méně) se kvalita provedení kotoulu vpřed i vzad u chlapců a dívek příliš nelišila. Samostatně tyto prvky zvládlo vždy více, než 80 % chlapců a dívek. Velmi vyrovnané výsledky byly také u kvality provedení stoje na ruce. Avšak celkový výsledek už tak příznivý nebyl, jelikož ani 50 % chlapců a dívek tento prvek nedokázalo samostatně předvést. Největší rozdíl mezi chlapci a dívkami (škola č. 1) byl u kvality provedení přemetu stranou. Samostatně sice předvedlo přemet stranou více než 2/3 chlapců i dívek, ale zásadní rozdíl byl v tom, že 47 % dívek předvedlo přemet stranou bez chyby oproti 26 % chlapců, tudíž rozdíl, který činí 21 %.

Na druhé testované škole (škola č. 2; 13 a více vyučujících hodin ZG) předvedli všichni chlapci a dívky kotoul vpřed a vzad samostatně. Výsledky kvality provedení byly mezi dívkami a chlapci podobné. Kotoul vpřed předvedlo bez chyby přes 80 % chlapců a dívek. Kotoul vzad přes 70 % chlapců a dívek. Kvalita provedení stoje na ruce byla také u chlapců i dívek velmi podobná, samostatně předvedlo prvek přes 2/3 chlapců a dívek. Bez chyby stoj na ruce předvedlo 41 % chlapců a 40 % dívek. Největší rozdíl ve kvalitě provedení (škola č. 2) byl u přemetu stranou. Samostatně tento prvek předvedl téměř stejný počet chlapců a dívek, ale bez jakékoliv chyby tento prvek předvedlo 80 % dívek oproti 47 % chlapců, tudíž rozdíl 33 %.

Při porovnání kvality provedení vybraných prvků obou testovaných škol zjistíme, že úspěšnost kotoulu vpřed na základní škole, kde se výuce základní gymnastiky věnují více (škola č. 2), je u chlapců i u dívek o poznání vyšší než na druhé základní škole. U chlapců provedlo zcela bez chyby kotoul vpřed 82 % (škola č. 2) oproti 68 % (škola č.1) a u dívek 80 % (škola č. 2) oproti 59 % (škola č. 1). Úspěšnost kotoulu vzad dopadla velmi podobně jako u kotoulu vpřed. Na základní škole, kde se výuce základní gymnastiky věnují více, je u chlapců i u dívek o poznání vyšší než na druhé základní škole. U chlapců provedlo zcela bez chyby kotoul vzad

76 % (škola č. 2) oproti 68 % (škola č.1) a u dívek 70 % (škola č. 2) oproti 53 % (škola č. 1). Stoj na rukou dopadl, již dle očekávání znovu lépe na škole č. 2. Bez chyby tento prvek odcvičilo 41 % chlapců (škola č. 2) oproti 21 % chlapců (škola č. 1) a dívek prvek odcvičilo bez jakýkoliv chyb 40 % (škola č. 2) oproti 18 % (škola č. 1). U přemetu stranou dopadla škola, na které se věnují základní gymnastice více (škola č. 2) znovu o poznání lépe. Přemet stranou bez jakékoliv chyby zvládlo 47 % chlapců (škola č. 2) oproti 26 % chlapcům (škola č. 1). U dívek byl tento prvek vždy úspěšnější na daných školách než u chlapců, avšak se výrazně liší u dívek z obou škol. Jelikož ho bez chyby zvládlo 80 % dívek (škola č. 2) oproti 47 % (škola č. 1). Dle mého názoru je rozdíl mezi chlapci a dívkami na daných školách zapříčiněn tím, že dívky tento prvek předvádí rády a spontánně ho provádí ve škole i mimo hodiny tělesné výchovy, což mi potvrdili i pedagogové. Od pedagoga, učícího chlapeckou skupinu na základní škole č. 1, mi bylo také řečeno, že se tomuto prvku víceméně nevěnují, i přes to, že je tento prvek v ŠVP jejich školy, což by se stávat nemělo, jelikož je to nedodržování povinných osnov.

Pomocí grafů byly zpracovány výsledky úspěšnosti všech základních akrobatických prvků, které se vyskytují v ŠVP obou testovaných základních škol. Dle výsledků proběhlo hodnocení prvků. Lepší výsledky u kotoulů jsem očekával, jelikož kotouly jsou jedinými prvky akrobacie, které se známkují na většině škol a učitelé je berou jako úplný základ, proto se jim věnují více než ostatním prvkům, tudíž rozdíl ve výsledcích mezi základními školami byl, ale nebyl tak vysoký, jako u zbylých prvků. U stoje na rukou a přemetu stranou mi na škole č. 1 bylo řečeno, že tyto prvky mají spíše jako nadstavbový s možností, že si ho žáci mohou zkusit, pokud chtějí. Tento prvek je však součástí jejich ŠVP, tudíž by se jeho výuky měli zúčastňovat všichni žáci. Na této škole, kde se věnují výuce základní gymnastiky 4 a méně vyučovacích hodin za školní rok, není tudíž možnost tyto prvky cvičit, jako na škole druhé. Avšak největší rozdíl, který jsem vnímal byl, že na škole č. 2 ani jeden ze žáků neodmítl nějaký z prvků předvést a vždy se o něj alespoň pokusili. Bylo na žácích této základní školy také vidět, že je pro ně cvičení základní gymnastiky víceméně rutina. Nebyli z ničeho překvapeni a měli již představu, jakým způsobem má prvek probíhat a jak má správně vypadat.

Na základě výsledků tohoto výzkumného šetření, můžeme říci, že tento faktor, tedy počet hodin, které věnují na školách základní gymnastice se znatelně promítá do úrovně kvality provedení prvků.

9 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo porovnání stavu výuky základní gymnastiky na 2. stupni základní školy s Rámcově vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. Výzkum byl proveden pomocí anketního šetření, které obsahovalo 23 otázek, na které vždy odpovídali anonymně pedagogové učící tělesnou výchovu na sledovaných základních školách.

V teoretické části byl na základě odborné literatury charakterizován pojem gymnastika a pojem základní gymnastika. Dále byla popsána vývojová charakteristika dítěte staršího školního věku a byl představen Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání a školní vzdělávací program.

V praktické části bakalářské práce bylo zkoumáno, jak ŠVP sledovaných škol splňují a rozpracovávají závazný obsah RVP ZV pro předmět základní gymnastika na 2. stupni základních škol a jakou časovou dotaci tomuto předmětu věnují. Pomocí anketního šetření byly získány informace, které byly statisticky vyhodnoceny a výsledky vyjádřeny také graficky.

Z anketního šetření vyplynulo, že dostatečnou časovou dotaci 9 a více hodin věnuje základní gymnastice 28 respondentů (69 %) ze sledovaných škol. Zbýlých 13 respondentů (31 %) věnuje základní gymnastice 8 a méně vyučovacích hodin za školní rok, což je velmi málo na zvládnutí a plnění obsahu, který stanovuje RVP ZV. To se pak na daných školách projevuje i na nedostatečném obsahu hodin základní gymnastiky. Respondenti z těchto škol ve většině případů zařazují do svých hodin jen nutné základy jako jsou kotouly vpřed a vzad, přeskoky kozy, šplh, cvičení s medicinbaly a přeskoky švihadla. Základní školy, kde je časová dotace vyšší, zvládají mnohem větší rozsah cvičení základní gymnastiky, jako jsou i akrobatické sestavy, cvičení na hrazdě, kruhách a na kladině.

Při posuzování úrovně kvality akrobatických dovedností byly záměrně vybrány 2 základní školy. Na jedné škole věnují základní gymnastice 4 a méně vyučovacích hodin a na druhé 13 a více. Byly vybrány základní prvky, které měly obě základní školy v ŠVP, a to kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou a přemet stranou. Škola, na které věnují výuce základní gymnastice 13 a více hodin dopadla ve všech těchto prvcích lépe, jak mezi chlapci, tak mezi dívkami. U kotoulů vpřed byli chlapci z této školy úspěšnější o 14 % a dívky o 21 %. Kotoul vzad byl ze školy s vyšší časovou dotací úspěšnější u chlapců o 8 % a u dívek o 17 %. Avšak největší rozdíl mezi školami byl ve stoji na rukou a přemetu stranou, kde se již projevila plně časová dotace, která je cvičením těchto prvků věnována. Chlapci ze základní školy s vyšší dotací věnované základní gymnastice byli v bezchybném provedení stoje na rukou úspěšnější o 20 % a dívky

o 22 %. Největší rozdíl byl mezi testovanými školami u přemetu stranou, kde chlapci na škole s vyšší časovou dotací věnované základní gymnastice dosáhli o 21 % lepší výsledek, než chlapci ze druhé školy a děvčata byla úspěšnější dokonce o 33 %.

Jelikož 31 % respondentů ze sledovaných základních škol nevěnuje výuce základní gymnastiky tolik času, kolik by dle mého názoru věnovat měli. Výuka základní gymnastiky poté nemůže proběhnou v rozsahu, jako na školách, kde věnují výuce základní gymnastiky trojnásobek času. Respondenti z těchto škol zařazují do svých hodin celé spektrum cvičení základní gymnastiky a mohou s žáky tyto cvičení opakovat a tím zdokonalovat, aby si cvičení základní gymnastiky plně osvojili.

Z výsledků šetření kvality akrobatických dovedností lze konstatovat, že dotace 4 hodin věnovaných základní gymnastice je nedostatečná a projevuje se negativně v kvalitě nacvičovaných akrobatických dovedností.

Seznam použitých zdrojů

- BALADA, J., c2007. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia: RVP G*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. ISBN 978-80-87000-11-3.
- BERDYCHOVÁ, J., 1981. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy: (1. stupeň): učební text*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- BOSÁK, E., 1969. *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia.
- HÁJKOVÁ, J., 2008. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-343-6.
- HOUSOVÁ, L., 2010. *Gymnastika ve školském vzdělávacím programu*. Liberec. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.
- CHARALAMBIDIS, A., 2005. *Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání*. V Praze: VÚP. ISBN 80-87000-03-x.
- KRIŠTOFIČ, J., 2009. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1733-6.
- LIBRA, J., 1971. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- MŠMT., 2017. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Národní ústav pro vzdělávání. [Online]. [cit. 2019-01-05]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/41216_1_1/
- RYCHTECKÝ, A., a FIALOVÁ, L., 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.
- SKOPOVÁ, M., a ZÍTKO, M., 2013. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2003. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.
- ŠIMONÍK, O., 2003. *Úvod do školní didaktiky*. Brno: MSD. ISBN 80-86633-04-7.
- VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum.
- VILÍMOVÁ, V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Anketa pro učitele tělesné výchovy 2. stupně základních škol

Příloha č. 2: ŠVP sledovaných základních škol

Příloha č. 1: Anketa pro učitele tělesné výchovy 2. stupně základních škol

Anketa pro učitele tělesné výchovy 2. stupně základních škol.

Vážení pedagogové, rád bych Vás požádal o vyplnění následujícího anketního šetření týkajícího se základní gymnastiky. Anketní šetření je anonymní. Jeho výsledky budou použity ke zpracování mé bakalářské práce. Prosím, odpovídejte pravdivě. Pokud byste nechtěli na některou z otázek odpovědět, můžete ji vynechat. Předem děkuji za vyplnění.

1. Kolik je vám let?

- Do 30 let
- 31–40
- 41–50
- 51–60
- 61 a více

2. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

3. V jakém kraji se nachází Vaše škola?

4. Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

5. Kolik má Vaše škola celkem žáků?

- do 100 žáků
- 101–200
- 201–300
- 301–400
- 400 a více

6. Má Vaše škola tělocvičnu?

- Ano
- Ne

7. Jaké skupiny žáků učíte?

- Chlapci
- Dívky
- Spojené skupiny

8. Jaká je časová dotace, kterou věnujete hodinám základní gymnastiky?

- 4 vyučující hodiny a méně
- 5–8 vyučujících hodin
- 9–12 vyučujících hodin
- 13 a více vyučujících hodin

9. Jaký je Váš názor na zařazování základní gymnastiky do hodin školní tělesné výchovy?

10. Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy pořadová cvičení? (Pokud ne napište prosím důvod.)

- Ano
- Ne, protože...

11. Zařazujete protahovací cvičení do hodin školní tělesné výchovy? (Jestliže nezařazujete napište prosím důvod.)

- Na začátku i na konci vyučovací hodiny
- Jen na začátku hodiny
- Nezařazuji, protože...

12. Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy posilování s vlastní vahou těla? (Pokud ne, napište prosím důvod)

- Ano
- Ne, protože...

13. Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy akrobatické prvky? (Pokud ne uveďte prosím důvod.)

- Ano
- Ne, protože...

14. Jaké akrobatické prvky zařazujete do hodin školní tělesné výchovy?

- Kotoul vpřed
- Kotoul vzad
- Kotoul vzad do zášvihu
- Stoj na hlavě
- Stoj na rukou
- Přemet stranou
- Jiné:

15. Zařazujete do hodin školní tělesné výchovy i akrobatické sestavy? (Pokud ano napište prosím jaké)

- Ano, ...
- Ne

**16. Jaké nářadí využíváte v hodinách zaměřených na základní gymnastiku?
(U každého Vámi zakroužkovaného nářadí, napište prosím cviky na něm prováděné, které zařazujete do výuky.)**

- Koza:
- Tyč:
- Lano:
- Kladina:
- Hrazda:
- Kruhy:
- Jiné:

**17. Má vaše škola dostatek nářadí k tomu, aby mohla výuka probíhat v rozsahu dle
Vašich představ? (Pokud ne, napište prosím vedle odpovědi „Ne“, jaké nářadí
Vám chybí)**

- Ano
- Ne:

18. Jaké náčiní používáte v hodinách zaměřených na základní gymnastiku?

- Medicinbal
- Švihadla
- Overball
- Krátké tyče
- Jiné:

**19. Má Vaše škola dostatek náčiní k tomu, aby mohla výuka probíhat v rozsahu dle
Vašich představ? (Pokud ne, napište prosím vedle odpovědi „Ne“, jaké náčiní Vám
chybí.)**

- Ano
- Ne:

20. Máte pocit, že cvičení základní gymnastiky na Vašich hodinách žáky baví?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Vůbec ne

21. Je dle vašeho názoru riziko zranění při cvičení základní gymnastiky větší s porovnáním s jinými sporty vyučovaných v hodinách školní tělesné výchovy?

- Riziko zranění je výrazně vyšší
- Riziko zranění je spíše vyšší
- Riziko zranění je stejné
- Riziko zranění je spíše nižší
- Jiné:

22. Z čeho čerpáte v přípravě na hodiny se zaměřením na základní gymnastiku?

- Vlastní zkušenosti z dob studia
- Internet
- Tištěné publikace
- Zkušenosti od kolegů
- Jiné:

23. Absolvoval(a) jste po dokončení studia na vysoké škole jakékoliv školení, či kurz, který byl zaměřen na gymnastické disciplíny? (Pokud ano, napište vedle odpovědi, o jaký druh vzdělání šlo.)

- Ano:
- Ne

Příloha č. 2: ŠVP sledovaných základních škol

Sledovaná škola č. 1:

Výstupy žáka	Učivo – obsah	Průřezová témata	Poznámka
<ul style="list-style-type: none"> • Zná základní pravidla atletických disciplín, které uplatňuje při školních i mimoškolních soutěžích • Chápe zdravotní přínos běhu pro rozvoj tělesné kondice, je odhodlán překonávat své výkony a stále se zlepšovat • Změří a zaznamená výsledky atletických disciplín a dále je statisticky zpracuje a vyhodnotí • Zvládá základní cviky ve všech gymnastických činnostech • Posuzuje kvalitu a správnost prováděných cviků a podává návrhy na jejich nápravu • Používá základní gymnastické názvosloví • Organizuje části gymnastických hodin (např. rozcvičku) • Uvědomuje si důležitost zahřívací, posilovací a strečinkové části, vytváří sestavy cviků a jejich navazování • Ovládá záchranu při cvičení • Používá základní obranné chvaty a využívá techniky pádů pro omezení úrazů • Zná základní pravidla sportovních her a používá je • Rozhoduje utkání a používá správné terminologie v každé sportovní hře • Podílí se na organizaci turnajů na školní úrovni a správně vyhodnocuje • Zvládá základní manipulaci s míčem (herní činnosti jednotlivce), nadále je rozvíjí, posuzuje správnost techniky s míčem • Spolupracuje v týmu při hře, zná základní obranné i útočné systémy, rychle a vhodně je používá ve hře • Zná základní pravidla netradičních her a používá je ve sporných situacích • Rozhoduje utkání a používá správné terminologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika běhy, skoky, hody, vrhy • Gymnastika prostná, skoky, přeskoky, hrazda, kruhy, švihadla, šplh • Úpoly • Sportovní hry fotbal, basketbal, volejbal (přehazovaná), házená, vybíjená • Netradiční hry florbal, softbal 	<p>OSV</p> <p>OSV</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá základní herní činnosti jednotlivce • Posuzuje správnost techniky a nadále je rozvíjí • Spolupracuje v týmu při hře, zná základní obranné i útočné systémy a vhodně je používá ve hře • Zachází správně s výzbrojí a výstrojí • maže a udržuje lyže • Zná pravidla pohybu v zimní krajině, dokáže naplánovat kratší výlet, zná možnosti nouzových řešení při pohybu v přírodě (nouzový nocleh), dokáže navrhnout řešení při hledání základních potřeb (vody, jídla a tepla) • Zná druhy lyžařských sportů a jejich historii • Zvládá základní dovednosti pro běh na lyžích, nebo sjezd: klasický způsob i volnou techniku běhu, základní techniku sjíždění, základní lyžařské oblouky, brždění a všechny tyto techniky nadále rozvíjí a posuzuje jejich správnost • Chápe význam pohybových cvičení pro zdraví, vývoj organismu a jeho udržení v kondici • Posuzuje vlastní pohybový režim, organizuje ho a zkvalitňuje • Používá základní postupy před, během, na konci i po pohybové činnosti tak, aby nedocházelo ke zdravotním potížím • Umisťuje svoji pohybovou činnost do zdravého prostředí, odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní myšlenkou a zdravím • Chová se bezpečně ve všech sportovních činnostech, dodržuje zásady bezpečnosti, předvídá a přizpůsobuje se podmínkám • Rychle a efektivně podává první pomoc a zajistí přivolání starších osob, nebo záchranné služby 	<ul style="list-style-type: none"> • Lyžování (v 7. ročníku) základní pravidla pro pobyt na horách či jiných pobytech v přírodě, orientace v krajině, určování záchytných bodů při cestě, základní výbava, bezpečnost, druhy lyžařských způsobů, materiální vybavení a jejich příprava pro použití sjezd – základní pohyb na lyžařských vlecích, základní postavení lyží, nácvik základních oblouků běh – rovnováha na lyžích, klasický způsob, volný způsob (bruslení) • Činnosti ovlivňující zdraví význam pohybu pro zdraví, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, základy první pomoci 	OSV	
--	--	-----	--

Učivo se v jednotlivých ročnících cyklicky opakuje s množstvím a náročností odpovídající danému věku a individuálním schopnostem a možnostem žáků.

Sledovaná škola č. 2 (sportovní třídy):

Tělesná výchova (rozšířená výuka tělesné výchovy)

Charakteristika vyučovacího předmětu

Třídy s rozšířenou výukou tělesná výchovy mají 4 vyučovací hodiny týdně v 6.- 9. ročníku.

Žáci jsou do sportovní třídy zařazeni na základě talentových zkoušek, kde testujeme základní pohybové schopnosti. Obsah výuky TV se liší pouze v některých navíc zařazených pohybových aktivitách či druzích sportu. Cílem výuky TV ve sportovních třídách je práce s pohybově nadanými žáky vedoucí k většímu prohloubení pohybové aktivity ve vybraných sportovních odvětvích a k všestranné pohybové přípravě nezbytné pro výběr žáka k užšímu sportovnímu zaměření.

V hodinách se snažíme naučit naše žáky aktivnímu pohybu jako významnému činiteli působícímu příznivě na zdravotní stav a harmonický rozvoj osobnosti. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové dovednosti v různých druzích sportovní činnosti. Vede je ke spolupráci, tvořivosti, překonávání zábran, učí je objektivnosti, rychlému rozhodování, organizačním schopnostem i určité odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova vede žáky k seberealizaci v oblíbeném sportu nebo k jiné pohybové aktivitě.

Zahrnuje část tematických okruhů průřezových témat – zejména osobnostní a sociální výchovy, výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech a v neposlední řadě i mediální výchovu.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.

Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.

- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.
- Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj.
- Uplatňujeme individuální přístup k žákovi.
- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.
- Jdeme příkladem – neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci.

Kompetence k řešení problémů

- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.
- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.
- Jdeme příkladem – učíme se s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.

Kompetence komunikativní

- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace.
- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů.
- Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.
- Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.
- Přípravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných.
- Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a

umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel.

- Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".
- Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. Netolerujeme pomluvy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání.

Kompetence sociální a personální

- Podporujeme formy práce, které pojmají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu.
- Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce.
- Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role.
- Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.
- Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu.
- Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.

Kompetence občanské

- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže).
- Netolerujeme nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy.
- Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu).
- Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí.
- Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.
- V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace.
- Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku.
- Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti.
- Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.

Kompetence občanské

- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.

- Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.
- Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...).
- Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností.

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova 6. – 9. ročník (třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy)

Učivo není rozděleno do jednotlivých ročníků, protože dochází k vytváření cvičebních skupin z žáků po sobě jdoucích ročníků tak, aby byl respektován tělesný vývoj žáků a aby výuka probíhala v počtu, který umožňuje například nácvik různých herních činností a byla dodržena bezpečnostní pravidla.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá běžecskou abecedu • ví, co je šlapavá a švihová technika běhu • umí startovat z bloků • umí rozlišit tempo při vytrvalostním běhu • zná různé druhy štafetových běhů • dokáže předvést předávku při štafetovém běhu • ovládá měření tepu v závislosti na výkonu • orientuje se v terénu dle mapy • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • zná rozběh, umí odraz • dokáže propojit rozběh s odrazem • umí rozběh do oblouku • zná techniku skoku vysokého • zvládá propojit rozběh s odrazem • ví, jak vypadá technika odvrhu • zvládá základní postavení při hodě • dokáže zkoordinovat skřížný krok s hodem • zná všech deset či sedm disciplín • umí vyhledat výkony v atletických tabulkách a obodovat • umí základní techniku v hodu oštěpem • umí základní techniku v hodu diskem • zvládá základní průpravná cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • Běh • Skok daleký • Skok vysoký • Vrh koulí • Hod míčkem • Atletický víceboj • Hod oštěpem • Hod diskem • Překážky 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeměpis • Přírodopis • Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • PT 6 • PT 4.2 		<p>Dle možností Dle možností Dle možností</p>
<ul style="list-style-type: none"> • zná cviky na posílení základních svalových skupin • zná využití kruhového provozu • umí techniku šplhu na tyči a laně 	<ul style="list-style-type: none"> • Základní gymnastika • Síla 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • Hudební výchova • Přírodopis 	<ul style="list-style-type: none"> • Švihadla • medicimbal • činky 	<p>Další dostupný</p>

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zná pravidla nástupu a základní povely • umí se pohybovat při hudbě • zná základní cviky a jejich terminologii • uvědomuje si významu protažení svalů při pohybové aktivitě • zná cviky a jejich názvosloví • uvědomuje si uplatnění rozcvičení • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	<ul style="list-style-type: none"> • Pořadová cvičení • Cvičení při hudbě – aerobic • Strečink • Rozcvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 	<ul style="list-style-type: none"> • lavičky • švédská bedna 	materiál a pomůcky
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • umí kotoul vzad, vpřed • ovládá kotoul letmo • dokáže kotoul do roznožení • dokáže kotoul vzad do roznožení • zvládá stoj na hlavě, rukou • umí podat záchranu a pomoc při jednoduchých prvcích • zvládá přemet stranou vpřed • umí rondát • umí sestavit a předvést akrobatickou řadu • umí roznožku přes kozu našít i nadél z můstku • dokáže skrčku přes kozu našít z můstku • umí roznožku přes koně či švédskou bednu nadél (chlapci) • umí roznožku přes švédskou bednu našít (dívky) • umí dát pomoc a záchranu • umí se odrážet na trampolíně • umí kotoul vzklopmo přes bednu našít (případně přemet přes bednu našít) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní gymnastika • Akrobacie • Přeskok • Hrazda • Kruhy 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • PT 4.2 		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • umí výmyk na dosažné hrazdě • dokáže toč vzad • dokáže podmet • dokáže přešvihy únožmo ve vzporu • umí dát záchranu a dopomoc • umí toč jízdmo (sešín ze vzporu jízdmo a zpět do vzporu jízdmo) • zná komíhání ve svisu • umí houpání, v záhopu seskok • nacvičuje houpání s obraty a ve shybu • umí svís vznesmo, střemhlav • umí dát dopomoc a záchranu 				
<ul style="list-style-type: none"> • žák umí organizovat, předvídat, tvořit a spolupracovat v týmu • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry 		<ul style="list-style-type: none"> • Dostupné učební pomůcky a materiál. 	Na základě znalostí uč učitele TV.

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • sleduje určité 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 • umí manipulovat s florbalovou holí a míčkem • dovede správně střílet a přihrávat • zná herní kombinace • užívá základní pravidla hry • dovede házet, chytat a odpálit míček • zná průpravné hry • umí základní pravidla hry • základní činnosti • zná základní postoj, správné držení těla a rukou • umí odbíjet vrchem, spodem • umí podání spodem i vrchem • základní herní kombinace • zvládá hru v poli, obranu • umí hru na síti – nahrát po přihrávce útok (smeč), obranu bloky 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní hry • Florbal • Baseball • Odbíjená • Kopaná • Košíková • Házená 	<ul style="list-style-type: none"> • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • PT 4.2 • PT 6.3 		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • základní herní systém • zná pravidla odbíjené a základní postavení hráčů • nácvik smeče a bloku • umí odpískat zápas • zná základní pravidla • zná průpravná cvičení na obratnost s míčem • je schopen přihrávky a zpracování míče na krátkou vzdálenost • nacvičuje vedení míče • umí střelbu na branku • zvládá standardní situace (přímý kop, rohový kop, autové vhazování, penalta) • umí odpískat zápas • zvládá předem domluvenou taktiku hry • herní činnosti jednotlivce • zná základní postoj • umí driblovat pravou a levou rukou • ovládá přihrávku obouruč trčením, nad hlavou • umí chytat míč v klidu a v pohybu • útočné činnosti jednotlivce • umí střílet z místa v pohybu • zvládá dvojtakt • používá doskakování • ovládá uvolnění bez míče • útočné činnosti jednotlivce • realizuje obranný postoj • používá clonění • umí krýt útočníka bez míče, s míčem, při střelbě • nacvičuje herní situace, vymýšlí taktiku, zná základní pravidla • umí odpískat zápas 				

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla • umí se pohybovat s míčem, přihrávat, střílet • zvládá základní herní kombinace (útočná, obranná činnost) • zvládá nácvik herních situací • umí odpískat zápas 				
<ul style="list-style-type: none"> • zná čtyři základní plavecké způsoby • zná účinky vody na zdraví člověka (rehabilitace a regenerace) • umí si rozvrhnout tempo při plavání na větší vzdálenost (kondiční plavání) • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> • Plavání 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • Přírodopis 		Dle možností a podmínek.
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní pohyb na bruslích • zná sportovní odvětví na ledě (lední hokej, krasobruslení) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bruslení 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika 		Dle možností a podmínek.

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní sestavy dle předevčiujícího • zvládá v tempu cvičení až 30 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic 	<ul style="list-style-type: none"> • Hudební výchova • Přírodopis 		
<ul style="list-style-type: none"> • zná základy běžeckého a sjezdového lyžování • 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 • <i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lyžařský kurz 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeměpis • Přírodopis • Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 		V 8. roč. dle sněhových podmínek.
<ul style="list-style-type: none"> • zná obě techniky v běhu na lyžích (klasická a bruslařská) • umí základy ošetření lyží • vyzná se v mazání lyží • uvědomuje si vliv sportu na zdraví člověka 	<ul style="list-style-type: none"> • Běžecké lyžování 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeměpis • Přírodopis • Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 		Dle sněhových podmínek.
<ul style="list-style-type: none"> • zná základní úpolové druhy sportu • umí se orientovat při úpolových hrách 	<ul style="list-style-type: none"> • Úpoly 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • Člověk mezi lidmi • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 		
<ul style="list-style-type: none"> • umí se orientovat v terénu na základě mapy 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientační běh 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeměpis • Přírodopis 		I v rámci sportovního dne.
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Přespolní běh 	<ul style="list-style-type: none"> • Matematika 		Organizace okresního kola v přespolním běhu.
<ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla v jízdě za sebou 	<ul style="list-style-type: none"> • Cyklistika 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeměpis 		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • umí základní pravidla silničního provozu • uvědomuje si vliv tohoto sportu na utužování zdraví jedince 		<ul style="list-style-type: none"> • Přírodopis 		
<ul style="list-style-type: none"> • zná základní údery a postavení • umí základní pravidla hry 	<ul style="list-style-type: none"> • Stolní tenis • Tenis • Nohejbal • Badminton 			Dle možností.
<ul style="list-style-type: none"> • 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 svou činnost, zná možnosti nouzového přežití v přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> • Výcvikové tábory • cyklistický výcvik • vodácký výcvik • pohyb v přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeměpis • Přírodopis • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • PT 5.4 		<p>Tří denní výcvikový tábor v 6. třídě.</p> <p>6.,7., 8., 9. tř. 4 až 5 dní</p>

Sledovaná škola č. 2:

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět tělesná výchova se vyučuje v 6. – 9. ročníku dvě hodiny týdně.

V hodinách se snažíme naučit naše žáky aktivnímu pohybu jako významnému činiteli působícímu příznivě na zdravotní stav a harmonický rozvoj osobnosti. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové dovednosti v různých druzích sportovní činnosti. Vede je ke spolupráci, tvořivosti, překonávání zábran, učí je objektivnosti, rychlému rozhodování, organizačním schopnostem i určité odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova vede žáky i k seberealizaci v oblíbeném sportu nebo k jiné pohybové aktivitě.

Zahrnuje část tematických okruhů průřezových témat – zejména osobnostní a sociální výchovy, výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech a v neposlední řadě i mediální výchovu.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.
- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.
- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.
- Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj.
- Uplatňujeme individuální přístup k žákovi.
- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.
- Jdeme příkladem – neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci.

Kompetence k řešení problémů

- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.

- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.
- Jdeme příkladem – učíme se s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.

Kompetence komunikativní

- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace.
- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů.
- Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.
- Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.
- Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných.
- Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel.
- Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".
- Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. Netolerujeme pomluvy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání.

Kompetence sociální a personální

- Podporujeme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu.
- Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce.
- Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role.
- Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.
- Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu.
- Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými

osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.

Kompetence občanské

- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže).
- Netolerujeme nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy.
- Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu).
- Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí.
- Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.
- V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace.
- Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku.
- Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti.
- Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.

Kompetence občanské

- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.
- Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.
- Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...).
- Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností.

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova 6. – 9. ročník

Učivo není rozděleno do jednotlivých ročníků, protože dochází k vytváření cvičebních skupin z žáků po sobě jdoucích ročníků tak, aby byl respektován tělesný vývoj žáků a aby výuka probíhala v počtu, který umožňuje například nácvik různých herních činností a byla dodržena bezpečnostní pravidla.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• zvládá běžecskou abecedu• ví, co je šlapavá a švihová technika běhu• umí startovat z bloků• umí rozlišit tempo při vytrvalostním běhu• zná různé druhy štafetových běhů• dokáže předvést předávku při štafetovém běhu• ovládá měření tepu v závislosti na výkonu• orientuje se v terénu dle mapy• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem• zná rozběh, umí odraz• dokáže propojit rozběh s odrazem• umí rozběh do oblouku• zná techniku skoku vysokého• zvládá propojit rozběh s odrazem• ví, jak vypadá technika odvrhu• zvládá základní postavení při hodů• dokáže zkoordinovat skřížný krok s hodem	<ul style="list-style-type: none">• Běh• Skok daleký• Skok vysoký• Vrh koulí• Hod míčkem	<ul style="list-style-type: none">• Zeměpis• Přírodopis• Fyzika• PT 1.1• PT 1.2• PT 1.3• PT 4.2		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • zná cviky na posílení základních svalových skupin • zná využití kruhového provozu • umí techniku šplhu na tyči a laně • zná pravidla nástupu a základní povely • umí se pohybovat při hudbě • zná základní cviky a jejich terminologii • uvědomuje si významu protažení svalů při pohybové aktivitě • zná cviky a jejich názvosloví • uvědomuje si uplatnění rozcvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • Základní gymnastika • Síla • Pořadová cvičení • Cvičení při hudbě – aerobic • Strečink • Rozcvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • Hudební výchova • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • Přírodopis 	<ul style="list-style-type: none"> • Švihadla • medicinbal • činky • lavičky • švédská bedna 	<p>Další dostupný materiál a pomůcky.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • umí kotoul vzad, vpřed • ovládá kotoul letmo • dokáže kotoul do roznožení • dokáže kotoul vzad do roznožení • zvládá stoj na hlavě, rukou • umí podat záchranu a pomoc při jednoduchých prvcích • zvládá přemet stranou vpřed • umí rondat • umí sestavit a předvést akrobatickou řadu • umí roznožku přes kozu našír i nadél z můstku • dokáže skrčku přes kozu našír z můstku • umí roznožku přes koně či švédskou bednu nadél (chlapci) • umí roznožku přes švédskou bednu našír (dívky) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní gymnastika • Akrobacie • Přeskok • Hrazda • Kruhy 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • umí dát dopomoc a záchranu • umí se odrážet na trampolíně • umí kotoul vzklopmo přes bednu našír (případně přemet přes bednu našír) • umí výmyk na dosažné hrazdě • dokáže toč vzad • dokáže podmet • dokáže přešvihy únožmo ve vzporu • umí dát záchranu a dopomoc • umí toč jízdmo (sešin ze vzporu jízdmo a zpět do vzporu jízdmo) • zná komíhání ve svisu • umí houpání, v záhopu seskok • nacvičuje houpání s obraty a ve shybu • umí svis vzesmo, střemhlav • umí dát dopomoc a záchranu 				
<ul style="list-style-type: none"> • žák umí organizovat, předvídat, tvořit a spolupracovat v týmu • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry 		<ul style="list-style-type: none"> • Dostupné učební pomůcky a materiál. 	Na základě znalostí učitele TV.
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti • vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní hry • Florbal • Baseball • Odbíjená • Kopaná • Košíková 	<ul style="list-style-type: none"> • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • PT 4.2 • PT 6.2 		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<p>osvojované hry a soutěže</p> <ul style="list-style-type: none"> • umí manipulovat s florbalovou holí a míčkem • dovede správně střílet a přihrávat • zná herní kombinace • užívá základní pravidla hry • dovede házet, chytat a odpálit míček • zná průpravné hry • umí základní pravidla hry • základní činnosti • zná základní postoj, správné držení těla a rukou • umí odbíjet vrchem, spodem • umí podání spodem i vrchem • základní herní kombinace • zvládá hru v poli, obranu • umí hru na síti – nahrát po přihrávce útok (smeč), obranu bloky • základní herní systém • zná pravidla odbíjené a základní postavení hráčů • nácvik smeče a bloku • umí odpískat zápas • zná základní pravidla • zná průpravná cvičení na obratnost s míčem • je schopen přihrávky a zpracování míče na krátkou vzdálenost • nacvičuje vedení míče • umí střelbu na branku • zvládá standardní situace (přímý kop, rohový kop, autové vhazování, penalta) umí odpískat zápas • zvládá předem domluvenou taktiku hry 				

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> herní činnosti jednotlivce zná základní postoj umí driblovat pravou a levou rukou ovládá přihrávku obouruč trčením, nad hlavou umí chytat míč v klidu a v pohybu útočné činnosti jednotlivce umí střílet z místa v pohyb zvládá dvojtakt používá doskakování ovládá uvolnění bez míče útočné činnosti jednotlivce realizuje obranný postoj používá clonění umí krýt útočníka bez míče, s míčem, při střelbě nacvičuje herní situace, vymýšlí taktiku zná základní pravidla – umí odpískat zápas 				
<ul style="list-style-type: none"> zná čtyři základní plavecké způsoby zná účinky vody na zdraví člověka (rehabilitace a regenerace) usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> Plavání 	<ul style="list-style-type: none"> Fyzika 		Dle možností a podmínek.
<ul style="list-style-type: none"> zvládá základní pohyb na bruslích zná sportovní odvětví na ledě (lední hokej, krasobruslení) 	<ul style="list-style-type: none"> Bruslení 	<ul style="list-style-type: none"> Fyzika 		Dle možností a podmínek.
<ul style="list-style-type: none"> zná základy běžeckého a sjezdového lyžování 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 	<ul style="list-style-type: none"> Lyžařský kurz 	<ul style="list-style-type: none"> Zeměpis Přírodopis Fyzika PT 1.1 PT 1.2 PT 1.3 		V 8. roč. dle sněhových podmínek.

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály ...	Poznámky
<p>činnost; zná možnosti nouzového přežití v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 				

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Na 2. stupni ZŠ se vyučovací předmět Tělesná výchova vyučuje jako povinný předmět v 3 hodinové dotaci týdně pro žáky 6. – 7. ročníku a v 2 hodinové dotaci pro žáky 8. – 9. ročníku. Vyučovací předmět Tělesná výchova je podporován i v rámci různých školních projektů. V 7. ročníku absolvují týdenní lyžařský (snowboardový) kurz. V 6. a 7. ročníku žáci sportovních tříd absolvují cykloturistický kurz, kde si osvojí dovednosti v cykloturistice, turistice a v netradičních sportech, jakými jsou např. softball, ringo, orientační běh apod., v zimním období se každá sportovní třída zúčastní kurzu běžeckého lyžování a kurzu bruslení (krytá hala u Městského stadionu).

Do obsahu předmětu Tělesná výchova je integrováno učivo vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Výuka je organizována ve dvou tělocvičnách v budově školy. Současně jsou využívána i jiná sportoviště: venkovní hřiště, které je součástí areálu školy, hokejová hala.

Výchovné a vzdělávací strategie

Učivo je realizováno metodou aktivního pohybu a různými pohybovými činnostmi, vřazováním samostatné práce s užitečnými podněty pro duševní a tělesnou aktivitu, uplatňováním pohybových a sportovních her a systému odstupňovaných úkolů, zařazováním různých školních i mimoškolních aktivit, projektů, lyžařských, cyklistických, turistických, bruslařských kurzů, dnů v přírodě i netradičních sportů a aktivit.

Kompetence k učení

- Vést žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty

- Podporovat různé přijatelné způsoby dosažení cíle.
- Učit žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.
- Vést žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti.
- Uplatňovat individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“.
- Při hodnocení používat ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.

Kompetence k řešení problémů

- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorovat, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Podporovat žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.

Kompetence komunikativní

- Klást důraz na „kulturní úroveň“ komunikace.
- Netolerovat agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů.
- Podporovat přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.
- Přípravovat žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích.
- Vést žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".

Kompetence sociální a personální

- Učit žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce.
- Rozvíjet schopnost žáků zastávat v týmu různé role.
- Podporovat vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.
- Netolerovat projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Učit žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové využití i přátelské meziosobní vztahy.

Kompetence občanské

- Netolerovat sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže).
- Netolerovat nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Vést žáky k aktivní ochraně jejich zdraví a k ochraně životního prostředí.
- Nabízet žákům vhodné pozitivní sportovní aktivity jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.

- V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňovat prvky pozitivní motivace.

Kompetence pracovní

- Vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.
- Při výuce vytvářet podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vést k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- Důsledně učit žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět		Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova - dívky		6. - 7.
Výstup	Učivo	Mezipřed. vztahy, průřezová témata	Poznámky
Žák posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší...), používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu, připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost	<ul style="list-style-type: none"> • význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu • pojmy osvojených činností • základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení a jejich využití v denním režimu • zdravý životní styl, odmítání škodlivin 	OSV – psychohygiena	VKZ
rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty, užívá a rozpozná základní startovní povely zvládá techniku nízkého a polovysokého startu zvládá techniku běhů, hodů a skoků užívá základní techniky dalších osvojených disciplín aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti uplatňuje pravidla při atletických disciplínách získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	<ul style="list-style-type: none"> • ATLETIKA • základní pravidla atletických soutěží • základní techniky disciplín • průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti : běh např. rychlý 60m, vytrvalostní 800m, na 12 min., člunkový běh 4x10m (unifittest), štafetový běh • skok např. daleký, snožmo z místa (unifittest) • hod např. míčkem na dálku z místa a rozběhu 		

<p>používá aktivně osvojené pojmy provede kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, stoj na hlavě přeskočí díly bedny odrazem z trampolínky je schopen použít skok z trampolínky s jednoduchým obratem umí roznožku přes náradí dokáže základní prvky na kladině dokáže rovnovážné polohy dokáže skoky na místě a z místa dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí umí houpání, u záhupu seskok dokáže základní prvky na hrazdě</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GYMNASTIKA • pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje • přeskok přes kozu, např. roznožka, skrčka, oddálený odraz • odraz přes bednu odrazem s trampolínky • kruhy- např. komíhání ve visu, houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok • kotouly např. vpřed, vzad, shyby • akrobacie – např. kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou , např. stoj na rukou, stoj na hlavě • průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou, např. přemet stranou 		
	<ul style="list-style-type: none"> • akrobatické kombinace, rovnovážná a zpevňovací příprava, hry v akrobacii • kladina – např. chůze, obraty, váha, sedy, rovnovážná cvičení, přeběhy, skoky, náskoky • hrazda – např. výmyk, přešvih únožmo vpřed 		
<p>provádí zdravotně pohybově a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem ukáže základní aerobní cvičení s hudbou rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat rozezná různé techniky a styly tance umí základy základních společenských tanců je schopen se projevovat prostřednictvím tanečně pohybových prostředků a hudby umí používat základní etiketu společenského chování umí využívat správného postavení těla provádí zdravotně pohybově a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYTMICKÝM DOPROVODEM • technika a estetika pohybu • rytmická a kondiční gymnastika • různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem • rychlostně silová cvičení • protahovací a napínací cvičení např. strečink • základy klasické taneční techniky např. správné postavení těla • základy lidového tance např. přísunné, poskočné kroky, cval, chůze • základy moderního tance např. švihy, spirály • rytmická cvičení • základy společenských tanců např. polka, valčík, mazurka, blues • jiné styly tance např. country • základy etikety 		

<p>umí zdůvodnit význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové atd.) ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SPORTOVNÍ HRY • základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her • úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře • radost ze hry , prožitek, spolupráce • význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností • herní role a funkce např. brankář, kapitán, hráč • základní pravidla her • specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách • příprava a organizace utkání • úprava různých povrchů hřišť • sportovní hry, např. fotbal, basketbal, přehazovaná, florbal, vybíjená 		
--	--	--	--

<p>zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání používá 1 – 2 plavecké způsoby</p> <p>zná základní protahovací, vyrovnávací a relaxační cvičení a je si vědom jejich důležitosti</p> <p>umí základy sebeobrany použít v praxi</p> <p>zvládá základy šplhu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PLAVÁNÍ • dle možnosti školy) • význam plavání pro zdraví a regeneraci • základní plavecké disciplíny • KONDIČNÍ, KOMPENZAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ • (dle možnosti školy) • - např. kruhový trénink, překážkové dráhy, jóga, relaxace, vyrovnávací cvičení • ÚPOLY • základy sebeobrany • ŠPLH • technika šplhu např. na tyči 		
--	--	--	--

Lyžařský výcvik (7.ročník) absolvuje lyžařský výcvik (sjezdové nebo běžecké lyžování)	<ul style="list-style-type: none"> • 7.ročník • základní prvky sjezdového nebo běžeckého lyžování • pokročilé techniky lyžování 		5ti denní lyžařský kurz (7.ročník)
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km	<ul style="list-style-type: none"> • Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze dnů v přírodě 		Dny pobytu v přírodě

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět		Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova - dívky		8. - 9.
Výstup	Učivo	Mezipřed. vztahy, průřezová témata	Poznámky
Žák posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší...) pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví	<ul style="list-style-type: none"> • pojmy osvojených činností • základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení a jejich využití v denním režimu • zdravý životní styl, odmítání škodlivin 		VKZ
rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty užívá a rozpozná základní startovní povely zvládá techniku nízkého a polovysokého startu zvládá techniku běhů, hodů a skoků užívá základní techniky dalších osvojených disciplín aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti uplatňuje pravidla při atletických disciplínách získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy ovládá vrh koulí umí si rozvrhnout tempo při vytrvalostním běhu při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony	<ul style="list-style-type: none"> • ATLETIKA • základní pravidla atletických soutěží • základní techniky disciplín • průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti : běh např. rychlý 60m, vytrvalostní 12min., člunkový běh 4x10m (unifittest), štafetový běh • skok např. daleký, snožmo z místa (unifittest), rozměření rozběhu • hod. např. míčkem na dálku, z místa a rozběhu • vrh koulí • základy evidence výkonů 		

<p>používá aktivně osvojené pojmy provede kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, stoj na hlavě přeskočí díly bedny odrazem z trampolínky je schopen použít skok z trampolínky s jednoduchým obratem umí roznožku přes náradí dokáže základní prvky na kladině dokáže rovnovážné polohy dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GYMNASATIKA • pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje • přeskok přes kozu, např. roznožka, skrčka, oddálený odraz • odraz přes bednu odrazem s trampolínky • kruhy- např. komíhání ve visu, houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok • kotouly např. vpřed, vzad, shyby • akrobacie – např. kotoul vpřed a vzad a jeho 		
<p>umí houpání, u záhupu seskok dokáže základní prvky na hrazdě</p>	<p>modifikace, kotoul letmo, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou , např. stoj na rukou, stoj na hlavě</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou, např. přemet stranou • akrobatické kombinace, rovnovážná a zpevňovací příprava, hry v akrobacii • kladina – např. chůze, obraty, váha, sedy, rovnovážná cvičení, přeběhy, skoky, náskoky • hrazda – např. výmyk, přešvih únožmo vpřed 		
<p>provádí zdravotně pohybově a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem ukáže základní aerobní cvičení s hudbou rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat rozezná různé techniky a styly tance umí základy základních společenských tanců je schopen se projevat prostřednictvím tanečně pohybových prostředků a hudby umí používat základní etiketu společenského chování umí využívat správného postavení těla provádí zdravotně pohybově a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem dokáže provést jednoduché sestavy na kladině, hrazdě, kruzích dokáže provést gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYTMICKÝM DOPROVODEM • technika a estetika pohybu • rytmická a kondiční gymnastika • různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem • rychlostně silová cvičení • protahovací a napínací cvičení např. Strečink • základy klasické taneční techniky např. Správné postavení těla, piruety • základy lidového tance např. přísunné, poskočné kroky, cval, chůze • základy moderního tance např. švihy, spirály, brushes • rytmická cvičení • základy společenských tanců např. polka, valčík, čača, jive, waltz • jiné styly tance např. street dance • základy etikety v praxi 		

<p>umí zdůvodnit význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové atd.) ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele rozdělí několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SPORTOVNÍ HRY • základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her • úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře • radost ze hry , prožitek, spolupráce • význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností • herní role a funkce např. brankář, kapitán, hráč • základní pravidla her • specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách 		
<p>a samostatně posuzuje hru.</p> <p>zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání používá 1 – 2 plavecké způsoby umí šipku</p> <p>zná základní protahovací, vyrovnávací a relaxační cvičení a je si vědom jejich důležitosti</p> <p>umí základy sebeobrany použít v praxi</p> <p>zvládá základy šplhu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • příprava a organizace utkání • úprava různých povrchů hřišť • sportovní hry, např. fotbal, basketbal, přehazovaná, florbal, volejbal. • PLAVÁNÍ • dle možnosti školy) • význam plavání pro zdraví a regeneraci • základní plavecké disciplíny • technika skoku např. šipka • KONDIČNÍ, KOMPENZAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ • (dle možnosti školy) • - např. kruhový trénink, překážkové dráhy, jóga, relaxace, vyrovnávací cvičení • ÚPOLY • základy sebeobrany • technika šplhu, např. šplh na tyči s přírazem 		
<p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze dnů v přírodě 		<p>Dny pobytu v přírodě</p>

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět		Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova - chlapci		6.-7.
Výstup	Učivo	Mezipřed. vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Žák: při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy umí provést speciální běžecká cvičení – běžecká abeceda umí si rozlišit tempo při vytrvalostním běhu</p>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh rychlý, např. 50m, 60m • Běh vytrvalostní 12 min. (unifittest) • Skok daleký-další techniky • Skok snožmo z místa (unifittest) • Člunkový běh 4x10m (unifittest) • běžecká abeceda • Skok vysoký-zlepšování techniky skoku nůžkami • Hod míčkem - na dálku • Vrh koulí – nácvik techniky - powerball 		
<p>umí kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace provádí stoj na rukou a na hlavě je schopen použít skok z trampolínky s jednoduchým obratem umí houpání, u záhupu seskok umí roznožku a skrčku přes kozu přeskočí díly bedny odrazem z trampolínky dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí</p> <p>zvládá základy šplhu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika • Akrobacie -např. kotoul vpřed, vzad, stoj na hlavě a na rukou • Trampolínka - skoky • Kruhy – např. houpání, obraty • Přeskok – roznožka a skrčka přes kozu • Přeskok přes bednu odrazem z trampolínky • Hrazda – např. přešvih únožmo vpřed • Šplh na tyči s přírazem 		
<p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků zvládá konkrétní hry a jejich pravidla uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Míčové hry- např. fotbal, futsal, florbal, vybíjená, přehazovaná, košíková 		
Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět		Ročník

Člověk a zdraví	Tělesná výchova - chlapci		6.-7.
Výstup	Učivo	Mezipřed. vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Lyžařský výcvik (7. ročník) Žák: absolvuje lyžařský výcvik (sjezdové nebo běžecké lyžování) zdokonaluje techniku běhu na lyžích</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 7.ročník • základní prvky sjezdového nebo běžeckého lyžování • pokročilé techniky lyžování • běh na lyžích – čtyřdenní kurz (pouze sportovní skupiny) 		5ti denní lyžařský kurz (7. ročník)
učí se novým pohybovým dovednostem na bruslích	<ul style="list-style-type: none"> • bruslení (pouze sportovní skupiny) 		Městský stadión
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km	<ul style="list-style-type: none"> • turistika a pobyt v přírodě uplatnění získaných poznatků ze dnů v přírodě 		dny pobytu v přírodě
<p>uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p> <p>dovede se bezpečně pohybovat středně těžkým terénem, ovládá a používá pravidla silničního provozu, zná povinnosti chodce, cyklisty a motoristy, umí se zorientovat v jednoduché krajině, umí postavit stan a rozdělat oheň, umí hospodařit s vodou a potravinami, odhadne potřebu jídla a tekutin během pobytu v přírodě cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky - jako chodec, cyklista aktivně se zapojuje do akcí školy (obce) podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě</p>	<p>Hodnota a podpora zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce • podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví • turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potraviny, tepla 		<p style="text-align: center;">VKZ</p> <p>Pobyty v přírodě, kurzy</p>
Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět		Ročník

Člověk a zdraví	Tělesná výchova - chlapci		8.-9.
Výstup	Učivo	Mezipřed. vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Žák: při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli umí si rozložit tempo při vytrvalostním běhu je schopen přizpůsobit se tempu skupiny zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy umí provést speciální běžecká cvičení – běžecká abeceda ovládá vrh koulí</p>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh rychlý, např. 60m • Běh vytrvalostní 12 min. (unifittest) • Skok daleký- další techniky • Skok snožmo z místa (unifittest) • Člunkový běh 4x10m (unifittest) • běžecká abeceda • Skok vysoký- zlepšování techniky skoku nůžkami, pokus o flop • Hod granátem - na dálku • Vrh koulí – nácvik techniky 		
<p>používá kotoul vzad do zášvihů zvládá stoj na rukou s oporou je schopen použít skok z trampolínky se složitějším obratem umí svis vznesmo, střemhlav nacvičuje houpání s obraty umí houpání, u záhupu seskok umí roznožku a skrčku přes zvýšenou kozu našif přeskočí díly bedny odrazem z trampolínky i s obratem při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá základy šplhu</p>	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie -např. kotoul vpřed, vzad, se zášvihem, stoj na hlavě a na rukou • Trampolínka – skoky a obraty • Kruhy – např. houpání, obraty, svis vznesmo a střemhlav • Přeskok – roznožka a skrčka přes kozu • Přeskok přes bednu odrazem z trampolínky • Hrazda – např. přešvih únožmo vpřed, výmyk • Šplh na tyči s přírazem 		
<p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</p>	<p>Sportovní hry- např. házená, florbal, fotbal, futsal, košíková, odbíjená</p>		

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět		Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova - chlapci		8.-9.
Výstup	Učivo	Mezipřed. vztahy, průřezová témata	Poznámky
Žák: zdokonaluje techniku běhu na lyžích	<ul style="list-style-type: none"> běh na lyžích – čtyřdenní kurz (pouze sportovní skupiny), pokročilá technika běhu na lyžích 		
zdokonaluje se v pohybových dovednostech na bruslích	<ul style="list-style-type: none"> bruslení (pouze sportovní skupiny) 		Městský stadión
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km	<ul style="list-style-type: none"> Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze dnů v přírodě 		Dny pobytu v přírodě

Sledovaná škola č. 4:**Vzdělávací obor: Člověk a zdraví****Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

Ročník: 6.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty kurzy	Poznámky
TV-9-1-01 Seznamuje se s organizací svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Míčové hry Atletika Sprint Vytrvalostní běhy Hod granátem, míčkem		
TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Hry Atletika Skok do dálky a výšky Vrh koulí		
TV-9-1-03 Pod vedením se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	Hry Gymnastika Kotoul vpřed, vzad Akrobacie Přeskok Cvičení na nářadí		
TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím TV-9-3-01 Užívá osvojená názvosloví na úrovni cvičence	Hry Posilování, strečink Prevence a korekce jednostranného zatížení těla Kruhový trénink Komunikace v TV Názvosloví Pravidla Rozhodování zápasu	RV – návykové látky	

	Měření výkonu		
Provádí pohybovou činnost tak, aby si sám neublížil	Komunikace Hry Prevence úrazu		
TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	Teorie a praxe míčových her		
TV-9-2-02 Částečně posoudí provedení osvojované pohybové činnosti TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče	Základy trenérství Hry		
TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci při pohybové aktivitě	Aerobik Rytmická cvičení Hry		
TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost TV-9-3-02 Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Fair play Myšlenka olympismu Hry Turistika Přesun do terénu, bezpečnost pohybu v terénu, na kole Táboření Orientační běh Přežití a pobyt v přírodě Orientace Ukrytí Nouzový přístřešek Zajištění vody, potravy a tepla		
Všichni žáci uvolnění z TV musí, pokud mohou, na doporučení lékaře navštěvovat ZTV			

Bruslení na kolečkových a ledních bruslích je závislé na možnostech vstupu do vhodných areálů a na povětrnostních vlivech

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 7.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty kurzy	Poznámky
TV-9-1-01 Seznamuje se s organizací svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Míčové hry Atletika Sprint Vytrvalostní běhy Hod granátem, míčkem		
TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Hry Atletika Skok do dálky a výšky Vrh koulí		
TV-9-1-03 Pod vedením se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	Hry Gymnastika Kotoul vpřed, vzad Akrobacie Přeskok Cvičení na nářadí		
TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím TV-9-3-01 Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence	Hry Posilování, strečink Prevence a korekce jednostranného zatížení těla Kruhový trénink Komunikace v TV Názvosloví Pavidla Rozhodování zápasu	RV – návykové látky	

	Měření výkonu		
Provádí pohybovou činnost tak, aby si sám neublížil	Komunikace Hry Prevence úrazu		
TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	Teorie a praxe míčových her		
TV-9-2-02 Částečně posoudí provedení osvojované pohybové činnosti TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče	Základy trenérství Hry		
TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci při pohybové aktivitě	Aerobik Rytmická cvičení Hry		
TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost TV-9-3-02 Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Fair play Myšlenka olympismu Hry Turistika Přesun do terénu, bezpečnost pohybu v terénu, na kole Táboření Orientační běh Přežití a pobyt v přírodě Orientace Ukrytí Nouzový přístřešek Zajištění vody, potravy a tepla		
Všichni žáci uvolnění z TV musí, pokud mohou, na doporučení lékaře navštěvovat ZTV			

Bruslení na kolečkových a ledních bruslích je závislé na možnostech vstupu do vhodných areálů a na povětrnostních vlivech. V zimním období se realizuje Lyžařský výcvik

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 8.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty kurzy	Poznámky
TV-9-1-01 Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Míčové hry Atletika Sprint Vytrvalostní běhy Hod granátem, míčkem		
TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	Hry Atletika Skok do dálky a výšky Vrh koulí		
TV-9-1-03 Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	Hry Gymnastika Kotoul vpřed, vzad Akrobacie Přeskok Cvičení na nářadí		
TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší TV-9-3-01 Užívá osvojená názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	Hry Posilování, strečink Prevence a korekce jednostranného zatížení těla Kruhový trénink Komunikace v TV Názvosloví Pavidla Rozhodování zápasu	RV – návykové látky	

	Měření výkonu		
Provádí pohybovou činnost tak, aby si sám neublížil	Komunikace Hry Prevence úrazu		
TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	Teorie a praxe míčových her		
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora TV-9-3-05 Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí TV-9-3-06 Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	Základy trenérství Hry		
TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	Aerobik Rytmická cvičení Hry		
TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost TV-9-3-02 Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Fair play Myšlenka olympismu Hry Turistika Přesun do terénu, bezpečnost pohybu v terénu, na kole Táboření Orientační běh Přežití a pobyt v přírodě		

	Orientace Ukrytí Nouzový přístřešek Zajištění vody, potravy a tepla		
Všichni žáci uvolnění z TV musí, pokud mohou, na doporučení lékaře navštěvovat ZTV			

Bruslení na kolečkových a ledních bruslích je závislé na možnostech vstupu do vhodných areálů a na povětrnostních vlivech

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 9.

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty kurzy	Poznámky
TV-9-1-01 Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Míčové hry Atletika Sprint Vytrvalostní běhy Hod granátem, míčkem		
TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	Hry Atletika Skok do dálky a výšky Vrh koulí		
TV-9-1-03 Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	Hry Gymnastika Kotoul vpřed, vzad Akrobacie Přeskok Cvičení na nářadí		
TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší TV-9-3-01 Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	Hry Posilování, strečink Prevence a korekce jednostranného zatížení těla Kruhový trénink Komunikace v TV Názvosloví Pravidla Rozhodování zápasu Měření výkonu	RV – návykové látky	

Provádí pohybovou činnost tak, aby si sám neublížil	Komunikace Hry Prevence úrazu		
TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	Teorie a praxe míčových her		
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora TV-9-3-05 Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí TV-9-3-06 Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	Základy trenérství Hry		
TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	Aerobik Rytmická cvičení Hry		
TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost TV-9-3-02 Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Fair play Myšlenka olympismu Hry Turistika Přesun do terénu, bezpečnost pohybu v terénu, na kole Táboření Orientační běh Přežití a pobyt v přírodě Orientace		

	Ukrytí Nouzový přístřešek Zajištění vody, potravy a tepla		
Všichni žáci uvolnění z TV musí, pokud mohou, na doporučení lékaře navštěvovat ZTV			

Bruslení na kolečkových a ledních bruslích je závislé na možnostech vstupu do vhodných areálů a na povětrnostních vlivech

Sledovaná škola č. 5:

Tělesná výchova	6. ročník					
<p>- vytrvalostní běh (800 m), 12 min Hod kriketovým míčkem - technika odhodu z místa koordinace dolních a horních končetin, náprah a odhod. Skok vysoký – průprava - nácvik odrazu (násobné odrazy, různé variace odrazů, hry...). Styl nůžky Starty – z různých poloh - vysoký start - nízký start Štafetová předávka – nácvik prostřednictvím her a soutěživých forem cvičení Atletická abeceda – základy činností: - lifting - skipping - zakopávání - předkopávání</p>		<p>osvojí si základ techniky hodu měří a hodnotí výkony svoje i ostatních určí odrazovou nohu dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti zdolá základní výšku stylem nůžky užívá výhod koordinace horních a dolních končetin prakticky provádí všechny druhy startů využije předávku při různých hrách a soutěživých cvičeních komunikuje a spolupracuje se spolužáky pozná rozdíl mezi jednotlivými činnostmi a dokáže je správně pojmenovat užívá daných cvičení k rozvoji koordinace horních a dolních končetin a k rozvoji pohybových schopností</p>				
		<p><u>Gymnastika</u> Základní gymnastika - cvičení se švihadlem - cvičení s tyčí - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách - cvičení s plnými míči (protahovací cviky, posilovací cviky, cviky na zlepšení pohyblivosti) - překážková dráha - šplh (tyč) Prostná (kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách, stoj na ruku, přemet stranou) Přeskok – skrčka (koza), roznožka (koza) Hrazda – náskok do vzporu, seskok, kotoul, nácvik výmky, přešvihy únožmo ve vzporu. Kruhy – houpání, kotoul vpřed, vzad, svis vznesmo, svis střemhlav. Kladina (dívký) – náskok, seskok, chůze, rovnovážné polohy, základní obraty.</p>		<p>dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti užívá základní názvosloví provádí základní cvičení s využitím určeného náčiní usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností je si vědom svých pohybových předpokladů je seznámen s technikou šplhu a dokáže ji využít s dopomocí či samostatně zacvičí určené cviky v rámci svých možností je seznámen s technikou určených cviků a s dopomocí je dokáže zacvičit podle popisu zacvičí dané prvky respektuje pravidla záchrany a dopomoci spojuje cvičební prvky do krátkých sestav</p>		
				<p><u>Kopaná</u> Herní činnosti jednotlivce útočné: - zpracování míče - přihrávání</p>		<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech chápe základní pravidla hry a dodržuje je užívá osvojené herní činnosti</p>

Tělesná výchova	6. ročník	
- střelba Herní činnosti jednotlivce obranné: - obsazování hráče bez míče - obsazování hráče s míčem		zvládá roli hráče v obraně, v útoku a brankáře usiluje o pohybové sebezdokonalení
<u>Házená</u> Herní činnosti jednotlivce - chytání míče - přihrávání – jednoruč - obouruč - střelba jednoruč		komunikuje se spoluhráči i protihráči ovládá herní činnosti jednotlivce a využívá je chápe pravidla daného sportu a dodržuje je
<u>Košíková</u> Herní činnosti jednotlivce: - chytání míče - přihrávání - jednoruč - obouruč - střelba (obouruč, jednoruč) - driblink		komunikuje se spoluhráči i protihráči ovládá herní činnosti jednotlivce a využívá je chápe pravidla daného sportu a dodržuje je komunikuje se spoluhráči a soupeři
<u>Přehazovaná</u> Herní činnosti jednotlivce: - chytání míče - přihrávka - podání - útočný hod		útočí hodem jednou rukou (ve výskoku z místa) rozumí pravidlům hry a dodržuje je před hodem nebo po něm provádí pohyb
<u>Florbal</u> Vede míček, střílí, zpracuje míč, pochopí základní pravidla hry. Herní činnosti jednotlivce útočné: - vedení míčku - přihrávání - střelba		komunikuje se spoluhráči i protihráči rozumí základním pravidlům hry a dodržuje je v rámci svých schopností ovládá základy herních činností jednotlivce zabrání útočníkům v přihrávce
<u>Softbal</u> Nácvik základních herních činností jako házení a chytání. Herní činnosti jednotlivce: - odpalování		chápe pravidla daného sportu a dodržuje je dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji komunikuje a spolupracuje se spoluhráči při pohybových činnostech

Tělesná výchova	6. ročník	
- pohyb mezi metami - chytání míče (házeného, odpalovaného) - házení míče		rozvíjí potřebné herní činnosti jednotlivce
<u>Hudba a pohyb</u> Aerobní cvičení na hudbu. Posilování na hudbu.		zvládá základy aerobního cvičení s hudbou přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému rytmu
<u>Pohybové hry</u> - kontaktní hry - hry na rozvoj komunikace a spolupráce - týmové hry - hry na rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti - eko hry		dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného umí několik her a dovede je zorganizovat
<u>Turistika a pohyb v přírodě</u> Pěší turistika. Hry a cvičení v přírodě.		zná rizikové faktory pohybu v přírodě umí se chovat ohleduplně k přírodě uvědomuje si, že turistika a pohyb v přírodě je vhodná činnost čte v mapě

Tělesná výchova	7. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní 	
Učivo		ŠVP výstupy
<u>Atletika</u> Běh: - sprint (60 m) - 300 m - terénní běh (cca 1000 m)		chápe význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rychlosti a vytrvalosti užívá vhodné sportovní výstroje a výstroje usiluje o rozvoj pohybových schopností hlavně švihů horních končetin posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky

Tělesná výchova	7. ročník	
<p>- vytrvalostní běh (800 m), 12 min Hod kriketovým míčkem - technika odhodu z místa, náprah a odhod. Základ techniky rozběhu. Technika hodu s rozběhem, koordinace dolních a horních končetin, náprah a odhod. Skok vysoký – Styl nůžky, seznámení s flopem. Styl flop. Starty – z různých poloh - vysoký start - nízký start Štafetová předávka – nácvik prostřednictvím soutěživých forem cvičení, štafetový běh (technika předávky) Atletická abeceda – základy činností: - lifting - skipping - zakopávání - předkopávání</p>		<p>osvojí si základ techniky hodu měří a hodnotí výkony svoje i ostatních vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před hodem dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti zdolá základní výšku stylem nůžky zdolá základní výšku stylem flop omezuje negativní návyky a projevy při odrazu, letu i dopadu užívá výhod koordinace horních a dolních končetin prakticky provádí všechny druhy startů využije předávku při různých soutěživých cvičeních využívá techniku předávky komunikuje a spolupracuje se spolužáky pozná rozdíl mezi jednotlivými činnostmi a dokáže je správně pojmenovat užívá daných cvičení k rozvoji koordinace horních a dolních končetin a k rozvoji pohybových schopností omezuje negativní návyky a projevy</p>
<p><u>Gymnastika</u> Základní gymnastika - cvičení se švihadlem - cvičení s tyčí - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách - cvičení s plnými míči (protahovací cviky, posilovací cviky, cviky na zlepšení pohyblivosti, cviky na kompenzaci) - překážková dráha - šplh (tyč) Prostná (kotoul vpřed, vzad, kotoul vpřed s náskokem, stoj na lopatkách, stoj na rukou, přemet stranou) Přeskok – skrčka (koza), roznožka (koza) Hrazda – náskok do vzporu, seskok, kotoul, nácvik výmyku, přešvihy únožmo ve vzporu.</p>		<p>užívá základní názvosloví ovládá příklady cviků na posílení velkých svalových skupin dovede vybrat vhodná cvičení na protažení konkrétních svalových skupin provádí základní cvičení s využitím určeného náčiní usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností je si vědom svých pohybových předpokladů je seznámen s technikou šplhu a dokáže ji využít s dopomocí či samostatně zacvičí určené cviky v rámci svých možností respektuje pravidla záchrany a dopomoci a dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti je seznámen s technikou určených cviků a s dopomocí je dokáže zacvičit podle popisu zacvičí dané prvky respektuje pravidla záchrany a dopomoci spojuje cvičební prvky do krátkých sestav</p>

Tělesná výchova	7. ročník	
<p>Kruhy – houpání, kotoul vpřed, vzad, svis vznesmo, svis střemhlav, Kladina (dívky) – náskok, seskok, chůze, rovnovážné polohy, základní obraty, jednoduché vazby a sestavy.</p>		
<p><u>Kopaná</u> Herní činnosti jednotlivce útočné: - zpracování míče - přihrávání - střelba - vedení míče a obcházení soupeře Herní činnosti jednotlivce obranné: - obsazování hráče bez míče</p>	<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech chápe základní pravidla hry a dodržuje je užívá osvojené herní činnosti užívá gest a názvosloví s porozuměním kopané zvládá roli hráče v obraně, v útoku a brankáře usiluje o pohybové sebezdokonalení</p>	
<p><u>Házená</u> Herní činnosti jednotlivce - chytání míče - přihrávání – jednoruč - obouruč - střelba jednoruč - sbírání míče - činnost brankáře</p>	<p>porovná své výkony s ostatními žáky komunikuje se spoluhráči i protihráči ovládá herní činnosti jednotlivce a využívá je chápe pravidla daného sportu a dodržuje je nabíhá do volného prostoru</p>	
<p><u>Košíková</u> Herní činnosti jednotlivce: - chytání míče - přihrávání - jednoruč - obouruč - střelba (obouruč, jednoruč) - driblink - uvolňování bez míče - uvolňování s míčem - obsazování hráče bez míče - obsazování hráče s míčem</p>	<p>chápe základní pravidla hry a dodržuje je usiluje o pohybové sebezdokonalení ovládá herní činnosti jednotlivce a využívá je rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora komunikuje se spoluhráči a soupeři snaží se útočnickům zabránit v přihrávce a postupně je obsazuje nabíhá si do volného prostoru</p>	
<p><u>Přehazovaná</u> Herní činnosti jednotlivce: - chytání míče</p>	<p>útočí hodem jednou rukou (ve výskoku z místa, z rozběhu) rozumí pravidlům hry a dodržuje je před hodem nebo po něm provádí pohyb</p>	

Tělesná výchova	7. ročník	
<ul style="list-style-type: none"> - přihrávka - podání - útočný hod 		nacvičuje náběhy na síť a výskoky na síti
<u>Odbíjená</u> Herní činnosti jednotlivce: <ul style="list-style-type: none"> - odbítí obouruč spodem (bagr) - odbítí obouruč vrchem (prsty) 		zvládá střelový postoj zvládá odbítí obouruč spodem a vrchem v klidu
<u>Florbal</u> Vede míček, střílí, zpracuje míč, pochopí základní pravidla hry. Herní činnosti jednotlivce útočné: <ul style="list-style-type: none"> - vedení míčku - uvolňování vez míčku - uvolňování s míčkem - přihrávání - střelba Herní činnosti obranné: <ul style="list-style-type: none"> - obsazování hráče s míčkem - obsazování hráče bez míčku 		komunikuje se spoluhráči a soupeři rozumí pravidlům hry a dodržuje je rozumí základním pravidlům hry a dodržuje je v rámci svých schopností ovládá základy herních činností jednotlivce získává postavení výhodné pro další činnost s míčkem chápe základní pravidla a dodržuje je zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje
<u>Softbal</u> Nácvik základních herních činností jako házení a chytání. Herní činnosti jednotlivce: <ul style="list-style-type: none"> - odpalování - pohyb mezi metami - dobíhání k metě - chytání míče (házeného, odpalovaného) 		chápe základní pravidla a dodržuje je dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji zkracuje časový interval chycení - hození komunikuje a spolupracuje se spoluhráči při pohybových činnostech rozvíjí potřebné herní činnosti jednotlivce
<u>Hudba a pohyb</u> Aerobní cvičení na hudbu. Posilování na hudbu. Cvičení s náčiním (švihadla, míče, ...), význam jednotlivých forem pro správné držení těla a estetiku.		zvládá základy aerobního cvičení s hudbou přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému rytmu zacvičí krátkou sestavu s vybraným náčiním umí rozlišit estetický a neestetický pohyb
<u>Pohybové hry</u> <ul style="list-style-type: none"> - kontaktní hry - hry na rozvoj komunikace a spolupráce 		dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů

Tělesná výchova	7. ročník	
- týmové hry - hry na rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti - eko hry		snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného umí několik her a dovede je zorganizovat
<u>Turistika a pohyb v přírodě</u> Pěší turistika. Hry a cvičení v přírodě.		zná rizikové faktory pohybu v přírodě umí se chovat ohleduplně k přírodě uvědomuje si, že turistika a pohyb v přírodě je vhodná činnost dodržuje pravidla bezpečnosti

Tělesná výchova	8. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní 	
Učivo		ŠVP výstupy
<u>Atletika</u> Běh: - sprint (60 m) - 300 m - terénní běh (cca 1000 m) - vytrvalostní běh (1000 m), 12 min Hod kriketovým míčkem - hod z místa. Základ techniky rozběhu. Technika hodů s rozběhem, koordinace dolních a horních končetin, nápřah a odhod. Vrh koulí – seznámení s technikou vrhu bez otočky. Skok vysoký – Styl flop. Starty – z různých poloh - vysoký start - nízký start Štafetová předávka – štafetový běh (technika předávky, předávkové území)		chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rychlosti a vytrvalosti užívá vhodné sportovní výstroje a výstroje posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky osvojí si základ techniky hodů měří a hodnotí výkony svoje i ostatních vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před hodem chápe rozdíl mezi hodem a vrhem ovládá základní techniku vrhu dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti zdolá základní výšku stylem flop omezuje negativní návyky a projevy při odrazu, letu i dopadu užívá výhod koordinace horních a dolních končetin

Tělesná výchova	8. ročník	
<p>Atletická abeceda – základy činností:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lifting - skipping - zakopávání - předkopávání 		<p>prakticky provádí všechny druhy startů</p> <p>využívá techniku předávky</p> <p>komunikuje a spolupracuje se spolužáky</p> <p>pozná rozdíl mezi jednotlivými činnostmi a dokáže je správně pojmenovat</p> <p>užívá daných cvičení k rozvoji koordinace horních a dolních končetin a k rozvoji pohybových schopností</p> <p>omezuje negativní návyky a projevy</p>
<p><u>Gymnastika</u></p> <p>Základní gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení se švihadlem - cvičení s tyčí - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách <p>(protahovací cviky, posilovací cviky, cviky na zlepšení pohyblivosti, cviky na kompenzaci)</p> <ul style="list-style-type: none"> - překážková dráha - šplh (tyč, popř. lano) <p>Prostná (kotoul vpřed, vzad, kotoul vpřed s náskokem, vzad se zášvihem, kotoul letmo, stoj na lopatkách, stoj na rukou, přemet stranou)</p> <p>Přeskok – skrčka (koza, bedna), roznožka (koza), kotoul přes švédskou bednu,</p> <p>Hrazda – náskok do vzporu, seskok, kotoul, nácvik výmyku, přešvihy únožmo ve vzporu.</p> <p>Kruhy – houpání, kotoul vpřed, vzad, svis vznesmo, svis střemhlav, ...</p> <p>Kladina (dívký) – náskok, seskok, chůze, rovnovážné polohy, základní obraty, jednoduché vazby a sestavy</p>		<p>užívá základní názvosloví</p> <p>ovládá příklady cviků na posílení velkých svalových skupin</p> <p>dovede vybrat vhodná cvičení na protažení konkrétních svalových skupin</p> <p>provádí základní cvičení s využitím určeného náčiní</p> <p>usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností</p> <p>je si vědom svých pohybových předpokladů</p> <p>je seznámen s technikou šplhu a dokáže ji využít</p> <p>s dopomocí či samostatně zacvičí určené cviky v rámci svých možností</p> <p>respektuje pravidla záchrany a dopomoci a dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti</p> <p>je seznámen s technikou určených cviků a s dopomocí je dokáže zacvičit</p> <p>podle popisu zacvičí dané prvky</p> <p>respektuje pravidla záchrany a dopomoci</p> <p>spojuje cvičební prvky do krátkých sestav</p>
<p><u>Kopaná</u></p> <p>Herní činnosti jednotlivce útočné:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zpracování míče - přihrávání - střelba - vedení míče a obcházení soupeře <p>Herní činnosti jednotlivce obranné:</p>		<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>chápe základní pravidla hry a dodržuje je</p> <p>užívá osvojené herní činnosti</p> <p>užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení</p> <p>užívá gest a názvosloví s porozuměním kopané</p> <p>zvládá roli hráče v obraně, v útoku a brankáře</p>

Tělesná výchova	8. ročník	
<ul style="list-style-type: none"> - obsazování hráče bez míče - obsazování hráče s míčem 		usiluje o pohybové sebezdokonalení
<u>Házená</u> Herní činnosti jednotlivce <ul style="list-style-type: none"> - chytání míče - přihrávání – jednoruč - obouruč - střelba jednoruč - sbírání míče - činnost brankáře 		porovná své výkony s ostatními žáky komunikuje se spoluhráči i protihráči ovládá herní činnosti jednotlivce a využívá je chápe pravidla daného sportu a dodržuje je nabíhá do volného prostoru
<u>Košíková</u> Herní činnosti jednotlivce: <ul style="list-style-type: none"> - chytání míče - přihrávání - jednoruč - obouruč - střelba (obouruč, jednoruč) - driblink - uvolňování bez míče - uvolňování s míčem - obsazování hráče bez míče - obsazování hráče s míčem 		chápe základní pravidla hry a dodržuje je usiluje o pohybové sebezdokonalení nabíhá do volného prostoru rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora komunikuje se spoluhráči a soupeři snaží se útočníkům zabránit v přihrávce a postupně je obsazuje nabíhá si do volného prostoru
<u>Přehazovaná</u> Herní činnosti jednotlivce: <ul style="list-style-type: none"> - chytání míče - přihrávka - podání - útočný hod 		útočí hodem jednou rukou (ve výskoku z místa, z rozběhu) rozumí pravidlům hry a dodržuje je před hodem nebo po něm provádí pohyb nacvičuje náběhy na síť a výskoky na síti
<u>Odbíjená</u> Herní činnosti jednotlivce: <ul style="list-style-type: none"> - odbití obouruč spodem (bagr) - odbití obouruč vrchem (prsty) - podání - přihrávka - útočný úder Průpravná hra – 2 x 2, 3 x 3		rozumí pravidlům hry a dodržuje je útočí jednoruč (ve výskoku, z místa dle předpokladů) zvládá střežový postoj před odbitím nebo po něm provádí pohyb
		nabíhá do volného prostoru

Tělesná výchova	8. ročník	
<p><u>Florbal</u> Vede míček, střílí, zpracuje míč, pochopí základní pravidla hry. Herní činnosti jednotlivce útočné: - vedení míčku - uvolňování vez míčku - uvolňování s míčkem - přihrávání - střelba Herní činnosti obranné: - obsazování hráče s míčkem - obsazování hráče bez míčku</p>		<p>komunikuje se spoluhráči a soupeři rozumí základním pravidlům hry a dodržuje je v rámci svých schopností ovládá základy herních činností jednotlivce získává postavení výhodné pro další činnost s míčkem chápe základní pravidla a dodržuje je zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje</p>
<p><u>Softbal</u> Herní činnosti jednotlivce: - odpalování - pohyb mezi metami - dobíhání k metě - chytání míče (házeného, odpalovaného) - házení míče - nadhazování míče - catcherování</p>		<p>chápe základní pravidla a dodržuje je dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji zkracuje časový interval chycení - hození užívá gesta a názvosloví s porozuměním softbalu komunikuje a spolupracuje se spoluhráči při pohybových činnostech rozvíjí potřebné herní činnosti jednotlivce vybírám své místo na hřišti vzhledem k soupeři, spoluhráčům i vzhledem k míči</p>
<p><u>Hudba a pohyb</u> Aerobní cvičení na hudbu. Posilování na hudbu. Cvičení s náčiním (švihadla, míče, ...),</p>		<p>zvládá základy aerobního cvičení s hudbou přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému rytmu zacvičí krátkou sestavu s vybraným náčiním umí rozlišit estetický a neestetický pohyb</p>
<p><u>Pohybové hry</u> - kontaktní hry - hry na rozvoj komunikace a spolupráce - týmové hry - hry na rozvoj pohybové představitosti a tvořivosti - eko hry</p>		<p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného umí několik her a dovede je zorganizovat</p>
<p><u>Turistika a pohyb v přírodě</u> Pěší turistika. Hry a cvičení v přírodě.</p>		<p>zná rizikové faktory pohybu v přírodě umí se chovat ohleduplně k přírodě uvědomuje si, že turistika a pohyb v přírodě je vhodná činnost</p>

Tělesná výchova	8. ročník	
		čte v mapě
		ovládá základní tábornické dovednosti
		dodržuje pravidla bezpečnosti
Cyklo turistika (dle možností a zájmu žáků)		užívá vhodné sportovní výstroje a výstroje
Inline brusle (dle možností a zájmu žáků)		dodržuje zásady bezpečnosti

Tělesná výchova	9. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní 	
Učivo		ŠVP výstupy
<u>Atletika</u>		chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty
Běh:		usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rychlosti a vytrvalosti
- sprint (60 m)		užívá vhodné sportovní výstroje a výstroje
- 300 m		usiluje o rozvoj pohybových schopností hlavně švihů horních končetin
- terénní běh (cca 1000 m)		posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky
- vytrvalostní běh (1000 m), 12 min		osvojí si základ techniky hodů
Hod kriketovým míčkem - hod z místa, hod s rozběhem.		měří a hodnotí výkony svoje i ostatních
Vrh koulí – seznámení s technikou vrhu bez otočky, technika vrhu s otočkou		vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před hodem
Skok vysoký – Styl flop.		chápe rozdíl mezi hodem a vrhem
Štafetová předávka – štafetový běh (technika předávky, předávkové území)		ovládá základní techniku vrhu
Atletická abeceda – základy činností:		dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti
- lifting		zdolá základní výšku stylem flop
- skipping		omezuje negativní návyky a projevy při odrazu, letu i dopadu
- zakopávání		využívá techniku předávky
- předkopávání		

Tělesná výchova	9. ročník	
		komunikuje a spolupracuje se spolužáky pozná rozdíl mezi jednotlivými činnostmi a dokáže je správně pojmenovat užívá daných cvičení k rozvoji koordinace horních a dolních končetin a k rozvoji pohybových schopností omezuje negativní návyky a projevy
<u>Gymnastika</u> Základní gymnastika - cvičení se švihadlem - cvičení s tyčí - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách - cvičení s plnými míči - překážková dráha - šplh (tyč, popř. lano) Prostná (kotoul vpřed, vzad, kotoul vpřed s náskokem, vzad se zášvihem, kotoul letmo, stoj na lopatkách, stoj na rukou, přemet stranou) Přeskok – skrčka (koza, bedna), roznožka (koza), kotoul přes švédskou bednu, Hrazda – náskok do vzporu, seskok, kotoul, nácvik výmyku, přešvihy únožmo ve vzporu. Kruhy – houpání, kotoul vpřed, vzad, svis vznesmo, svis střemhlav, ... Kladina (dívky) – náskok, seskok, chůze, rovnovážné polohy, základní obraty, jednoduché vazby a sestavy		užívá základní názvosloví ovládá příklady cviků na posílení velkých svalových skupin dovede vybrat vhodná cvičení na protažení konkrétních svalových skupin provádí základní cvičení s využitím určeného náčiní usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností je si vědom svých pohybových předpokladů je seznámen s technikou šplhu a dokáže ji využít s dopomocí či samostatně zacvičí určené cviky v rámci svých možností respektuje pravidla záchrany a dopomoci a dodržuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti je seznámen s technikou určených cviků a s dopomocí je dokáže zacvičit podle popisu zacvičí dané prvky respektuje pravidla záchrany a dopomoci spojuje cvičební prvky do krátkých sestav
<u>Kopaná</u> Herní činnosti jednotlivce útočné: - zpracování míče - přihrávání - střelba - vedení míče a obcházení soupeře Herní činnosti jednotlivce obranné: - obsazování hráče bez míče - obsazování hráče s míčem		zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech chápe základní pravidla hry a dodržuje je užívá osvojené herní činnosti užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení užívá gest a názvosloví s porozuměním kopané zvládá roli hráče v obraně, v útoku a brankáře usiluje o pohybové sebezdokonalení
<u>Házená</u> Herní činnosti jednotlivce		porovná své výkony s ostatními žáky komunikuje se spoluhráči i protihráči

Tělesná výchova	9. ročník	
<ul style="list-style-type: none"> - chytání míče - přihrávání – jednoruč - obouruč - střelba jednoruč - sbírání míče - činnost brankáře 		<ul style="list-style-type: none"> ovládá herní činnosti jednotlivce a využívá je chápe pravidla daného sportu a dodržuje je nabíhá do volného prostoru
<p><u>Košíková</u></p> <p>Herní činnosti jednotlivce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chytání míče - přihrávání - jednoruč - obouruč - střelba (obouruč, jednoruč) - driblink - uvolňování bez míče - uvolňování s míčem - obsazování hráče bez míče - obsazování hráče s míčem 		<ul style="list-style-type: none"> chápe základní pravidla hry a dodržuje je usiluje o pohybové sebezdokonalení ovládá herní činnosti jednotlivce a využívá je rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora komunikuje se spoluhráči a soupeři snaží se útočníkům zabránit v přihrávce a postupně je obsazuje nabíhá si do volného prostoru
<p><u>Přehazovaná</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hra 		<ul style="list-style-type: none"> rozumí pravidlům hry a dodržuje je před hodem nebo po něm provádí pohyb
<p><u>Odbíjená</u></p> <p>Herní činnosti jednotlivce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbití obouruč spodem (bagr) - odbití obouruč vrchem (prsty) - podání - přihrávka - útočný úder <p>Průpravná hra – 2 x 2, 3 x 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> rozumí pravidlům hry a dodržuje je útočí jednoruč (ve výskoku, z místa dle předpokladů) zvládá střehový postoj před odbitím nebo po něm provádí pohyb nacvičuje náběhy na síť a výskoky na blok rozumí postavení hráčů v zónách I až VI, ví, kdo je přední a zadní
<p><u>Florbal</u></p> <p>Vede míček, střílí, zpracuje míč, pochopí základní pravidla hry.</p> <p>Herní činnosti jednotlivce útočné:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vedení míčku - uvolňování vez míčku - uvolňování s míčkem - přihrávání - střelba <p>Herní činnosti obranné:</p>		<ul style="list-style-type: none"> komunikuje se spoluhráči a soupeři nabíhá si do volného prostoru rozumí základním pravidlům hry a dodržuje je v rámci svých schopností ovládá základy herních činností jednotlivce získává postavení výhodné pro další činnost s míčkem chápe základní pravidla a dodržuje je zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje

Tělesná výchova	9. ročník	
<ul style="list-style-type: none"> - obsazování hráče s míčkem - obsazování hráče bez míčku 		
<u>Softbal</u> Herní činnosti jednotlivce: <ul style="list-style-type: none"> - odpalování - pohyb mezi metami - dobíhání k metě - chytání míče (házeného, odpalovaného) - házení míče - nadhazování míče - catcherování 		<p>chápe základní pravidla a dodržuje je</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>zkracuje časový interval chycení - hození</p> <p>užívá gesta a názvosloví s porozuměním softbalu</p> <p>komunikuje a spolupracuje se spoluhráči při pohybových činnostech</p> <p>rozvíjí potřebné herní činnosti jednotlivce</p> <p>vybírání své místo na hřišti vzhledem k soupeři, spoluhráčům i vzhledem k míči</p>
<u>Hudba a pohyb</u> Aerobní cvičení na hudbu. Posilování na hudbu. Cvičení s náčiním (švihadla, míče, ...), význam jednotlivých forem pro správné držení těla a estetiku.		<p>zvládá základy aerobního cvičení s hudbou</p> <p>přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému rytmu</p> <p>zacyklí krátkou sestavu s vybraným náčiním</p> <p>umí rozlišit estetický a neestetický pohyb</p>
<u>Pohybové hry</u> <ul style="list-style-type: none"> - kontaktní hry - hry na rozvoj komunikace a spolupráce - týmové hry - hry na rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti - eko hry 		<p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů</p> <p>snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného</p> <p>umí několik her a dovede je zorganizovat</p>
<u>Turistika a pohyb v přírodě</u> Pěší turistika. Hry a cvičení v přírodě.		<p>zná rizikové faktory pohybu v přírodě</p> <p>umí se chovat ohleduplně k přírodě</p> <p>uvědomuje si, že turistika a pohyb v přírodě je vhodná činnost</p> <p>dodržuje pravidla bezpečnosti</p>
Cyklo turistika (dle možností a zájmu žáků) Inline brusle (dle možností a zájmu žáků)		<p>chápe kolo a inline brusle jako způsob relaxace a regenerace</p>

Sledovaná škola č. 6:

Tělesná výchova

Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu

Tělesná výchova je součástí komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví (Člověk a zdraví). Díky náplni předmětu je hlavním cílem získání kladného vztahu k fyzickým aktivitám a sportu, vytváření návyků zdravého životního stylu vedoucí k progresivnímu utužování zdraví a zdravého životního stylu jako takového. Dále pak vede žáky k dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play. Do obsahu předmětu je nutné zařadit též oblast zdravotní tělesné výchovy (vyrovnávací cviky, jóga, atd.), neboť současný styl života dětí vede k oslabování hlavních sval. skupin, a tím i k zdravotním potížím. Úzké mezipředmětové vztahy nalezneme v dramatické výchově (vyjádření nálady pohybem) a v hudební výchově (cvičení na hudbu).

Vzdělávání v tomto oboru je důležité zaměřit na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, rozvoj pohybových dovedností, schopností a kultivaci pohybu, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné i duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit. Snahou je poskytnout žákovi dostatek informací, na jejichž základě by aktivně zařadil sportovní a pohybové aktivity do svého osobního života. Při naplňování cílů TV na II. stupni budou použity vhodné metody a formy výuky tak, aby respektovaly výchozí předpoklady žáka (snaha o individualizaci výuky) v daném věkovém období.

Předmět je vyučován ve všech ročnících II. stupně (6.- 9.třída) v časové dotaci 2 hodiny týdně. Realizace TV na naší škole probíhá spojením 2 vyučovacích jednotek do jednoho bloku. Tato organizace dává prostor k lepšímu splnění výukových cílů. Tělesná výchova navazuje na stejně pojmenovaný předmět na I. stupni, kde je možné od pátých tříd začít projevovat vnitřní dělení na skupiny chlapců a dívek (rozdílné pohybové zájmy), které logicky vyúsťuje na II. stupni ZŠ k oddělené výuce předmětu TV pro dívky a chlapce. Takto pojaté vyučování zohledňuje rozdílné fyzické i psychické předpoklady a umožňuje hlubší rozvoj pohybových schopností a dovedností daného pohlaví. Práce s dětmi zdravotně oslabenými může probíhat v rámci zdravotní tělesné výchovy. Dětem se zájmem o sport a nadaným sportovcům je nabízena možnost zapojení se do pohybových kroužků, sportovních her a doporučení k dalšímu rozvoji ve sportovních klubech.

Výuka probíhá v tělocvičně na ZŠ Lidická nebo v Sokolovně Hrádek n/N (na ploše pro míčové hry nebo gymnastiku), na hřišti u ZŠ Lidické, na atletickém hřišti u ZŠ TGM, v parku,

dle sportu na ledové ploše (městské kluziště), v bazénu, volné přírodě atd. Kromě toho je možné do výuky zařadit následující kurzy: LVK 7. ročník, sportovní soutěžeatd.).

Do vzdělávacího obsahu předmětu tělesná výchova jsou začleněna průřezová témata (viz kapitola Charakteristika ŠVP – Začlenění průřezových témat).

Výchovné a vzdělávací strategie

V tomto předmětu užíváme k utváření klíčových kompetencí výchovné a vzdělávací postupy:

Kompetence k učení

- klademe důraz na zapojení žáků do plánování, organizace a řízení vlastní činnosti
- učíme žáky užívat osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
- snažíme se hodnotit žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- motivujeme žáky k překonání psychických či fyzic. potíží a dodáváme jim sebedůvěru
- klademe důraz na poznávání vlastních pohyb. schopností a jejich individuální rozvoj
- směřujeme žáky k prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- vedeme žáky k systematickému sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti

Kompetence k řešení problémů

- učíme žáky vnímat nejrůznější problémové situace a nalézt způsoby řešení problémů
- vedeme žáky k uvědomění si zodpovědnosti za svá rozhodnutí a výsledky svých činů
- učíme žáky argumentovat a schopnosti obhájit svá rozhodnutí
- učíme žáky přemýšlet o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění
- klademe důraz na hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech

Kompetence komunikativní

- učíme žáky si osvojit kultivovaný ústní projev
- učíme žáky podle potřeby pomáhat spolužákům v tělesných činnostech
- zadáváme úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- vedeme žáky k vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva

Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky k tomu, že v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- zařazujeme takové činnosti, které umožňují každému žákovi zažít úspěch
- požadujeme dodržování dohodnuté kvality postupů

- vedeme žáky k dodržování pravidel fair play
- směřujeme žáky k prezentaci a podpoře myšlenek olympijského hnutí
- klademe důraz na rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva

Kompetence občanské

- učíme žáky respektu k názorům ostatních a k zodpovědnému rozhodování
- směřujeme žáky k rozhodování se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- vedeme žáky k rozlišení a uplatnění práv a povinností vyplývajících z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák, ...)
- vedeme žáky k podpoře aktivního sportování
- zdůrazňujeme potřebu dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- vedeme žáky k poskytnutí první pomoci při úrazech lehčího charakteru
- informujeme žáky o škodlivosti požívání drog a jiných škodlivin

Kompetence pracovní

- zapojujeme žáky do spoluorganizování svého pohybového režimu
- učíme žáky využívat získané znalosti a dovednosti v běžné praxi
- klademe důraz na ovládnutí základních postupů první pomoci
- vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování
- uvádíme příklady o nutnosti dodržování pravidel ve sportu i v celém životě
- zapojujeme žáky do zpracovávání a prezentace naměřených výkonů

5.2.14.2 Osnovy předmětu

předmět: Tělesná výchova - chlapci			ročník: 6.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreač. činnostech, • posoudí provedení osvojované pohyb. činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, • zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky, • získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, • zná základní startovací povely, 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda - technika běhu • běh vytrvalostní na 800m, 1500m • běh na rychlost 50m, 60m • startovní povely a signály • hod granátem – technika • skok daleký - základní technika • hod kriket. míčkem - na dálku • průpravná cvičení na rychlost, sílu 	<p>fyzika přírodopis dějepis</p>
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a internetu, • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly vpřed a vzad, cvič. prvky na hrazdě i kruzích, • dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, • při cvičení uplatní svůj fyz.fond, • dokáže se soustředit na správné a přesné provedení pohybu, • zná gymnastické názvosloví, 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – kotouly vpřed a vzad • hrazda – výmyk, přitahy • kruhy - v hupu (otáčení), svisy • trampolína - poskoky (koordinace pohybu) • švédská bedna nadél - kotoul • přeskok koza – roznožka • různé druhy rozcvičení 	<p>fyzika přírodopis</p> <p>OSV - Hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>VDO - Psychohygienu - Seberegulace a sebeorganizace</p>

předmět: Tělesná výchova - chlapci			ročník: 6.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá správné držení těla, • zvládá jednoduché taneční kroky, • při cvičení uplatní svůj fyzický fond, • ovládá základní cvičení s náčiním, • používá správnou techniku, • zvládá základní postoje, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • kruhový provoz, aerobik, překázkové dráhy, cvičení s hudbou • cvičení s náčiním • šplh - na tyči s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje • pády stranou, vzad 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora, • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele), • zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly. 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • fotbal, florbal, základy basketbalu, vybíjená • pravidla her a bezpečnost • používá správnou terminologii • základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) • průpravné hry • jednoduché herní kombinace 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, <p>praktická etika</p>
předmět: Tělesná výchova - chlapci			ročník: 6.

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, naplňuje ve školních podmínkách myšlenky ochrany přírody, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, umí se chovat ohleduplně k přírodě, zvládá pohyb v terénu, zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích popředu, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře, ovládá základní pohyby ve vodě, umí základy plavání (splývání), rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> uplatnění na turisticko-branných výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> bruslení - základy bruslení plavání - základy plaveckých stylů netradiční pohybové hry - pálkovaná, freesbee, metaná 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p>
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka. 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své zdatnosti, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>VDO - Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>
<p>předmět: Tělesná výchova - chlapci</p>			<p>ročník: 7.</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreač. činnostech, • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, • zvládá techniku nové atletické disciplíny i náročnější techniky, • získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, • zná základní startovací povely, • ovládá správné atlet. názvosloví, 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda - technika běhu • běh vytrvalostní na 1500 m • běh na rychlost 60 m, štafety • startovní povely a signály • hod granátem – technika, na dálku • skok daleký - zlepšování techniky • skok vysoký - základy techniky • průpravná cvičení na rychlost, sílu 	<p>fyzika přírodopis dějepis</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. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly vpřed a vzad, přemet stranou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích, • dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, • při cvičení uplatní svůj fyz. fond, • dokáže se soustředit na správné a přesné provedení pohybu, • zná gymnastické názvosloví, • dokáže dát cvičenci dopomoc. 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – přemet stranou, kotoulové řady • hrazda – toč vzad • kruhy - v hupu, vzepření podhmatem • trampolína - poskoky (otáčení) • švédská bedna nadél - kotoul • přeskok koza – skrčka • různé druhy rozcvičení 	<p>fyzika přírodopis</p>
<p>předmět: Tělesná výchova - chlapci</p>			<p>ročník: 7.</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá správné držení těla, • zvládá jednoduché taneční kroky, • při cvičení uplatní svůj fyzický fond, • ovládá základní cvičení s náčiním, • používá správnou techniku, • zvládá základní postoje, úchopy, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • kruhový provoz, aerobik, překážkové dráhy, cvičení s hudbou • cvičení s náčiním • šplh - na tyči s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje • pády stranou, vzad - technika 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora, • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, • zvládá konkrétní hry s pravidly, • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele), • chápe základní role a funkce hráče. 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • fotbal, florbal, základy basketbalu, vybíjená • pravidla her a bezpečnost • používá správnou terminologii • základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) • průpravné hry • jednoduché herní kombinace • zlepšování techniky 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, <p>praktická etika</p>
předmět: Tělesná výchova - chlapci			ročník: 7.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, umí se chovat k přírodě, zvládá pohyb v terénu, zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích popředu, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře, ovládá základní pohyby ve vodě, umí základní plavecký styl (prsa), rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> uplatnění na turisticko-branných výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> bruslení - zlepšení techniky bruslení, přešlapování plavání -základy plaveckých stylů netradiční pohybové hry - softbal, freesbee, metaná 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p>
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka. 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své zdatnosti, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>VDO - Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>

předmět: Tělesná výchova - chlapci

ročník: 7.

Výstupy z RVP

Školní výstupy

Učivo

Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka. 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda,), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě. 	<p>LVK</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění poznatků z pohybů v přírodě • základy běžeckého i sjezdového lyžování • pravidla lyžování (bezpečnost na lyžích) 	<p>EV - Lidské aktivity a problémy životního prostředí - Vztah člověka k prostředí</p>
---	---	--	---

<p>předmět: Tělesná výchova - chlapci</p>			<p>ročník: 8.</p>
<p>Výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Vazby, průřez. témata</p>

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá správné držení těla, • zvládá jednoduché taneční kroky, • při cvičení uplatní svůj fyzický fond, • ovládá základní cvičení s náčiním, • používá správnou techniku, • zvládá základní postoje, úchopy, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • kruhový provoz, aerobik, překázkové dráhy, cvičení s hudbou • cvičení s náčiním • šplh - na tyči s přirazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje • pády stranou, vzad - technika 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora, • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, • zvládá konkrétní hry s pravidly, • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele). • chápe základní role a funkce hráče. 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • fotbal, florbal, basketbalu, základy volejbal, vybíjená • pravidla her a bezpečnost • používá správnou terminologii • základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) • průpravné hry zlepšování techniky • jednoduché herní kombinace • role a funkce hráče 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, <p>praktická etika</p>
<p>předmět: Tělesná výchova - chlapci</p>			<p>ročník: 8.</p>
<p>Výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Vazby, průřez. témata</p>

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, • umí se chovat k přírodě, • zvládá pohyb v terénu, • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře LH, • ovládá základní pohyby ve vodě, • umí základní plavecký styl (kraul), • rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění na turistických výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruslení - zlepšení techniky bruslení, přešlapování, jízda vzad • plavání -základy plaveckých stylů • netradiční pohybové hry - softbal, freesbee, metaná 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p> <p>OSV - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka, • zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své zdatnosti, • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>VDO - Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>

předmět: Tělesná výchova - chlapci			ročník: 9.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreač. činnostech, • posoudí provedení osvojované pohyb. činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, • zvládá techniku nové atletické disciplíny i náročnější techniky, • získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, • zná základní startovací povely, • ovládá správné atlet. názvosloví, 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běh vytrvalostní na 1500 m • běh na rychlost 60 m, štafety • technika nízkého startu • startovní povely a signály • hod granátem–technika, na dálku • skok daleký - zlepšování techniky • skok vysoký–zlepšování techniky • průpravná cvičení na rychlost, sílu 	<p>fyzika přírodopis dějepis</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. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly vpřed a vzad, přemet stranou, cvič. prvky na hrazdě i kruzích, • dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí a dát dopomoc, • při cvičení uplatní svůj fyz. fond, • dokáže se soustředit na správné a přesné provedení pohybu, • zná gymnastické názvosloví. 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – přemet, kotoulové řady • hrazda – toč vzad, jízdo • kruhy - v hupu, svis střemhlav • trampolína – poskoky se změnami poloh • švédská bedna nadél - kotoul • přeskok koně – roznožka • různé druhy rozcvičení 	<p>fyzika přírodopis</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji, • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je, • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí jí ve shodě s hlavní činností, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá správné držení těla, • zvládá jednoduché taneční kroky, • při cvičení uplatní svůj fyzický fond, • ovládá základní cvičení s náčiním, • používá správnou techniku, • zvládá základní postoje, úchopy, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • kruhový provoz, aerobik, překážkové dráhy, cvičení s hudbou • cvičení s náčiním • šplh - na laně s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje - technika • základy sebeobrany 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora, • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, • zpracuje naměřená data a informace o pohyb. aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, • zvládá konkrétní hry s pravidly, • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele), • chápe základní role a funkce hráče. 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • fotbal, florbal, basketbalu, základy volejbal, vybíjená • pravidla her a bezpečnost • používá správnou terminologii • základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) • průpravné hry zlepšování techniky • jednoduché herní kombinace • role a funkce hráče 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, <p>praktická etika</p>

předmět: Tělesná výchova - chlapci

ročník: 9.

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, • zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, • umí se chovat k přírodě, • zvládá pohyb v terénu, • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích popředu, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře, • ovládá základní pohyby ve vodě, • umí základní plavecký styl (prsa), • rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění na turistických výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruslení <ul style="list-style-type: none"> - zlepšení techniky bruslení, přešlapování • plavání <ul style="list-style-type: none"> -základy plaveckých stylů • netradiční pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - softbal, freesbee, metaná 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p> <p>OSV - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své zdatnosti, • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>VDO - Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>
<p>předmět: Tělesná výchova - chlapci</p>			<p>ročník: 9.</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem, 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> hrozby návykových látek na sportovní výkony 	<p>VDO - Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. 	<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. 	<p>Zdravotní TV</p> <ul style="list-style-type: none"> prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí 	<p>VDO - Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>

předmět: Tělesná výchova - dívky

ročník: 6.

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyb. dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreač. činnostech, • posoudí provedení osvojované pohyb činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, • zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky, • získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, • zná základní startovací povely, 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda - technika běhu • běh vytrvalostní na 800 m, 1500 m • běh na rychlost 50 m, 60 m • startovní povely a signály • hod granátem – technika • skok daleký - základní technika • hod kriket. míčkem - na dálku • průpravná cvičení na rychlost, sílu 	<p>fyzika přírodopis dějepis</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. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly vpřed a vzad, cvičební prvky na hrazdě i kruzích, • dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, • při cvičení uplatní svůj fyz. fond, • dokáže se soustředit na správné a přesné provedení pohybu, • zná gymnastické názvosloví. 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – kotouly vpřed a vzad • hrazda – výmyk, přitahy • kruhy- houpání • trampolína - poskoky (koordinace pohybu) • švédská bedna nadél - kotoul • přeskok koza – nácvik roznožky • různé druhy rozcvičení 	<p>fyzika přírodopis</p>

předmět: Tělesná výchova - dívky

ročník: 6.

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá správné držení těla, • zvládá jednoduché taneční kroky, • při cvičení uplatní svůj fyzický fond, • ovládá základní cvičení s náčiním, • používá správnou techniku, • zvládá základní postoje, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • kruhový provoz, aerobik, překázkové dráhy, cvičení s hudbou • cvičení s náčiním - švihadla, míč • šplh - na tyči s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje • pády stranou, vzad 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí, • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele), • zvládá konkrétní hry s zjednodušenými pravidly 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená, přehazovaná • pravidla her a bezpečnost • používá správnou terminologii • základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) • průpravné hry • jednoduché herní kombinace 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, <p>praktická etika</p>
předmět: Tělesná výchova - dívky			ročník: 6.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, naplňuje ve školních podmínkách myšlenky ochrany přírody, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, umí se chovat ohleduplně k přírodě, zvládá pohyb v terénu, zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích popředu, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře, ovládá základní pohyby ve vodě, umí základy plavání (splývání), rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> uplatnění na turisticko-branných výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> bruslení - základy bruslení plavání -základy plaveckých stylů 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p>
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka. 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své zdatnosti, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>OSV - Hodnoty, postoje, praktická etika VDO - Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>
<p>předmět: Tělesná výchova - dívky</p>			<p>ročník: 7.</p>
<p>Výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Vazby, průřez. témata</p>

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyb. dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreač. činnostech, • posoudí provedení osvojované pohyb. činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, • zvládá techniku nové atletické disciplíny i náročnější techniky, • získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, • zná základní startovací povely, • ovládá správné atlet. názvosloví, 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda - technika běhu • běh vytrvalostní na 1500 m • běh na rychlost 60 m, štafety • startovní povely a signály • hod granátem - technika, na dálku • skok daleký - zlepšování techniky • skok vysoký - základy techniky • průpravná cvičení na rychlost, sílu 	<p>fyzika přírodopis dějepis</p>
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a uživatele internetu, • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly vpřed a vzad, přemet stranou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích, • dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, • při cvičení uplatní svůj fyz. fond, • dokáže se soustředit na správné a přesné provedení pohybu, • zná gymnastické názvosloví. • dokáže dát cvičenci dopomoc 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - přemet stranou, kotoulové řady • hrazda - náskok do vzporu • kruhy - v hupu, vzepření podhmatem • trampolína - poskoky (otáčení) • švédská bedna nadél - kotoul • přeskok koza - skrčka • různé druhy rozcvičení • kladina – druhy chůze 	<p>fyzika přírodopis</p>
<p>předmět: Tělesná výchova - dívky</p>			<p>ročník: 7.</p>
<p>Výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Vazby, průřez. témata</p>

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora, sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> zvládá správné držení těla, zvládá jednoduché taneční kroky, při cvičení uplatní svůj fyzický fond, ovládá základní cvičení s náčiním, používá správnou techniku, zvládá základní postoje, úchopy, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> kruhový provoz, aerobik, překázkové dráhy, cvičení s hudbou cvičení s náčiním, švihadla šplh - na tyči s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> sřehové postoje- technika pády vzad skulením do kolébky 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, zvládá konkrétní hry s pravidly, uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele), chápe základní role a funkce hráče. 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> základy volejbalu, vybíjená, přehazovaná pravidla her a bezpečnost používá správnou terminologii základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) průpravné hry jednoduché herní kombinace zlepšování techniky 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, praktická etika
<p>předmět: Tělesná výchova - dívky</p>			<p>ročník: 7.</p>
<p>Výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Vazby, průřez. témata</p>

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, umí se chovat ohleduplně k přírodě a zvládá pohyb v terénu, zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích popředu, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře, ovládá základní pohyby ve vodě, umí základní plavecký styl (prsa), rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> uplatnění na turisticko-branných výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> bruslení <ul style="list-style-type: none"> zlepšení techniky bruslení, přešlapování plavání <ul style="list-style-type: none"> základy plaveckých stylů 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p> <p>OSV - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka. 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své zdatnosti, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>OSV - Hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>VDO – Psychohygiena</p> <p>- Seberegulace a sebeorganizace</p>

předmět: Tělesná výchova - dívky

ročník: 7.

Výstupy z RVP

Školní výstupy

Učivo

Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka. 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda,), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě. 	<p>LVK</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění poznatků z pohybů v přírodě • základy běžeckého i sjezdového lyžování • pravidla lyžování (bezpečnost na lyžích) 	<p>EV - Lidské aktivity a problémy životního prostředí - Vztah člověka k prostředí</p>
---	---	--	---

předmět: Tělesná výchova - dívky			ročník: 8.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí, • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá správné držení těla, • zvládá jednoduché taneční kroky, • při cvičení uplatní svůj fyzický fond, • ovládá základní cvičení s náčiním, • používá správnou techniku, • zvládá základní postoje, úchopy, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • kruhový provoz, aerobik, překážkové dráhy, cvičení s hudbou • cvičení s náčiním • šplh - na tyči s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje • přetahy, přetlaky 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji, • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, • zvládá konkrétní hry s pravidly, • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele), • chápe základní role a funkce. 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • fotbal, florbal, basketbalu, základy volejbal, vybíjená • pravidla her a bezpečnost • používá správnou terminologii • základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) • průpravné hry zlepšování techniky • jednoduché herní kombinace • role a funkce hráče 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, praktická etika
<p>předmět: Tělesná výchova - dívky</p>			<p>ročník: 8.</p>
<p>Výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Vazby</p>

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, • umí se chovat ohleduplně k přírodě, • zvládá pohyb v terénu, • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře LH, • ovládá základní pohyby ve vodě, • umí zákl. plavecký styl (kraul), • rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění na turistických výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruslení <ul style="list-style-type: none"> - zlepšení techniky bruslení, přešlapování, jízda vzad • plavání <ul style="list-style-type: none"> - základy plaveckých stylů 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p>
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka, • zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své zdatnosti, • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>OSV - Hodnoty, postoje, praktická etika VDO – Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>

předmět: Tělesná výchova - dívky			ročník: 9.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyb. dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreač. činnostech, • posoudí provedení osvojované pohyb. činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, • zvládá techniku nové atletické disciplíny i náročnější techniky, • získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, • zná základní startovací povely, • ovládá správné atlet. názvosloví, 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běh vytrvalostní na 1500 m, 2000 m • běh na rychlost 60 m, štafety • technika nízkého startu • startovní povely a signály • hod granátem - technika, na dálku • skok daleký - zlepšování techniky • skok vysoký - zlepšování techniky • průpravná cvičení na rychlost, sílu 	<p>fyzika přírodopis dějepis</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. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly vpřed a vzad, přemet stranou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích, • dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, • při cvičení uplatní svůj fyz. fond, • dokáže se soustředit na správné a přesné provedení pohybu, • zná gymnastické názvosloví, • dokáže dát cvičenci dopomoc. 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - přemet, kotoulové řady • hrazda - zvládnutí výmyku • kruhy - houpání s obraty • trampolína - poskoky se změnami poloh • koza - skrčka • různé druhy rozcvičení • kladina - klus, poskoky, jednoduché vazby a sestavy 	<p>fyzika přírodopis</p>

předmět: Tělesná výchova - dívky

ročník: 9.

Výstupy z RVP

Školní výstupy

Učivo

Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí, • zpracuje naměřená data a informace o pohyb. aktivitách a podílí se na jejich prezentaci, • spolurozhoduje osvojované hry a soutěže, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá správné držení těla, • zvládá jednoduché taneční kroky, • při cvičení uplatní svůj fyzický fond, • ovládá základní cvičení s náčiním, • používá správnou techniku, • zvládá základní postoje, úchopy, 	<p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení s hudbou – lidové a diskotékové tance • cvičení s náčiním • šplh - na laně s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střežové postoje - technika • držení a pohyb v postojích, odpory 	<p>hudební výchova</p>
<ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji, • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí jí ve shodě s hlavní činností, • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v konkrétních kombinacích, • zvládá konkrétní hry s pravidly, • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (pomoc učitele), • chápe základní role a funkce hráče. 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • basketbal, volejbal, vybíjená, přehazovaná • pravidla her a bezpečnost • používá správnou terminologii • základní herní dovednosti a činnosti jednotlivce (např. střelba) • průpravné hry zlepšování techniky • jednoduché herní kombinace • role a funkce hráče 	<p>dějepis zeměpis fyzika</p> <p>OSV - Kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezilidské vztahy - Kooperace a kompetence - Hodnoty, postoje, praktická etika

předmět: Tělesná výchova - dívky			ročník: 9.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dovede se orientovat v přírodě podle značek a přírodních úkazů, • umí se chovat ohleduplně k přírodě, • zvládá pohyb v terénu, • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích popředu, osvojené dovednosti umí uplatnit při hře, • ovládá základní pohyby ve vodě, • umí základní plavecký styl (prsa), • rozvíjí potřebné dovednosti a schopnosti (např. obratnost), 	<p>Rozšiřující učivo (dle možností školy a výběru učitele)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění na turistických výletech <p>Pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruslení <ul style="list-style-type: none"> - zlepšení techniky bruslení, přešlapování • plavání <ul style="list-style-type: none"> - základy plaveckých stylů 	<p>přírodopis dějepis zeměpis</p> <p>OSV - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje na situaci úrazu spolužáka, • zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, • usiluje o zlepšení své zdatnosti, • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody. 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportovní kroužky a aktivity <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní pravidla chování na sportovišti a v přírodě 	<p>OSV - Hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>VDO – Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>

předmět: Tělesná výchova - dívky			ročník: 9.
Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Vazby, průřez. témata

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem, 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • hrozby návykových látek na sportovní výkony 	<p>VDO – Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>
<ul style="list-style-type: none"> • zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. 	<ul style="list-style-type: none"> • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. 	<p>Zdravotní TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí 	<p>VDO – Psychohygiena - Seberegulace a sebeorganizace</p>

Sledovaná škola č. 7:

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu

Výuka předmětu vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vyučuje se od 1. do 9. ročníku a má časovou dotaci 2 hodiny týdně. Cílem tělesné výchovy je získat kladný vztah k fyzickým aktivitám a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k progresivnímu utužování zdraví a zdravého životního stylu vůbec. Dále pak dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání fair play.

Z průřezových témat jsou začleněna témata OSV, Multikulturní výchovy a Mediální výchovy. Převládajícími realizovanými životními kompetencemi jsou zdraví, spolupráce a komunikace.

Na 1. stupni je předmět realizován v časové dotaci 2 x 1 hodinu týdně. Převažující formou realizace je vyučovací hodina. Výuka probíhá především v tělocvičně ZŠ, případně na atletickém hřišti ZŠ Broumovská nebo v přilehlém okolí školy. Ve 2. ročníku je součástí výuky plavecký kurz, který probíhá celé pololetí v některém z plaveckých bazénů v Liberci.

Na 2. stupni probíhá výuka v dělených třídách na chlapce a dívky s možností spojení skupin tříd stejného, příp. jiného ročníku. Výuka probíhá především v tělocvičně ZŠ a na atletickém hřišti ZŠ Broumovská. Dále jsou využívána sportovní zařízení města Liberce /plavecký bazén, horolezecká stěna, zimní stadion atd./ V 7. ročníku je organizován lyžařský kurz formou týdenního pobytu na horské chatě. /V případě závažných důvodů je možné kurz přesunout do 8. třídy.

Žáci 1. – 9. ročníku mají možnost zapojit se do řady sportovních kroužků organizovaných ZŠ. Dále se účastní sportovních soutěží v rámci ZŠ a sportovních soutěží mezi školami Libereckého kraje.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- Poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj,
- prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou,
- systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

Kompetence k řešení problémů

- Přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění,
- hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

Kompetence komunikativní

- Vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva,

- otevírání prostoru diskusi o taktice družstva,
- pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace.

Kompetence sociální a personální

- Dodržování pravidel fair play,
- prezentace a podpora myšlenek olympijského hnutí,
- rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva,
- rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.

Kompetence občanské

- Podpora aktivního sportování,
- objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
- první pomoc při úrazech lehčího charakteru,
- emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

Kompetence pracovní

- Příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě,
- vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace,
- zpracovávání a prezentace naměřených výkonů.

Tělesná výchova - 6.ročník chlapci

výstup	učivo	průřezová témata, projekty, poznámky
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program Organizuje svůj pohybový režim, některé pohybové aktivity zařazuje pravidelně	<p style="text-align: center;">Atletika</p> Poznatky: atletická rozcvička Běh: speciální běžecká cvičení, běh v terénu, 50m, 1000m - měření výkonu Skok daleký: spojení rozběhu a odrazu Skok vysoký: jednoduché techniky skoku Hod míčkem: nácvik rozběhu a hodů Vrh koulí 2kg: koulařská abeceda	
Užívá správně potřebné názvosloví Posoudí provedení pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	<p style="text-align: center;">Gymnastika</p> Poznatky: základní gymnastické názvosloví Akrobacie: základní typy kotoulů, nácvik akrob. dvojic, polkový krok Přeskok: skoky na trampolínce :koza našíf - skrčka Hrazda po čelo: výmyk, sešín, podmet Kruhy: houpání odrazem střídmonož	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, v soutěžích i při rekreaci. Činnosti Dohodne se na spolupráci a taktice s členy družstva a dodržuje ji	<p style="text-align: center;">Sportovní hry</p> Vybíjená: nácvik chytání a házení, hra Basketbal: přihrávky, driblíng, střelba, dvoj - takt Florbal: základní herní činnosti, hra Fotbal: základy HČJ, jednoduché herní kombinace, hra	
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na všech sportovištích, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	<p style="text-align: center;">Pohybové hry</p> Soutěživé hry pro rozvoj síly, rychlosti a obratnosti <p style="text-align: center;">Relaxační cvičení</p> Průběžně v každé vyučovací hodině	
	<p style="text-align: center;">Teorie</p> Význam pohybové aktivity pro zdraví člověka Zásady bezpečnosti při pohybové činnosti	

Tělesná výchova, dívky - 6. ročník

výstup	učivo	průřezová témata, projekty, poznámky
aktivně organizuje svůj pohybový režim	Rytmická gymnastika - cítí rytmus hudby ve spojení s cvičením	OSV-kooperace, kompetence
pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Pohybové hry - osvojit pravidlo fair play, rozvíjení rychlosti, vytrvalosti, síly i obratnosti s využitím náradí (lavička, švédská bedna, žebřiny)	OSV-mezilidské vztahy
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Netradiční sporty - frisbee, ringo (základní herní činnosti, hra)	
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí jí ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	Gymnastika - kotoul vpřed, vzad, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou, skoky, obraty, rovnovážné polohy, přeskok přes kozu (roznožka, skrčka), výmyk na hrazdě, přešvihy, houpání s obraty na kruzích, cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, cvičení s obručí, tyčemi)	
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničním provozu	Atletika - znát běžeckou abecedu, startovní povely, způsoby měření, nácvik štafetové předávky, běh na 60m, běh na 500m, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem	
užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	Relaxační a vyrovnávací cvičení - posilování, protahování, dechová cvičení, cvičení pro zvýšení kloubní pohyblivosti	
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	Sportovní hry - vybíjená (hra s pravidly), basketbal (zvládnutí driblinku, dvojtaktu, nácvik střelby na koš, průpravné hry), fotbal, florbal (základní herní činnosti jednotlivce, hra)	
tvořivě pohybové dovednosti aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech		
naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu		
dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva		

rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	
předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Teorie - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (první pomoc při TV a sportu, ošetření zraněného)
zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením	posilování, protahování, dechová cvičení, cvičení pro zvýšení kloubní pohyblivosti

Tělesná výchova - 7.ročník, chlapci

výstup	učivo	průřezová témata, projekty, poznámky
<p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovacími svaly</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>Organizuje svůj pohybový režim, některé pohyb.aktivity zařazuje pravidelně</p> <p>Užívá správně potřebné názvosloví</p> <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti,eviduje je a vyhodnotí</p> <p>Posoudí provedení pohybové činnosti,označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyb. dovednosti a aplikuje je ve hře, v soutěžích i při rekr.činnosti</p>	<p>Atletika</p> <p>Poznatky:základní pravidla atletických disciplin</p> <p>Běh:běžecká cvičení,běh v terénu,60m, 1000m - měření výkonu</p> <p>Skok daleký:určení a vyměření rozběhu</p> <p>Skok vysoký:základy techniky flopu</p> <p>Hod míčkem:nácvik rozběhu spojeného s odhodem</p> <p>Vrh koulí 3 kg:zádová technika</p> <p>Gymnastika</p> <p>Poznatky:gymnastické soutěže</p> <p>Akrobacie:kotoul letmo,přemet stranou, stoj na ruku s oporou</p> <p>Přeskok:skoky na trampolínce</p> <p>:koza naděl - roznožka</p> <p>Hrazda po čelo:výmyk,přešvih únožmo, nácvik sestavy</p> <p>Kruhy:houpání s obraty</p> <p>Sportovní hry</p> <p>Poznatky:zákl.pravidla a historie</p> <p>Fotbal:zdokonalování HČJ,herní kombina</p> <p>ce,základy herních systémů,hra</p> <p>Basketbal:zdokonalování HČJ,herní</p>	

<p>Dohodne se na spolupráci a taktice s členy družstva a dodržuje ji</p> <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, organizátora i diváka</p> <p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže na úrovni třídy i školy a spolurozhoduje je</p> <p>Naplňuje ve škol.podmínkách základní olympijské myšlenky Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na všech sportovištích, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>kom- binace,základy herních systémů</p> <p>Volejbal:základy HČJ,upravená hra</p> <p>Vybíjená - hra</p> <p>Softbal - upravená hra</p> <p>Florbal - hra</p> <p>Úpoly</p> <p>Navozování pádů,držení a úniky z držení</p> <p>Pohybové hry</p> <p>Soutěživé hry pro rozvoj síly,rychlosti o obratnosti</p> <p>Relaxační cvičení</p> <p>Průběžně v každé vyučovací hodině</p> <p>Lyžování</p> <p>Zdokonalování techniky jízdy na běžeckých i sjezdových lyžích</p> <p>Teorie: mazání lyží, nebezpečí hor a chování na horách, lyžařská výstroj a výstroj, lyžařské soutěže a disciplíny</p> <p>Teorie: Novověké olympiády letní i zimní</p> <p>Zásady bezpečnosti při pohybové činnosti</p>	<p>ENV - Vztah člověka a prostředí</p>
---	--	--

Tělesná výchova, chlapci - 8. ročník		
výstup	učivo	průřezová témata, projekty, poznámky
<p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve hybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžoványými svaly</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p>	<p>Atletika</p> <p>Poznatky:základní pravidla atletických disciplin</p> <p>Běh:běžecká cvičení,běh v terénu,60m, 1500m - měření výkonu,štafetová předávka</p> <p>Skok daleký:zdokonalování rozběhu a techniky skoku</p>	

<p>Organizuje svůj pohybový režim, některé pohyb.aktivity zařazuje pravidelně</p> <p>Zpracuje naměřená data a podílí se na jejich prezentaci</p> <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti,eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>Skok vysoký:zdokonalování techniky flopu,uspořádání soutěže</p> <p>Hod granátem:nácvik rozběhu spojeného s odhodem</p> <p>Vrh koulí 3 kg:spojení sunu a obratu,měření výkonu</p>	
<p>Užívá správně potřebné názvosloví</p> <p>Posoudí provedení pohybové činnosti,označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>Gymnastika</p> <p>Poznatky:dopomoc a záchrana při obtížnějších cvicích</p> <p>Akrobacie:stoj na rukou do kotoulu,kotoul vzad do stoje na rukou</p> <p>Přeskok:skoky na trampolínce :šv.bedna nadél - roznožka :šv. bedna našíf - skrčka</p> <p>Hrazda po čelo:toč jizdmo vpřed</p> <p>Kruhy:svis vznesmo,houpání ve svisu vznesmo</p>	
<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyb. dovednosti a aplikuje je ve hře, v soutěžích i při rekreač.činnosti</p> <p>Dohodne se na taktice a spolupráci a dodržuje ji</p> <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího,organizátora i diváka</p>	<p>Sportovní hry</p> <p>Poznatky:pomoc při rozhodování utkání</p> <p>Fotbal:zdokonalování HČJ,herních kombinací a herních systémů,hra</p> <p>Volejbal:zdokonalování HČJ,zákl.herní systémy,hra 6 na 6</p> <p>Basketbal:hra</p> <p>Florbal:hra</p> <p>Softball:hra podle zjednodušených pravidel</p>	<p>OSV - kooperace a kompetice</p> <p>OSV - mezilidské vztahy</p>
<p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže na úrovni třídy i školy a spolurozhoduje je</p> <p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na všech sportovištích, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>Úpoly</p> <p>Ochrana proti objetí zřepředu,úchopům zá- pěstí a škrčení</p> <p>Pohybové hry</p> <p>Soutěživé hry pro rozvoj síly,rychlosti a obratnosti</p> <p>Relaxační cvičení</p> <p>Průběžně v každé vyučovací hodině</p> <p>Teorie</p> <p>Sport.soutěže republik.,evropské,světové</p>	

Tělesná výchova , dívky – 8. ročník

výstup	učivo	průřezová témata, projekty, poznámky
aktivně organizuje svůj pohybový režim	Rytmická gymnastika - cítí rytmus hudby ve spojení s cvičením, rozcvičky s hudbou	OSV - kooperace, kompetence
pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Pohybové hry - osvojit pravidlo fair play, rozvíjení rychlosti, vytrvalosti, síly i obratnosti s využitím nářadí (lavička, švédská bedna, žebřiny)	OSV - mezilidské vztahy
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Netradiční sporty - frisbee, ringo, pálkovaná, handball (základní herní činnosti, hra)	
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí jí ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	Gymnastika - při všech cvičebních prvcích nácvič dopomoci, kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou, skoky, obraty, rovnovážné polohy, tvoření jednoduchých sestav z jednotlivých prvků, přeskok přes kozu našír (roznožka, skrčka), skoky z trampolíny, výmyk na hrazdě, podmet, toč vpřed, houpání s obraty na kružích, svis vnesmo, svis stojmo, seskok v záhupu, cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, cvičení s obručí, tyčemi), chůze po kladině, náskoky a seskoky, tvoření samostatných sestav	
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničním provozu	Atletika - znát běžeckou abecedu, speciální běžecká cvičení, znát jednotlivé sportovní disciplíny, startovní povely, způsoby měření, nácvič štafetové předávky, běh na 60m, běh na 500m, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem	
užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	Relaxační a vyrovnávací cvičení - posilování, protahování, dechová cvičení, cvičení pro zvýšení kloubní pohyblivosti	

<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</p>	<p>Sportovní hry - vybíjená(hra s pravidly), basketbal (dvojtakt, útočné a obranné kombinace, streetball), florbal (základní herní činnosti jednotlivce, hra) , volejbal(odbití obouruč vrchem, spodem, podání spodem,smeč, blokování, hra s omezenými pravidly)</p>	
<p>tvořivě pohybové dovednosti aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>		
<p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>		
<p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva</p>		
<p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>		
<p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody</p>		
<p>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>		

zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením	posilování, protahování, dechová cvičení, cvičení pro zvýšení kloubní pohyblivosti
--	--

Tělesná výchova, chlapci - 9.ročník		
výstup	učivo	průřezová témata, projekty, poznámky
<p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže na úrovni třídy i školy</p> <p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</p> <p>Zpracuje naměřená data a podílí se na jejich prezentaci</p> <p>Organizuje svůj pohybový režim, některé pohybové aktivity zařazuje pravidelně</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p>	<p>Atletika</p> <p>Poznatky: organizace atletických soutěží, rozhodování atletických disciplin</p> <p>Běh: speciální běžecká cvičení, běh v terénu, 60m, 1500m - měření výkonu, závod štafet</p> <p>Skok daleký: zdokonalování techniky rozběhu a skoku, samostatná příprava na skokanskou soutěž</p> <p>Skok vysoký: zdokonalování techniky flopu, samostatná příprava na skokanskou soutěž</p> <p>Hod granátem: zdokonalování techniky rozběhu a odhodu, soutěž</p> <p>Vrh koulí 4kg: zdokonalování techniky zádového stylu, vrhačská soutěž</p>	
<p>Užívá správně potřebné názvosloví</p> <p>Posoudí provedení pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>Gymnastika</p> <p>Poznatky: estetika gymn. cvičení, hodnocení úrovně cvičení</p> <p>Akrobacie: přemet vpřed, přemet vzad, vytvoření a nácvik sestavy</p> <p>Přeskok: skoky na trampolínce :šv. bedna nadél - roznožka :šv. bedna našír - přemet</p> <p>Hrazda dosažná: výmyk tahem, toč vzad, vytvoření a nácvik sestavy</p> <p>Kruhy: svis střemhlav</p>	

<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyb. dovednosti a aplikuje je ve hře,</p> <p>V soutěži i při rekreační činnosti se dohodne na spolupráci a tak-tice družstva a dodržuje ji</p> <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, organizátora i diváka</p>	<p>Sportovní hry</p> <p>Poznatky:samostatné rozhodování utkání</p> <p>Fotbal:zdokonalování HČJ,herních kombinací a systémů,hra</p> <p>Volejbal:zdokonalování HČJ,herní systémy a herní kombinace,hra</p> <p>Basketbal: hra</p> <p>Florbal: hra</p> <p>Softball: hra podle pravidel</p>	<p>OSV - kooperace a kompetice</p> <p>OSV - mezilidské vztahy</p>
	<p>Úpoly</p> <p>Obrana proti přidržení rukou,poraz ógoši</p>	
<p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže na úrovni třídy i školy a spolurozhoduje je</p>	<p>Pohybové hry</p> <p>Soutěživé hry pro rozvoj síly,rychlosti a obratnosti</p>	
	<p>Relaxační cvičení</p> <p>Průběžně v každé vyučovací hodině</p>	
<p>Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p>	<p>Horolezectví</p> <p>Základní lezecký výcvik na horolezecké stěně</p>	
<p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</p>	<p>Teorie</p> <p>Nejvýznamnější naši,evropští i světoví sportovci minulosti i současnosti</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu táboření, ochrana přírody, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p>	

Tělesná výchova - dívky, 9. ročník

výstup	učivo	průřezová témata, projekty, poznámky
aktivně organizuje svůj pohybový režim	Rytmická gymnastika - cítí rytmus hudby ve spojení s cvičením, rozcvičky s hudbou	OSV - kooperace, kompetence
pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Pohybové hry - osvojit pravidlo fair play, rozvíjení rychlosti, vytrvalosti, síly i obratnosti s využitím nářadí (lavička, švédská bedna, žebřiny)	OSV - mezilidské vztahy
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Netradiční sporty - frisbee, ringo, pálkovaná, handball (základní herní činnosti, hra)	
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	Gymnastika - při všech cvičebních prvcích nácvič dopomoci, kotoul vpřed, vzad, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou, skoky, obraty, rovnovážné polohy, tvoření jednoduchých sestav z jednotlivých prvků, přeskok přes kozu našší (roznožka, skrčka), skoky z trampolíny, výmyk na hrazdě, podmet, toč vpřed, houpání s obraty na kruzích, svis vznesmo, svis stojmo, seskok v záhupu, cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, cvičení s obručí, tyčemi), chůze po kladině, náskoky a seskoky, tvoření samostatných sestav	
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničním provozu	Atletika - znát běžeckou abecedu, speciální běžecká cvičení, znát jednotlivé sportovní disciplíny, startovní povely, způsoby měření, nácvič štafetové předávky, běh na 60m, běh na 500m, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem	
užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	Relaxační a vyrovnávací cvičení - posilování, protahování, dechová cvičení, cvičení pro zvýšení kloubní pohyblivosti	

<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</p>	<p>Sportovní hry - vybíjená(hra s pravidly), basketbal (dvojtakt, útočné a obranné kombinace, streetball), florbal (základní herní činnosti jednotlivce, hra) , volejbal(odbití obouruč vrchem, spodem, podání spodem,smeč, blokování, hra, útočné a obranné systémy)</p>	
<p>tvořivě pohybové dovednosti aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>		
<p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>novověké olympiády letní i zimní, zásady bezpečnosti při pohybové činnosti</p>	
<p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva</p>		
<p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>		
<p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</p>		
<p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</p>		
<p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody</p>		
<p>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>Teorie - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (první pomoc při TV a sportu, ošetření zraněného)</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě – ochrana přírody, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek,</p>	

	zajištění vody, potravy, tepla	
zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením	posilování, protahování, dechová cvičení, cvičení pro zvýšení kloubní pohyblivosti	

Sledovaná škola č. 8:

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vzdělávací obor Tělesná výchova svým pojetím napomáhá rozvoji zdravého životního stylu a poznání vlastních pohybových možností, jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové. V rámci svých individuálních možností jsou žáci postupnými kroky vedeni k rozvoji vlastní tělesné a duševní zdatnosti. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je prožitek z pohybu, z komunikace při pohybu. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení nadání. Důležité je také odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce.

Vzdělávací obsah předmětu tělesná výchova je rozdělena na tři tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- činnosti podporující pohybové učení

Tyto okruhy jsou zpracovány do tematických celků v jednotlivých ročnících.

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.

Časové a organizační vymezení předmětu

Tělesná výchova je v 1. - 9. ročníku vyučována jako samostatný předmět s dvouhodinovou týdenní dotací v každém ročníku.

Při výuce se využívají metody a formy práce založené na spolupráci žáků (ve dvojicích a malých či větších týmech) a vzájemném učení na základě prezentace vlastních dovedností v pohybových hrách. Žáci jsou vedeni ke kladnému vztahu k pohybovým aktivitám a sportu, učí se jednat podle pravidel a v duchu fair-play.

Výuka probíhá ve školní tělocvičně a na školním hřišti. Nedílnou součástí jsou sportovní dny, plavecký výcvik na 1. stupni a lyžařský výcvik na 2. stupni ZŠ. Žáci školy se účastní sportovních soutěží pořádaných v rámci Kinderiády a Olympiády dětí a mládeže regionu Pardubice.

Hodnocení žáka sleduje úroveň získaných dovedností s ohledem na jeho individuální schopnosti a opírá se o celkový pohybový projev a míru zapojení do jednotlivých činností a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti, též o uplatňování pravidel hygieny a bezpečného chování. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem, které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Tělesná výchova – 2. stupeň

Očekávané výstupy

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Žák:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- 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

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

Žák:

- 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

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

Žák:

- 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
- se dohodne 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

Předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **6. ročník**

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>Žák:</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>se samostatně připraví před pohybovou činností</p> <p>ukončí pohybovou činnost s ohledem na zatěžované svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</p> <p>dokáže upravit aktivitu vzhledem k rozptylové situaci v ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, chrání přírodu</p> <p>uplatňuje pravidla bezpečného chování v silniční a železniční dopravě, neohrožuje sebe a ostatní</p> <p>předvidá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované</p>	<ul style="list-style-type: none">• význam pohybu pro zdraví• rekreační a výkonnostní sport• rozvoj zdravotně orientované zdatnosti – kondiční programy• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí• cvičení k správnému držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, cviky vedoucí k správnému zapojení dechu při pohybových činnostech• sportovní etika• hygiena při sportovní činnosti• bezpečnost při pohybových činnostech• pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty• bezpečnost při pohybových činnostech• pohybové hry	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>pohybové dovednosti</p> <p>aplikuje tvořivě pohybové dovednosti při hře, soutěži</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti a označí nedostatky</p> <p>vyjádří rytmický a melodický doprovod, zvládá samostatné estetické držení těla</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí • estetické a kondiční formy cvičení • úpoly – přetlačování, přetahování • atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem, vrh koulí <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • basketbal, florbal, • volejbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel • žákovské kategorie • netradiční sporty (ringo, pálkovaná, stolní tenis) <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • příprava turistické akce, základy orientačního běhu, orientace na mapě, v plánu • lyžování, resp. snowboarding (běh na lyžích, sjezd, techniky, výstroj a výzbroj, pravidla bezpečného pohybu na horách) • bruslení (pohyb vpřed, vzad, zastavení, jednoduchý skok, základy LH (CH)) • sportovní hry – basketbal, florbal, volejbal, přehazovaná, kopaná, základy házené – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem • estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky 	<p>EV - vztah člověka a prostředí, životní styl</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, které eviduje a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy</p> <p>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gymnastika – akrobacie, přeskoky • cvičení s náčiním a na nářadí • komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu • pohybu, vzájemná komunikace a • spolupráce při pohybových činnostech • olympismus – olympijská charta • ODM (olympiáda dětí a mládeže vybíjená, stolní tenis, kopaná, atletika) • pohybové a míčové hry, soutěže • míčové hry – basketbal, florbal, volejbal, přehazovaná, kopaná • atletika, gymnastika • měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem, vedení evidence při soutěžích, práce s tabulkou (výsledkovou listinou), doplňování, čtení a zjišťování potřebných dat 	<p>EGS - Evropa a svět nás zajímá, význam sportu pro porozumění mezi lidmi, národy, evropské kořeny olympijských idejí</p> <p>OSV - morální rozvoj, řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>VDO - pochopení významu fungování řádu a pravidel, spravedlivého posuzování</p> <p>MV - interpretace výsledků, tvorba mediálních sdělení pro časopis, nástěnku, internetové médium</p>

Předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **7. ročník**

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>Žák:</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>se samostatně připraví před pohybovou činností</p> <p>ukončí pohybovou činnost s ohledem na zatěžované svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</p> <p>dokáže upravit aktivitu vzhledem k rozptylové situaci v ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> <p>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</p>	<ul style="list-style-type: none">• význam pohybu pro zdraví• rekreační a výkonnostní sport • rozvoj zdravotně orientované zdatnosti – kondiční programy• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • sportovní etika• hygiena při sportovní činnosti • bezpečnost při pohybových činnostech• bezpečnost při pohybových činnostech • bezpečnost v dopravě a chování cyklisty• pohybové hry• gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>aplikuje tvořivě pohybové dovednosti při hře, soutěži</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti a označí nedostatky</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role</p>	<p>a na nářadí /kruhy, hrazda, kladinka, švihadla/</p> <ul style="list-style-type: none"> • estetické a kondiční formy cvičení • úpoly – přetlačování, přetahování • atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem, šplh • sportovní hry – basketbal, florbal, volejbal, přehazovaná, kopaná – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, základy orientačního běhu • cyklistika - bezpečný pohyb a jízda, jízda zručnosti • lyžování nebo snowboarding – sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku, běh na lyžích /dle možností školy/ • sportovní hry základy házené – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech • olympismus – olympijská charta 	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, které eviduje a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy</p> <p>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové a míčové hry, soutěže • míčové hry – basketbal, florbal, volejbal, kopaná • atletika, gymnastika • měření výkonů a posuzování pohybových dovedností 	

Předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **8. ročník**

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>Žák:</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>se samostatně připraví před pohybovou činností</p> <p>ukončí pohybovou činnost s ohledem na zatěžované svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</p> <p>dokáže upravit aktivitu vzhledem k rozptylové situaci v ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> <p>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</p>	<ul style="list-style-type: none">• význam pohybu pro zdraví• rekreační a výkonnostní sport• rozvoj zdravotně orientované zdatnosti – kondiční programy• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí• sportovní etika• hygiena při sportovní činnosti• Bezpečnost při pohybových činnostech• pohybové hry• gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí• estetické a kondiční formy cvičení• úpoly – přetlačování, přetahování• atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, skok daleký, skok	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>aplikuje tvořivě pohybové dovednosti při hře, soutěži</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti a označí nedostatky</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, které eviduje a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody,</p>	<p>vysoký, hod míčkem, vrh koulí</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportovní hry – basketbal, florbal, volejbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, základy orientačního běhu • sportovní hry – basketbal, florbal, volejbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem, vrh koulí • sportovní hry – basketbal, florbal, volejbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí • komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech • olympismus – olympijská charta • pohybové a míčové hry – basketbal, florbal, volejbal • atletika, gymnastika • míčové hry a soutěže 	

Předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **9. ročník**

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>Žák:</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností</p> <p>ukončí pohybovou činnost s ohledem na zatěžované svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</p> <p>dokáže upravit aktivitu vzhledem k rozptylové situaci v ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> <p>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<ul style="list-style-type: none">• význam pohybu pro zdraví• rekreační a výkonnostní sport • rozvoj zdravotně orientované zdatnosti – kondiční programy• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • sportovní etika• hygiena při sportovní činnosti • bezpečnost při pohybových činnostech• bezpečnost při pohybových činnostech • komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a • spolupráce při pohybových činnostech	

Výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy, projekty
<p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, které eviduje a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy</p> <p>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> • olympismus – olympijská charta • pohybové a míčové hry, soutěže • míčové hry – basketbal, florbal, volejbal • atletika, gymnastika • měření výkonů a posuzování pohybových dovedností 	

Sledovaná škola č. 9:

Charakteristika předmětu

Vzdělávací obsah:

Základem vzdělávacího obsahu předmětu Tělesná výchova je vzdělávací obsah vzdělávacího oblasti z RVP Člověk a zdraví, vzdělávacího oboru Tělesná výchova pro 2. stupeň.

Časová dotace:

Běžné třídy

- 6. ročník – 3 hodiny
- 7. ročník – 3 hodiny
- 8. ročník – 2 hodiny
- 9. ročník – 2 hodiny

Žáci ve skupině s rozšířenou výukou tělesné výchovy mají posílenou hodinovou dotaci tělesné výchovy na čtyři hodiny týdně ve všech ročnících a dále mají možnost jedné hodiny týdně nepovinného předmětu - basketbalu.:

6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
2 hodiny tělesná výchova – výstupy ze vzdělávacího oboru tělesná výchova	2 hodiny tělesná výchova – výstupy ze vzdělávacího oboru tělesná výchova	2 hodiny tělesná výchova – výstupy ze vzdělávacího oboru tělesná výchova	2 hodiny tělesná výchova – výstupy ze vzdělávacího oboru tělesná výchova
2 hodiny plavání – výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazeny v rámci učebních osnov vzdělávacího oboru tělesná výchova pro 2. stupeň)	2 hodiny sportovní hry – výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazeny v rámci učebních osnov vzdělávacího oboru tělesná výchova pro 2. stupeň)	2 hodiny sportovní hry – výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazeny v rámci učebních osnov vzdělávacího oboru tělesná výchova pro 2. stupeň)	2 hodiny sportovní hry – výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazeny v rámci učebních osnov vzdělávacího oboru tělesná výchova pro 2. stupeň)
Hodnoceno: jednou společnou	Hodnoceno: jednou společnou	Hodnoceno: jednou společnou	Hodnoceno: jednou společnou

známkou v rámci povinných předmětů	známkou v rámci povinných předmětů	známkou v rámci povinných předmětů	známkou v rámci povinných předmětů
1 hodina nepovinný předmět basketbal výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazený v rámci nepovinného předmětu basketbal)	1 hodina nepovinný předmět basketbal výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazený v rámci nepovinného předmětu basketbal)	1 hodina nepovinný předmět basketbal výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazený v rámci nepovinného předmětu basketbal)	1 hodina nepovinný předmět basketbal výstupy vycházejí ze vzdělávacího oboru tělesná výchova (výstupy zařazený v rámci nepovinného předmětu basketbal)
Hodnoceno: známkou za nepovinný předmět	Hodnoceno: známkou za nepovinný předmět	Hodnoceno: známkou za nepovinný předmět	Hodnoceno: známkou za nepovinný předmět

Podmínky pro zařazení do skupiny s rozšířenou výukou tělesné výchovy:

Ředitel školy zařadí žáka do skupiny žáků s rozšířenou výukou tělesné výchovy na základě posouzení nadání předpokladů žáka (talentové zkoušky) a se souhlasem zákonného zástupce žáka.

Žák je ze skupiny žáků s rozšířenou výukou tělesné výchovy přeřazen do skupiny žáků bez rozšířené výuky v případě, že dlouhodobě neproказuje předpoklady pro tuto výuku, nebo i z jiných závažných důvodů. Ředitel školy přeřadí žáka v rámci školy na základě doporučení vyučujícího tělesné výchovy a po projednání v pedagogické radě a se zákonným zástupcem žáka zpravidla ke konci pololetí. Ze závažných důvodů, zejména zdravotních, může být žák přeřazen i v průběhu pololetí.

Cíl vyučovacího předmětu:

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Organizace výuky:

Výuka probíhá v hale či tělocvičně školy, jsou při ní využívány všechny prostory tělocvičen (gymnastický a ping - pongový sál), při příznivém počasí probíhá na venkovních sportovištích, ve vhodných venkovních prostorách areálu školy, případně v blízkosti školy (např. studánecký les), výcviky jsou vedeny v přiměřeném prostředí - plavecký v plaveckém areálu, lyžařský výcvik ve vhodně zvoleném lyžařském areálu. Běžně je tělesná výchova do rozvrhu zaměřena jako 45 minutový předmět, plavání jako 90 minutový blok.

Na výuku běžných hodin tělesné výchovy jsou obvykle vytvářeny zvlášť skupiny dívek a zvlášť skupiny chlapců,, ve skupinách jsou zařazeni žáci a žákyně ze stejného nebo sousedního ročníku. Pokud je na 2. stupni lichý počet tříd, může dojít k tomu, že výuka v některé třídě bude probíhat v některém ročníku koedukovaně (dohromady chlapci i dívky). Výuky plavání a výuky basketbalu se účastní chlapci i dívky společně.

Škola nabízí žákům 2. stupně III. (II.) zdravotní skupiny jedenkrát týdně jednohodinový **nepovinný předmět Zdravotní tělesná výchova**. Pokud se žák účastní Zdravotní tělesné výchovy, jedná se o adekvátní náhradu jedné hodiny tělesné výchovy.

Hodnocení z Tělesné výchovy je pak společným hodnocením ze Zdravotní tělesné výchovy a jedné hodiny běžné Tělesné výchovy, které se účastní. Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou rovněž využívány v povinné tělesné výchově.

V 8. ročníku žáci běžných tříd absolvují dle svých možností týdenní lyžařský výcvik.

Žákům sportovní třídy je nabízen týdenní sportovní výcvik v každém ročníku, součástí výcviků je výcvik basketbalu, lyžování a případně další sporty, na kterých se škola s rodiči žáků sportovních tříd domluví.

Řád tělocvičen a hřiště je součástí sportovního zázemí školy a jeho dodržování je pro každého žáka závazné.

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

Osobnostní rozvoj

Rozvoj schopností poznávání

Rozvoj pohybových reakcí na sluchové a zrakové podněty, rozvoj pozornosti při získávání nových poznatků, cvičení soustředění při sportovních výkonech a hrách, rozvoj pohybové paměti, procvičování co nejsprávnějšího a nejrychlejšího řešení herních situací.

Sebepoznání a sebepojetí

Při nácviku pohybových dovedností poznávání svých pohybových možností.

Seberegulace a sebeorganizace

Cvičení sebekontroly při rozcvičkách a při relaxačních cvičeních, sebeovládání při hrách a soutěžích v duchu fair play , cvičení vůle při běhání a při zdokonalování se v dalších pohybových dovednostech. Plánování osobních cílů při plnění atletických disciplin vzhledem k minulým výkonům žáka. Možnost využití volného času ke zlepšování pohybových dovedností žáka.

Psychohygiena

Vedení k pozitivnímu naladění mysli a dobrému vztahu k sobě samému. Chápání pohybu jako radosti a pozitivní věci pro zdraví a mé tělo. Vyrovnání se s problémy při malých nebo velkých pohybových vlohách v rámci třídního kolektivu.

Kreativita

Rozvoj herní kreativity, vyjádření hudby pohybem při rytmické gymnastice a samostatná příprava a vedení rozcvičky.

Sociální rozvoj Poznávání lidí

Vzájemné poznávání se ve třídním kolektivu, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech například při výběru spoluhráčů k různým druhům pohybových her zaměřených na sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost, rozumovou bystrost a znalosti.

Mezilidské vztahy

Péče o dobré vztahy ve třídě, oslovování spolužáků a spolužaček křestními jmény, při řešení konfliktů při TV se dívat na vše i očima druhého, učit se povzbuzovat ostatní k dosažení lepších výkonů, fandit jim a přát jim zlepšení. Umět uznat porážku například podáním ruky soupeři. Nesvalovat vinu za neúspěch na někoho jiného, spíše hledat co jsem měl udělat lépe já. Učit se své spoluhráče spíše chválit a hecovat než kárat. Snažit se udržovat týmový duch při hrách a soutěžích. Naučit se uznávat autoritu rozhodčích při hrách a na soutěžích.

Komunikace

Zdokonalování se ve verbální i neverbální komunikaci. Slušná omluva, procvičování rychlé a účinné komunikace se spoluhráči při hrách a soutěžích., rozvoj slovní zásoby při komunikaci ve sportovní terminologii, chápání gest učitele jako rozhodčích

Kooperace a kompetice

Naučit se spolupracovat při hrách, neprosazovat jen sebe, umět posoudit a udělat to, co je nejlepší pro družstvo.

Morální rozvoj

Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Rozvoj dovedností pro řešení problémů a rozhodování v různých herních situacích v duchu fair play.

Hodnoty, postoje, praktická etika

Žáci se učí uznávat zdraví jako nejvyšší hodnotu, proto se učí opatrovat své zdraví i zdraví všech okolo i za cenu ztráty vítězství. Učí se přiznat podle pravdy, odsuzovat nefair chování a hru. Při soutěžích a hrách se rozvíjí cit pro spravedlnost a umění respektovat soupeře i rozhodčího. Žáci se učí nezištně pomáhat spolužákům i učiteli, například při nošení pomůcek...

Výchova demokratického občana

Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování

Dodržování demokratického způsobu řešení problémů a konfliktů při tělesné výchově - „Když se mi něco nelíbí mohu se ozvat, ale slušně.“

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Objevujeme Evropu a svět

Rozvoj zájmu žáků o sport v Evropě i ve světě. Příklady našich úspěšných sportovců začleněných do týmů v různých zemích. Setkávání sportovců na mezinárodních soutěžích - ME, MS a OH.

Multikulturní výchova

Kulturní diference

Respektování cizinců a příslušníků různých etnických skupin i při tělesné výchově.

Lidské vztahy

Dodržování pravidel slušného chování vůči všem spolužákům i učiteli, využití tělesné výchovy při zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy.

Princip sociálního smíru a solidarity

Vedení k nekonfliktnímu životu ve třídě jejíž součástí jsou i cizí státní příslušníci nebo členové jiných etnických skupin a to i při tělesné výchově a sportu.

Environmentální výchova

Ekosystémy

Využívání ekosystémů k aktivnímu odpočinku člověka. Význam těchto ekosystémů pro relaxaci člověka žijícího v ekosystému města. Využívání některých ekosystémů při výuce v tělesné výchově. (les - vycházky, cyklistické výlety, pole a louky - hry a přespolní běh)

Základní podmínky života

Voda jako jedna ze základních podmínek života - význam dodržování pitného režimu, hlavně při sportovních aktivitách. Žáci se učí nacházet pro sport a rekreaci vhodné prostředí - v zeleni, v lese, tam kde je čisté ovzduší.

Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Dbáme na to abychom při našich sportovních akcích (turistické výlety do hor, cyklistické výlety, vycházky, branná cvičení, dny první pomoci, přespolní běhy,...) neničily přírodu.

Kooperace a kompetice

Naučit se spolupracovat při hrách, neprosazovat jen sebe, umět posoudit a udělat to, co je nejlepší pro družstvo.

Morální rozvoj

Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Rozvoj dovedností pro řešení problémů a rozhodování v různých herních situacích v duchu fair play.

Hodnoty, postoje, praktická etika

Žáci se učí uznávat zdraví jako nejvyšší hodnotu, proto se učí opatřovat své zdraví i zdraví všech okolo i za cenu ztráty vítězství. Učí se přiznat podle pravdy, odsuzovat nefair chování a hru. Při soutěžích a hrách se rozvíjí cit pro spravedlnost a umění respektovat soupeře i rozhodčího. Žáci se učí nezištně pomáhat spolužákům i učitelům, například při nošení pomůcek...

Výchova demokratického občana

Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování

Dodržování demokratického způsobu řešení problémů a konfliktů při tělesné výchově - „Když se mi něco nelíbí mohu se ozvat, ale slušně.“

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Objevujeme Evropu a svět

Rozvoj zájmu žáků o sport v Evropě i ve světě. Příklady našich úspěšných sportovců začleněných do týmů v různých zemích. Setkávání sportovců na mezinárodních soutěžích - ME, MS a OH.

Multikulturní výchova

Kulturní diference

Respektování cizinců a příslušníků různých etnických skupin i při tělesné výchově.

Lidské vztahy

Dodržování pravidel slušného chování vůči všem spolužákům i učitelí, využití tělesné výchovy při zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy.

Princip sociálního smíru a solidarity

Vedení k nekonfliktnímu životu ve třídě jejíž součástí jsou i cizí státní příslušníci nebo členové jiných etnických skupin a to i při tělesné výchově a sportu.

Environmentální výchova

Ekosystémy

Využívání ekosystémů k aktivnímu odpočinku člověka. Význam těchto ekosystémů pro relaxaci člověka žijícího v ekosystému města. Využívání některých ekosystémů při výuce v tělesné výchově. (les - vycházky, cyklistické výlety, pole a louky - hry a přespolní běh)

Základní podmínky života

Voda jako jedna ze základních podmínek života - význam dodržování pitného režimu, hlavně při sportovních aktivitách. Žáci se učí nacházet pro sport a rekreaci vhodné prostředí - v zeleni, v lese, tam kde je čisté ovzduší.

Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Dbáme na to abychom při našich sportovních akcích (turistické výlety do hor, cyklistické výlety, vycházky, branná cvičení, dny první pomoci, přespolní běhy,...) neničili přírodu.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova

Atletika- společné pro sportovní a nesportovní skupiny

Očekávané výstupy z RVP: žák

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly

Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

Učivo

- atletika - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí

ročník / měsíc	Září	Říjen	Listopad	Prosinec	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen
šestý	Nízký start – nácvik techniky, startovací povely, polovysoký start, rozklusání, vyklusání, stupňované rovinky, běžecká ABC Měření – 60m, 800m Hod míčkem – držení míčku, odhody z místa, nácvik rozběhu (bez náčiní) ze 3 a 5 kroků, celý rozběh s odhodem	Klus terénem – do 1000 m Běžecká ABC, odrazy, odpichy (L, P, stranou) Skok daleký – vyměřování rozběhu, technika odrazu, skoky ze 3 a 5 kroků, celý rozběh – skrčný způsob Měření – 300 m, 600 m	Polohové starty, starty na zvukový a zrakový signál	Skok do výšky – odrazy, odpichy - odrazy - snožmo zády k doskočišti – kotoul vzad (bez lačky, s lačkou) - nácvik odrazu – rozběhy ze 3-5 kroků (bez lačky, s lačkou) - nácvik výběhu oblouku - výběh oblouku spojený s odrazem - celý rozběh se skokem (flop)	Posilovací cvičení – záda, břicho, paže kruhový trénink	Skoky z místa, odrazy, odpichy Nácvik odhodu míčku, odhody medicínbalem	Nácvik štafetové předávky – na místě, v mírném klusu (dvojice, trojice) Polohové starty	Volný klus – 1-2 km Opakování nízkého startu, polovysoký start, padavý start, polohové starty Běžecká ABC	Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu - přesnost odrazu - měření výkonu Běžecká ABC, měření 60 m, 800 m	Osvojování a zdokonalování) nacvičených dovedností

<p>sedmý</p>	<p>Nízký start, běžecká ABC Měření - 60m, 800m Klus terénem – do 2 km Skok daleký – pravidla vyměřování rozběhu, skoky ze 3,5 kroků, procvičování skrčného způsobu, měření</p>	<p>Akcelerační starty, starty na zvuk. a zrak. signál, padavé starty, stupňované a prokládané rovinky Běžecká ABC Hod míčkem-odhody z místa, z krátkého rozběhu- měření Měření běhů- 1500 m a 300 m</p>	<p>Odrazy, odpichy Skok vysoký – snožmo zády k doskočisti (s laťkou, bez laťky) - vybíhání oblouku, spojení rozběhu s odrazem měření výkonnosti</p>	<p>Posilovací cvičení – záda, břicho, paže, dol. Končetiny (sedy – lehy, medicinbal, shyby, výdrž ve shybu, kliky,) - kruh. trénink</p>	<p>Nácvik štafet. předávky – na místě, v mírném klusu (dvojice, trojice)</p>	<p>Odr. cvičení – odrazy (vlevo, vpravo, L, P) - odpichy - žabáky - přeskok překážek - skoky z místa - přeskoky přes švihadlo</p>	<p>Skok vysoký – měření výkonů - lze vytvořit třídní soutěž</p>	<p>Nízký start Běžecká ABC Volný klus terénem do 2 km</p>	<p>Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu přesnost odrazu - měření výkonu</p>	<p>Osvojování a zdokonalování nacvičených dovedností</p>
---------------------	--	---	---	---	--	---	---	---	--	--

<p>osmý</p>	<p>Nízký start, padavé starty, stupňované a prokládané rovinky, polohové starty, ABC Měření – 60 m, 800 m, 1500 m Vrh koulí – seznámení se s náčiním - koulařská ABC - vrhy z místa – čelně technika bočního postavení – nácvik (bez náčiní, s náčiním)</p>	<p>Skok daleký – skoky ze 3 kroků, 5 kroků, celý rozběh, měření - odrazová cvičení (L, P, bokem, žabáky) - odpichy - skoky z místa - přeskoky přes švihadlo Hod míčkem – z místa krátký rozběh Měření – 12 min. běh</p>	<p>Štafetová předávka – dvojice, trojice Skok vysoký</p>	<p>Posilovací cvičení – kruhový trénink - posil. paží (medicinbal, shyby, výdrž ve shybu, kliky,...) - posil. nohou (odrazy, odpichy, švihadlo,...) - posil. břicha (lehky-sedy, sklapovačky, medicinbal, ...) posil. zad (v lehu, ve stoje – medicinbal) Posilování ukončujeme vždy protahovacími cviky (spinální cvičení)</p>	<p>Skok vysoký – skoky ze 3 a 5 kroků - skoky zády k doskočisti (bez laťky, s laťkou) - celý rozběh - klademe důraz na správnou techniku flopu a její zdokonalování - třídní soutěž</p>	<p>Odrazová cvičení – odrazy (vlevo, vpravo, L, P) - odpichy - přeskoky překážek - skoky z místa - přeskoky švihadla</p>	<p>Běh přes překážky Koulařská ABC</p>	<p>Nízký start Běžecská ABC Volný klus terénem do 20 min.</p>	<p>Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu - přesnost odrazu - měření výkonu</p>	<p>Osvojování a zdokonalování nacvičených dovedností</p>
--------------------	---	---	--	---	---	--	--	---	--	--

<p>devátý</p>	<p>Nízký start – měření 100m, stupňované a prokládané rovinky, běžecká ABC Skok daleký – odraz, odpichy, skoky ze 3,5 kroků, přesnost odrazu, stupňovaný rozběh, závěsný způsob, třídní soutěž Vrh koulí – koulařská ABC, vrhy koulí z místa, vrhy z místa s přeskoce m, technika vrhu se sunem</p>	<p>Polovysoký start – měření – 800 m, 1500 m - měření – 12 min. běh Běh terénem – do 20 min. Hod míčkem – z místa - celý rozběh - třídní soutěž</p>	<p>Skok vysoký – odrazy (L, P, bokem) - skoky ze 3, 5 kroků (flop, nůžky) - celý rozběh s odrazem - zaměřit se na správnou techniku - zlepšování výkonnosti třídní soutěž</p>	<p>Posilovací cvičení – kruhový trénink posil. paží (medicinbal, shyby, výdrž ve shybu, kliky,...) - posil. nohou (odrazy, odpichy, švihadlo,...) - posil. břicha (lehy-sedy, sklapovačky, medicinbal, ...) - posil. zad (v lehu, ve stoje – medicinbal) Posilování ukončujeme vždy protahovací mi cviky (spinální cvičení)</p>	<p>Polohové starty, padavé starty, polovysoké starty, starty na zvuk. a zrak. signál</p>	<p>Koulař. ABC Nácvik štafetové předávky</p>	<p>Běh přes překážky Skok vysoký – celý rozběh, zvyšování výkonnosti i Odrazová cvičení – odrazy, odpichy, přeskoky přes překážky, skoky z místa, švihadlo</p>	<p>Štafetová předávka Volný klus terénem do 20 min.</p>	<p>Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu - přesnost odrazu - měření výkonu</p>	<p>Osvojování a zdokonalování nacvičených dovedností</p>
----------------------	---	---	---	--	--	--	--	---	--	--

Očekávané výstupy z RVP: žák

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly

Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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 Učivo
- gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance

***Výstupy z gymnastiky jsou zařazovány v průběhu celého školního roku dle jednotlivých ročníků.
Modře vyznačených aktivit se většinou účastní pouze dívky.***

	Akrobacie	Přeskok	Hrazda	Kruhy	Kladina	Rytmická gymnastika
6.	Kotoul vpřed, vzad Kotoul vpřed roznožmo Kotoul vzad roznožmo Skoky na místě s doprovodnými pohyby paží Skoky s obratem Kontrolní sestava	Roznožka-koza našíř	Výmyk Přešvih do vzporu jízdmu Přešvih do vzporu Seskok zákmihem	Kroužení ve svisu Ležmo Komihání ve svisu	Chůze s doprovodnými pohyby paží, nohou Chůze s obraty Rovnovážné polohy Kontrolní sestava	Technika cvičení základních pohybů-chůze, klus, taneční kroky, skoky, rovnovážná cvičení, obraty
7.	Kotoul vpřed, vzad Stoj na lopatkách Stoj na rukou s oporou Přemet stranou Rovnovážná cvičení Skoky-, jelení, nůžkový Kontrolní sestava	Roznožka- koza naděl	Výmyk Přešvih do vzporu jízdmu Závěs v podkolení Přešvih do vzporu Seskok zákmihem	Svis vznesmo Svis střemhlav Komihání ve svisu Seskok zákmihem	Chůze a její obměny – přísunný a přeměnný krok Seskoky Rovnovážné polohy Kontrolní sestava	Základy techniky cvičení s míčem- vyhazování, chytání, přehazování, odražení, kutálení a převalování Osvojení tanečního kroku, polky, valčíku, mazurky
8.	Kotoul letmo Kotoul vzad do zášvihu Stoj na rukou samostatně s výdrží Rovnovážné polohy Skoky-čertík, kadetový Kontrolní sestava	Skrčka-koza našíř	Výmyk Přešvih do vzporu jízdmu Vzepření jízdmu, Přešvih do vzporu Podmet	Překot vzad Komihání ve svisu Seskok zákmihem Svis vznesmo Svis střemhlav	Náskok-vzpor dřepmo únožný) Poskoky Obraty v dřepu, podřepu Kontrolní sestava	Základy techniky cvičení s obručí- přetáčení, roztáčení, kroužení, vyhazování a chytání, kutálení a přeskoky obruče Základy aerobiku
9.	Kotoul letmo Stoj na rukou ve vazbách s osvojenými cvičebními tvary Přemet stranou – vlevo, vpravo Rondát Skoky z místa Kontrolní sestava	Skrčka – koza našíř, bedna našíř	Výmyk Toč vzad Podmet	Přednos ve vzporu Vzepření do vzporu- výskokem, tahem	Jednoduché vazby a sestavy z osvojených cvičebních tvarů	Jednoduché sestavy s náčiním- švihadlo, míč, obruč Aerobic

Sledovaná škola č. 10:

CHARAKTERISTIKA:

Vyučovací předmět tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je zařazen samostatně v 6. – 9. ročníku v hodinové dotaci 2 hodin týdně. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působícího na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů a k pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody.

Obsahově, časově a organizační vymezení předmětu

Tělesná výchova svým pojetím napomáhá rozvoji zdravého životního stylu a podporuje tělesnou a duševní pohodu. Žáci jsou vedeni ke kladnému vztahu k pohybovým aktivitám a sportu. Osvojují si nové pohybové dovednosti, učí se jednat podle pravidel a v duchu fair-play. V rámci svých individuálních možností jsou žáci postupnými kroky vedeni k rozvoji vlastní tělesné i duševní zdatnosti. Velký důraz je přitom kladen na zdravotní tělesnou výchovu, koordinační a regenerační cvičení. V 7.ročníku žáci absolvují týdenní lyžařský kurz. I když je vzdělávací obsah předmětu rozpracován do jednotlivých ročníků, je rozdělen do tematických bloků, které se meziročníkově opakují a postupně rozšiřují.

Výuka probíhá ve školní tělocvičně a na přilehlém hřišti, plavání v krytém bazénu v Jablonci nad Nisou. Nedílnou součástí jsou projektové dny, během nichž je tělesná výchova též uskutečňována. Při výuce se využívají metody a formy práce založené převážně na spolupráci žáků (činnosti ve dvojicích, malých či větších týmech) a vzájemném učení na základě prezentace vlastních pohybových hrách a dovedností.

Hodnocení žáka sleduje jeho schopnost respektovat přijatá pravidla a pozitivní komunikaci. Schopnost aplikovat dovednosti a vědomosti, samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Také uplatňování pravidel hygieny a bezpečného chování.

Výchovné a vzdělávací postupy

Kompetence k učení:

- vedeme k užívání znalostí z mezipředmětových vztahů, zejména v oblasti měření, porovnávání výkonů
- učíme žáky hodnotit své výkony i ostatních podle dohodnutých pravidel
- podporujeme možnosti získat potřebné informace

Kompetence k řešení problémů:

- vedeme k uvědomování si pravidel hry a soutěží
- podporujeme klidnou diskuzi, které se účastní i učitel
- poukazujeme na nesportovní chování a hovoříme o jeho důsledcích
- učitel dodává žákům zdravou sebedůvěru

Kompetence komunikativní :

- žáci reagují na smluvené povely a signály
- vedeme žáky k organizování vlastních sportovních soutěží

Kompetence sociální a personální :

- žáci si uvědomují rozdílnost výkonů spolužáků a respektují je
- uvědomují si rozdílnost pohlaví ve výkonnosti a výběru sportů
- vedeme ke spolupráci ve skupině

Kompetence občanské :

- vštěpujeme význam sportu a zdravé výživy pro žáky i jejich okolí
- poukazujeme na nebezpečí užívání návykových látek
- vedeme k ohleduplnosti k ostatním i mimo sport

Kompetence pracovní :

- vedeme ke spolupráci při přípravě sportoviště, náradí i náčiní
- důsledně učíme žáky dodržovat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí

Cílové zaměření v předmětu v 6. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 6. ročníku směřuje k :

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- jednání v souladu se zdravím
- pochopení zdraví jako stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k usilování o vyrovnanost těchto složek v každodenním životě
- získávání orientace v základních názorech na zdraví a v činnostech preventivně podporujících zdraví i k jejich postupnému aktivnímu uplatňování v každodenní životě
- rozpoznání základních situací ohrožujících tělesné i duševní zdrav (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky atd.) a k osvojování dovednosti předcházet jim nebo je řešit
- upevňování způsobů jednání, která neohrožují zdraví, ani zdraví jiných lidí
- poznávání zdrojů informací o zdraví a sportu, osvojování způsobů, jak informace získávat, hodnotit a využívat
- poznávání dostupných míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví (sportoviště, zdravotní poradny, zdravotní zařízení atd.) a jejich využívání

Vyučovací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 6.

Výstupy žáka	Učivo - obsah	Průřezová témata Poznámky
<p>LEHKÁ ATLETIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v prostředí sportovišť, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • chápe a reaguje na jednotlivé povely • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti • užívá a rozpozná základní startovní povely • zvládá nízký start • zvládne rozvržení sil při vytrvalostním běhu • zvládá techniku hodů • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky (čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu aj.) <p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • používá aktivně osvojené pojmy • uvědomí si význam dobré fyzické kondice a koordinace pohybů, rovnováhy • umí poskytnout dopomoc a záchranu při základech gymnastiky • zvládá rozběh, odraz z odrazového můstku • vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování s ostatními spolužáky <p>SPORTOVNÍ HRY</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla míčových her a uplatňuje je ve hře • dodržuje zásady fair-play • chápe krytí útočníka s míčem • používá podání spodem 	<p>Nácvik krátkých a vytrvalostních běhů Běžecská abeceda Prokládané rovinky, stupňované, letmé starty Běhy 60m, 300m, 1500m - měření Běh 12 min - měření Nácvik štafetových běhů Nácvik hodů (kriketový míček) Hod – měření Skok – nácvik</p> <p>Akrobacie - kotoul vpřed, vzad; zpevňování, stoj na ruce - nácvik, přemet stranou – nácvik Hrazda – výmyk - nácvik, sešín Lavička – skoky, obraty Kruhy – komíhání, leh vznesmo - nácvik Kladina – chůze, přeměnný krok Přeskok přes kozu – roznožka, skrčka - nácvik Rytmičká gymnastika – aerobik, pohyb s hudebním doprovodem Protahovací a posilovací cvičení (strečink) Úpoly – přetlaky a přetahy</p> <p>Fotbal, přehazovaná, vybíjená, malá košíková</p>	<p>Maloskalský pohár</p> <p>Florbalové zápasy Soutěže v kopané</p>

<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy střelby v klidu a v pohybu • rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře <p>OSTATNÍ SPORTY</p> <ul style="list-style-type: none"> • dle možnosti školy • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Plavání, bruslení, lyžování, sáňkování, turistika</p>	<p>Branný den Sportovní den</p> <p>Soutěže - AŠSK</p>
---	--	---

Cílové zaměření v předmětu v 7. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 7. ročníku směřuje k :

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- jednání v souladu se zdravím
- pochopení zdraví jako stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k usilování o vyrovnanost těchto složek v každodenním životě
- získávání orientace v základních názorech na zdraví a v činnostech preventivně podporujících zdraví i k jejich postupnému aktivnímu uplatňování v každodenní životě
- rozpoznání základních situací ohrožujících tělesné i duševní zdrav (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky atd.) a k osvojování dovednosti předcházet jim nebo je řešit
- upevňování způsobů jednání, která neohrožují zdraví, ani zdraví jiných lidí
- poznávání zdrojů informací o zdraví a sportu, osvojování způsobů, jak informace získávat, hodnotit a využívat
- poznávání dostupných míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví (sportoviště, zdravotní poradny, zdravotní zařízení atd.) a jejich využívání

Vyučovací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 7.

Výstupy žáka	Učivo - obsah	Průřezová témata Poznámky
<p>LEHKÁ ATLETIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v prostředí sportovišť, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • chápe a reaguje na jednotlivé povely • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i 	<p>Nácvik krátkých a vytrvalostních běhů Běžecská abeceda Prokládané rovinky, stupňované, letmé starty Běhy 60m, 300m, 1500m - měření</p>	<p>Maloskalský pohár</p>

<p>uklidnění organismu po ukončení činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • užívá a rozpozná základní startovní povely • zvládá nízký start • zvládne rozvržení sil při vytrvalostním běhu • zvládá techniku hodů • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky (čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu aj.) <p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • používá aktivně osvojené pojmy • uvědomí si význam dobré fyzické kondice a koordinace pohybů, rovnováhy • umí poskytnout dopomoc a záchranu při základech gymnastiky • zvládá rozběh, odraz z odrazového můstku • vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování s ostatními spolužáky <p>SPORTOVNÍ HRY</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla míčových her a uplatňuje je ve hře • dodržuje zásady fair-play • chápe krytí útočníka s míčem • používá podání spodem • zvládá základy střelby v klidu a v pohybu • rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře <p>OSTATNÍ SPORTY</p> <ul style="list-style-type: none"> • dle možnosti školy • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Běh 12 min - měření Nácvik štafetových běhů Nácvik hodů (kriketový míček) Hod – měření Skok – nácvik</p> <p>Akrobacie - kotoul vpřed, vzad; zpevňování, stoj na ruce - nácvik, přemet stranou – nácvik Hrazda – výmyk - nácvik, sešin Lavička – skoky, obraty Kruhy – komíhání, leh vznesmo - nácvik Kladina – chůze, přeměnný krok Přeskok přes kozu – roznožka, skrčka - nácvik Rytmičká gymnastika – aerobik, pohyb s hudebním doprovodem Protahovací a posilovací cvičení (strečink) Úpoly – přetlaky a přetahy</p> <p>Fotbal, přehazovaná, vybíjená, malá košíková</p> <p>Ryngó</p> <p>Plavání, bruslení, lyžování, sáňkování, turistika</p>	<p>Florbalové zápasy Soutěže v kopané</p> <p>Branný den Sportovní den</p> <p>Soutěže - AŠSK</p>
---	--	---

Cílové zaměření předmětu v 8. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 8. ročníku směřuje k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- jednání (uvažování) v souladu se zdravím
- pochopení zdraví jako stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k usilování o vyrovnanost těchto složek v každodenním životě
- získávání orientace v základní názorech na zdraví a v činnostech preventivně podporující zdraví i k jejich postupnému aktivnímu uplatňování v každodenním životě
- rozpoznání základních situací ohrožujících tělesné i duševní zdraví (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky atd.) a k osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit
- upevňování způsobů jednání, která ohrožují zdraví vlastní a také zdraví jiných lidí
- poznávání zdrojů informací o zdraví i sportu a osvojování způsobů, jak informace získávat, hodnotit a využívat
- poznávání dostupných míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví (sportoviště, zdravotní poradny, zdravotní zařízení atd.) a jejich využívání

Vyučovací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 8.

Výstupy žáka	Učivo - obsah	Průřezová témata Poznámky
<p>LEHKÁ ATLETIKA</p> <ul style="list-style-type: none">• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v prostředí sportovišť, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost• chápe a reaguje na jednotlivé povely• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti• užívá a rozpozná základní startovní povely• zvládá nízký start• zvládne rozvržení sil při vytrvalostním běhu• zvládá techniku hodů• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky (čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu aj.) <p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none">• uvědomí si význam dobré fyzické kondice a koordinace pohybů,	<p>Nácvik krátkých a vytrvalostních běhů Běžecská abeceda Prokládané rovinky, stupňované, letmé starty Běhy 60m, 300m, 1500m - měření Běh 12 min - měření Nácvik štafetových běhů Nácvik hodů (kriketový míček, granát) Hod – měření Vrh koulí Skok – nácvik</p>	<p>Maloskalský pohár</p>

<p>rovnováhy</p> <ul style="list-style-type: none"> • umí poskytnout pomoc a záchranu při základech gymnastiky • zvládá rozběh, odraz z odrazového můstku • zvládá jednoduché gymnastické sestavy • vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování s ostatními spolužáky <p>MÍČOVÉ HRY</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla míčových her a uplatňuje je ve hře • dodržuje zásady fair-play • chápe krytí útočníka s míčem • zvládá základy střelby v klidu i v pohybu • zvládá přesné přihrávky • orientuje se v herním prostředí mezi spoluhráči • používá podání spodem <p>OSTATNÍ SPORTY</p> <ul style="list-style-type: none"> • dle možnosti školy • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Akrobacie - kotoul vpřed, vzad; zpevňování, stoje na ruku, přemet stranou Hrazda – výmyk, sešín, odkmih Kruhy – v klidu-komíhání, svis vznesmo Kruhy – v hupu Lavička – skoky, obraty Kladina – chůze, přeměnný krok Přeskok přes kozu – roznožka, skrčka Rytmičká gymnastika – aerobik, pohyb s hudebním doprovodem Protahovací a posilovací cvičení (strečink) Úpoly – přetlaky a přetahy</p> <p>Fotbal, přehazovaná, vybíjená, základy košíkové a volejbalu</p> <p>Ryngo</p> <p>Plavání, bruslení, lyžování, sáňkování, turistika</p>	<p>Florbalové zápasy Soutěže v kopané</p> <p>Branný den Sportovní den</p> <p>Soutěže - AŠSK</p>
---	--	---

Cílové zaměření předmětu v 9. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 9. ročníku směřuje k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- jednání (uvažování) v souladu se zdravím
- pochopení zdraví jako stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k usilování o vyrovnanost těchto složek v každodenním životě
- získávání orientace v základní názorech na zdraví a v činnostech preventivně podporující zdraví i k jejich postupnému aktivnímu uplatňování v každodenním životě
- rozpoznání základních situací ohrožujících tělesné i duševní zdraví (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky atd.) a k osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit

- upevňování způsobů jednání, která ohrožují zdraví vlastní a také zdraví jiných lidí
- poznávání zdrojů informací o zdraví i sportu a osvojování způsobů, jak informace získávat, hodnotit a využívat
- poznávání dostupných míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví (sportoviště, zdravotní poradny, zdravotní zařízení atd.) a jejich využívání

Vyučovací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 9.

Výstupy žáka	Učivo - obsah	Průřezová témata Poznámky
<p>LEHKÁ ATLETIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v prostředí sportovišť, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • chápe a reaguje na jednotlivé povely • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti • užívá a rozpozná základní startovní povely • zvládá nízký start • zvládne rozvržení sil při vytrvalostním běhu • zvládá techniku hodů • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky (čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu aj.) <p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvědomí si význam dobré fyzické kondice a koordinace pohybů, rovnováhy • umí poskytnout dopomoc a záchranu při základech gymnastiky • zvládá rozběh, odraz z odrazového můstku • zvládá jednoduché gymnastické sestavy • vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování s ostatními spolužáky 	<p>Nácvik krátkých a vytrvalostních běhů Běžecská abeceda Prokládané rovinky, stupňované, letmé starty Běhy 60m, 300m, 1500m - měření Běh 12 min - měření Nácvik štafetových běhů Nácvik hodů (kriketový míček, granát) Hod – měření Vrh koulí Skok – nácvik</p> <p>Akrobacie - kotoul vpřed, vzad; zpevňování, stoje na ruce, přemet stranou Hrazda – výmyk, sešín, odkmih Kruhy – v klidu-komihání, svis vznesmo Kruhy – v hupu Lavička – skoky, obraty Kladina – chůze, přeměnný krok Přeskok přes kozu – roznožka, skrčka Rytmičká gymnastika – aerobik, pohyb s hudebním doprovodem Protahovací a posilovací cvičení (strečink)</p>	<p>Maloskalský pohár</p>

<p>MÍČOVÉ HRY</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla míčových her a uplatňuje je ve hře • dodržuje zásady fair- play • chápe krytí útočníka s míčem • zvládá základy střelby v klidu i v pohybu • zvládá přesné přihrávky • orientuje se v herním prostředí mezi spoluhráči • používá podání spodem <p>OSTATNÍ SPORTY</p> <ul style="list-style-type: none"> • dle možnosti školy • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Úpoly – přetlaky a přetahy</p> <p>Fotbal, vybíjená, přehazovaná, základy košíkové a volejbalu</p> <p>Ryngo</p> <p>Plavání, bruslení, lyžování, sáňkování, turistika</p>	<p>Florbalové zápasy Soutěže v kopané</p> <p>Branný den Sportovní den</p> <p>Soutěže – AŠSK</p>
--	--	---

- zná pojmy z dané oblasti
- ovládá různé obměny chůze po kladině bez dopomoci
- ovládá chůze s doprovodnými pohyby paží
- zná pojmy z dané oblasti

Kladina

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - gymnastika

7. ročník

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- dokáže kotoul vzad v různých obměnách- zvládá stoj na rukou- zná průpravná cvičení pro nácvik přemetu stranou- umí podat záchranu a pomoc při jednoduchých cvicích - umí roznožku, skrčku přes kozu našíř i s oddáleným odrazem- zvládá skoky odrazem z trampolínky – s pohyby nohou- nacvičuje záchranu a pomoc - umí výmyk – odrazem jednož- dokáže přešvihy únožmo do vzporu jízdo- zvládne svis vznesmo a svis střemhlav - umí chůzi po kladině s obraty- dokáže rovnovážné polohy- umí náskoky, seskoky - zvládá komíhání ve svisu- umí houpání, u záhupu seskok- zná pojmy z dané oblasti	<p>Akrobacie, prostrná cvičení</p> <p>Přeskok</p> <p>Hrazda</p> <p>Kladina</p> <p>Kruhy</p>		

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - gymnastika

8. ročník

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- zvládá přemet stranou- umí skoky na místě i z místa (čertí, dálkový, nůžkový)- předvede zadanou akrobatickou řadu- dokáže zhodnotit výkon spolužáka - umí roznožku, skrčku přes kozu našíř s oddáleným odrazem- skáče odrazem z trampolínky – s obraty- zvládá záchranu a dopomoc - umí vzpor jízdmo a spádem vzad svis v podkolení a zpět- zvládne podmet ze vzporu stojmo- nacvičuje záchranu a dopomoc - zvládá poskoky a skoky- nacvičuje záchranu a dopomoc - umí svis vznesmo, svis střemhlav- nacvičuje záchranu a dopomoc	<p>Akrobacie, protná cvičení</p> <p>Přeskok</p> <p>Hrazda</p> <p>Kladina</p> <p>Kruhy</p>		

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - gymnastika

9. ročník

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- umí rondat- předvede vlastní akrobatické řady a sestavy- dokáže zhodnotit sestavy spolužáka- zvládá šplh na laně - zvládá kotoul vzklopmo přes bednu odrazem z trampolínky- skáče odrazem z trampolínky – skoky převratové- dokáže zhodnotit výkon spolužáka - umí toč jízdo- naváže několik cviků za sebou- zvládá záchranu a dopomoc - zvládne nízké polohy- vymyslí jednoduché vazby a sestavy- zvládá záchranu a dopomoc- dokáže zhodnotit sestavy spolužáka - nacvičuje houpání s obraty- zvládá záchranu a dopomoc	<p>Akrobacie, prostná cvičení</p> <p>Přeskok</p> <p>Hrazda</p> <p>Kladina</p> <p>Kruhy</p>		

Sledovaná škola č. 12:

Předmět: Tělesná výchova		Ročník 6.		
Výstup podle RVP	Výstup podle ŠVP	Téma	Učivo	Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví				
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.	Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.	Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu	cvičební polohy	VKZ 6. Tělesné a duševní zdraví
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.	Chápe, že různá cvičení mají různé účinky. Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje.	Správné a přesné provedení pohybů	průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení	VKZ 6. Rozvoj osobnosti
Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.	Chápe význam přípravy organismu před cvičením.	Rozcvičení zatěžovaných svalů	rozvíčky – společné, s vyučujícím, individuální	
Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí.	Předvídá možná nebezpečí úrazu. Plní zodpovědně pokyny učitele. Při Tv předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví.	Zásady bezpečnosti při Tv a sportu	bezpečnost na sportovištích bezpečnost v tělocvičně zásady první pomoci bezpečnost při činnosti s náradím a náčiním	Př8. Člověk, první pomoc
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem.	Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus.	Zdravý životní styl	nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu	Ch9. Chemie a společnost VKZ 6. Osobní bezpečí
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností				
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené	Používá aktivně základní osvojované pojmy. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností. Připraví startovací bloky.	Atletika	sprint 60 m běh 400, 800 m běh 1500 m na dráze skok daleký hod míčkem	

pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech.	Předvede základní techniku hodů míčkem, nízkého startu, běhu, štafetového běhu (převezme a předá kolík).		běh v zatáčce štafetová předávka	
	Předvede roznožku přes kozu naššíř. Předvede kotoul vpřed a vzad. Předvede výmyk odrazem jednož s dopomocí. Předvede základní skoky na trampolínce.	Gymnastika	přeskoky přes kozu kotouly hrazda trampolínka	
	Zvládá estetické držení těla. Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky). Předvede šplh na tyči. Používá při cvičení švihadlo, plný míč.	Rytmické a kondiční cvičení s hudbou Kondiční cvičení	základy aerobiku kondiční testy	
	Zvládá základní přetlaky, úchopy, odpory a pády. Chová se v duchu fair play.	Úpoly	přetlaky, přetahy, odpory, pády úpolové hry	
	Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní.	Pohybové hry	pohybové hry netradiční pohybové hry pohybové hry s různým náčiním	HV 6.,7.,8 Tanec
	Uplatňuje základní pravidla sportovních her. Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště. Zvládá základní herní činnosti jednotlivce.	Sportovní hry Fotbal (chlapci) Florbal Basketbal	výběr místa, vhažování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka fotbalová abeceda přihrávka, střelba, vedení míče driblink, uvolňování, přihrávka, střelba, rožkok	
	Zvládá základní pravidla pro vybíjenou, hraje vybíjenou.	Další doplňkové hry Vybíjená	vybíjená, hod, chytání, nahrávka, pravidla	

	Hází s protilehlou nohou vpředu. Zvládá základní pravidla, hraje přehazovanou	Přehazovaná	podání, nahrávka	
	Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu.	Bruslení	technika bruslení hra na ledu	Dle možností na místním kluzišti
	Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh.	Turistika a pobyt v přírodě	běh terénem	
Činnosti ovlivňující pohybové učení				
Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence	Plní pokyny učitele Rozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům.	Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením	názvosloví	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky	Vyznává ducha fair play. Sportuje čestně. Je ochoten pomoci slabším. Respektuje opačné pohlaví.	Olympijské myšlenky	Fair play	Sportovní den
Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva	Za pomoci učitele se dohodne na spolupráci a taktice. Dodržuje ji.	Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva	taktika jednotlivce v závislosti na vykonávaném sportu spolupráce v družstvu	
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	Respektuje spoluhráče. Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího. Zná základní pravidla provozovaných her.	Role hráče, rozhodčího	pravidla provozovaných her pokyny a signály rozhodčích	

Předmět: Tělesná výchova		Ročník 7.		
Výstup podle RVP	Výstup podle ŠVP	Téma	Učivo	Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví				
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.	Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.	Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu	cvičební polohy	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.	Chápe, že různá cvičení mají různé účinky. Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje. Vytváří vlastní pohybové představy.	Správné a přesné provedení pohybů	průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení	
Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.	Chápe význam přípravy organismu před cvičením.	Rozcvičení zatěžovaných svalů	rozcvičky – společné, s vyučujícím, individuální	
Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí.	Předvídá možná nebezpečí úrazu. Plní zodpovědně pokyny učitele. Při TV předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví.	Zásady bezpečnosti při TV a sportu	bezpečnost na sportovištích bezpečnost v tělocvičně zásady první pomoci bezpečnost při činnosti s náradím a náčiním	Př8. Člověk, první pomoc
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem.	Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus.	Zdravý životní styl	nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu.	Ch9. Chemie a společnost
			turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické	

			akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností				
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech.	Používá aktivně základní osvojované pojmy. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností. Předvede základní techniku hodů míčkem, nízkého startu, běhu, štafetového běhu.	Atletika	běžecská abeceda sprint 60 m běh 400, 800 m běh 1500 m na dráze skok daleký hod míčkem běh v zatáčce štafetová předávka	
	Předvede roznožku přes kozu našší s oddáleným můstkem. Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích. Předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách. Provede stoj na hlavě, na rukou s pomocí.	Gymnastika	přeskoky přes kozu kotouly hrazda stoj na hlavě, na rukou s pomocí	F7. Těžiště. Síla
	Zvládá estetické držení těla Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky). Předvede šplh na tyči. Používá při cvičení švihadlo, plný míč.	Rytmické a kondiční cvičení s hudbou Kondiční cvičení	základy aerobiku kondiční testy	HV 6.,7.,8 Tanec
	Předvede jednoduché cviky zpevňování a uvolňování těla. Zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády. Chová se v duchu fair play.	Úpoly	přetlaky, přetahy, odpory, pády úpolové hry	

	Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní.	Pohybové hry	pohybové hry netradiční pohybové hry pohybové hry s různým náčiním	
	Uplatňuje základní pravidla sportovních her. Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště. Zvládá základní herní činnosti jednotlivce. Zvolí taktiku a dodržuje ji (za pomoci učitele).	Sportovní hry Fotbal (chlapci) Florbal Basketbal Volejbal	výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče předvede základní činnosti brankáře (chytání, výkop) fotbalová abeceda přihrávka, střelba, vedení míče uvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, rožskok, krytí Odbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, podání spodem	
	Zvládá základní dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích. Dodržuje zásady bezpečnosti ve volné přírodě, na horách. Zná základní pravidla pro ringo, hraje ringo. Přihraje a chytí míč Odpálí míček, zašlápne metu.	Další doplňkové sporty Lyžování Ringo Pálkovaná (Softbal)	sjezdové lyžování běžecké lyžování chytání kroužků jednoruč, přihrávka odpaly, práce s pálkou, chytání míčku, přihra, mety	LVVZ
	Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu.	Bruslení	technika bruslení hra na ledu	
	Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh.	Turistika a pobyt v přírodě	běh terénem	
Činnosti ovlivňující pohybové učení				

Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence.	Plní pokyny učitele. Rozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům.	Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením	názvosloví	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky.	Vyznává ducha fair play. Sportuje čestně. Je ochoten pomoci slabším. Respektuje opačné pohlaví.	Olympijské myšlenky	fair play	Sportovní den
Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva.	Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu. Dodržuje ji.	Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva	taktika jednotlivce v závislosti na vykonávaném sportu spolupráce v družstvu	
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Respektuje spoluhráče. Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího. Zná základní pravidla provozovaných her.	Role hráče, rozhodčího	pravidla provozovaných her pokyny a signály rozhodčích	
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Dokáže změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách.	Sledování výkonů	měření výkonu (čas, délka)	

Předmět: Tělesná výchova		Ročník 8.		
Výstup podle RVP	Výstup podle ŠVP	Téma	Učivo	Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví				
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.	Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.	Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu	cvičební polohy	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou. Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje. Pomůže spolužákovi při kompenzačních cvičeních.	Správné a přesné provedení pohybů	průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení	
Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.	Chápe význam přípravy organismu před cvičením.	Rozcvičení zatěžovaných svalů	rozcvičky – společné, s vyučujícím, individuální	
Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí.	Předvídá možná nebezpečí úrazu. Plní zodpovědně pokyny učitele. Při Tv předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Rozliší vhodné a nevhodné pohybové aktivity.	Zásady bezpečnosti při Tv a sportu	bezpečnost na sportovištích bezpečnost v tělocvičně zásady první pomoci bezpečnost při činnosti s nářadím a náčiním	Př 8. Člověk, první pomoc
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem.	Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus.	Zdravý životní styl	Nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností				
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady	Používá aktivně základní osvojované pojmy.	Atletika	běžecká abeceda sprint 60 m	

provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech.	Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností. Předvede základní techniku hodů míčkem, vrhu koulí, běhu, štafetového běhu. Snaží se o zlepšení svých osobních výkonů.		běh 400, 800 m běh 1500 m na dráze skok daleký hod míčkem vrh koulí: D: 3 kg, CH:4 kg štafetový běh	
	Předvede roznožku přes kozu našíř. Skrčku přes kozu našíř. Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích. Předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách, kotoul letmo. Provede stoj na hlavě, na ruce s výdrží 2s. Předvede na hrazdě výmyk, svis vnesmo.	Gymnastika	přeskoky přes kozu kotouly hrazda stoj na hlavě, na ruce s pomocí	
	Zvládá estetické držení těla. Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky). Předvede šplh na tyči a na laně. Používá při cvičení švihadlo, plný míč.	Rytmické a kondiční cvičení s hudbou Kondiční cvičení	základy aerobiku kondiční testy	Hv 6.,7.,8 Tanec
	Předvede jednoduché cviky zpevňování a uvolňování těla. Zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády. Chová se v duchu fair play.	Úpoly	přetlaky, přetahy, odpory, pády úpolové hry	
	Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní.	Pohybové hry	pohybové hry netradiční pohybové hry	

			pohybové hry s různým náčiním	
	<p>Uplatňuje základní pravidla sportovních her.</p> <p>Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště.</p> <p>Zvládá základní herní činnosti jednotlivce.</p> <p>Zvolí taktiku a dodržuje ji (za pomoci učitele).</p> <p>Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.</p>	<p>Sportovní hry Fotbal (chlapci)</p> <p>Florbal</p> <p>Basketbal</p> <p>Volejbal</p>	<p>výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče</p> <p>herní systémy (postupný útok, rychlý protiútok)</p> <p>fotbalová abeceda</p> <p>přihrávka, střelba, vedení míče</p> <p>uvolňování, přihrávka</p> <p>jednoruč, obouruč, střelba, blok, krytí, dvojtakt</p> <p>herní kombinace</p> <p>odbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem</p>	
	<p>Zná základní pravidla pro ringo, hraje ringo.</p> <p>Přihraje a chytí míč.</p> <p>Nahodí míček pálkaři.</p> <p>Odpálí míček, zašlápne metu.</p>	<p>Další doplňkové sporty</p> <p>Ringo</p> <p>Pálkovaná (Softbal)</p> <p>Nohejbal (chlapci)</p>	<p>chytání kroužků jednoruč, přihrávka</p> <p>odpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, mety</p> <p>pravidla, přihrávka, podání</p>	
	<p>Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu.</p>	<p>Bruslení</p>	<p>technika bruslení</p> <p>hra na ledu</p>	<p>Dle možností</p>
	<p>Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh.</p>	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p>	<p>běh terénem</p>	<p>F7. Pohyb těles (měření dráhy, rychlosti)</p>
Činnosti ovlivňující pohybové učení				

Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence.	Plní pokyny učitele. Rozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům.	Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením	názvosloví	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky.	Vyznává ducha fair play. Sportuje čestně. Je ochoten pomoci slabším. Respektuje opačné pohlaví.	Olympijské myšlenky	fair play	Sportovní den
Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva.	Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu. Dodržuje ji.	Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva	taktika jednotlivce v závislosti na sportu spolupráce v družstvu	
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, cvičitele při rozcvičce. Spolurozhoduje osvojované hry.	Respektuje spoluhráče. Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího. Zná základní pravidla provozovaných her. Dokáže aplikovat pravidla v roli rozhodčího.	Role hráče, rozhodčího	pravidla provozovaných her pokyny a signály rozhodčích	
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Dokáže změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách.	Sledování výkonů	měření výkonu (čas, délka)	

Předmět: Tělesná výchova		Ročník 9.		
<p>1 Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</p> <p>2 žák</p> <p>3 <i>TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</i></p> <p>4 <i>TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</i></p> <p>5 <i>TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</i></p> <p>6 <i>TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity</i></p> <p>7 <i>TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</i></p> <p>8 <i>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</i> - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</p> <p>9 <i>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p> <p><i>TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</i></p> <p>10 <i>TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</i></p> <p>11 <i>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i></p> <p>12 <i>TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i></p> <p>13 <i>TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</i></p> <p>14 <i>TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</i></p> <p><i>TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i></p>				
Výstup podle RVP	Výstup podle ŠVP	Téma	Učivo	Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví				
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.	Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.	Správné provedení cvičebních poloh v závislosti na druhu vykovávaného pohybu	cvičební polohy	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou. Ví o svých pohybových přednostech a nedostatecích a s pomocí učitele je ovlivňuje.	Správné a přesné provedení pohybů	průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení	

	Pomůže spolužákovi při kompenzačních cvičeních. Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné provedení.			
Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.	Chápe význam přípravy organismu před cvičením.	Rozcvičení zatěžovaných svalů	rozcvičky – společné, s vyučujícím, individuální	
Uplatňuje bezpečné chování ve sportovním prostředí.	Předvídá možná nebezpečí úrazu. Plní zodpovědně pokyny učitele. Při Tv předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Rozliší vhodné a nevhodné pohybové aktivity. Používá náradí a náčiní určeným způsobem.	Zásady bezpečnosti při TV a sportu	bezpečnost na sportovištích bezpečnost v tělocvičně zásady první pomoci bezpečnost při činnosti s nářadím a náčiním	
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem.	Zná rizika a nebezpečí drog, cigaret a jiných škodlivin na organismus.	Zdravý životní styl	nebezpečí drog a jiných škodlivin pro tělesnou zdatnost a ve sportu.	Ch9. Chemie a společnost Vých. ke zdraví 6. Osobní bezpečí
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností				
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech.	Používá aktivně základní osvojované pojmy. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení atletických činností. Předvede základní techniku hodů míčkem, vrhu koulí, běhu, štafetového běhu, skoku dalekém a vysokém. Snaží se o zlepšení svých osobních výkonů.	Atletika	běžecská abeceda sprint 60 m běh 400, 800 m běh 1500 m na dráze skok daleký hod míčkem vrh koulí: D: 3 kg, CH: 4 kg štafetový běh skok vysoký (flop)	
	Předvede roznožku přes kozu našíř. Skrčku přes kozu našíř.	Gymnastika	přeskoky koza kotouly hrazda	

	<p>Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích.</p> <p>Provede stoj na hlavě, na rukou s výdrží 2 s.</p> <p>V sestavě předvede kotoul vpřed, vzad, obraty, rovnovážné postoje.</p>		<p>stoj na hlavě, na rukou s dopomocí trampolínka</p>	
	<p>Zvládá estetické držení těla.</p> <p>Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou.</p> <p>Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou.</p> <p>Předvede šplh na tyči a na laně.</p> <p>Používá při cvičení švihadlo, plný míč.</p>	<p>Rytmické a kondiční cvičení s hudbou</p> <p>Kondiční cvičení</p>	<p>základy aerobiku</p> <p>kondiční testy</p>	
	<p>Předvede jednoduché cviky zpevňování a uvolňování těla.</p> <p>Zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády.</p> <p>Chová se v duchu fair play.</p>	<p>Úpoly</p>	<p>přetlaky, přetahy, odpory, pády</p> <p>úpolové hry</p>	
	<p>Za pomoci učitele si vytvoří pro pohybovou hru jednoduché náčiní.</p>	<p>Pohybové hry</p>	<p>pohybové hry</p> <p>netradiční pohybové hry</p> <p>pohybové hry s různým náčiním</p>	<p>HV 6.,7.,8. Tanec</p>
	<p>Uplatňuje základní pravidla sportovních her...</p> <p>Rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště.</p> <p>Zvládá základní herní činnosti jednotlivce.</p> <p>Zvolí taktiku a dodržuje ji (za pomoci učitele).</p> <p>Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.</p>	<p>Sportovní hry</p> <p>Fotbal (chlapci)</p> <p>Florbal</p> <p>Basketbal</p>	<p>výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče</p> <p>herní systémy (postupný útok, rychlý protiútok)</p> <p>fotbalová abeceda</p> <p>přihrávka, střelba, vedení míče</p>	

		Volejbal	uvolňování, přihrávka jednoruč, obouruč, střelba, blok, krytí, střelba po dvojtaktu herní kombinace, herní systémy odbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem	
	Zná základní pravidla pro ringo, hraje ringo. Přihraje a chytí míč. Nahodí míček pálkaři. Odpálí míček, zašlápne metu.	Další doplňkové sporty Ringo Pálkovaná (softbal) Nohejbal (chlapci)	chytání kroužků jednoruč, přihrávka odpaly, práce s pálkou, chytání míčku, příhra, mety pravidla, přihrávka, podání	
	Seznámí se se základy bruslení a pohybovými hrami na ledu.	Bruslení	technika bruslení hra na ledu	Dle možností
	Zvládá pohyb a přesun v terénu, chůze běh.	Turistika a pobyt v přírodě	běh terénem	
Činnosti ovlivňující pohybové učení				
Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence.	Plní pokyny učitele. Rozumí základnímu názvosloví, povelům, gestům.	Názvosloví pro cvičence k jednotlivým cvičením	názvosloví	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky.	Vyznává ducha fair play. Sportuje čestně. Je ochoten pomoci slabším. Respektuje opačné pohlaví.	Olympijské myšlenky	fair play	Sportovní den
Dohodne se na spolupráci i jednotlivé taktice vedoucí k úspěchu družstva.	Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu. Dodržuje ji.	Taktika a spolupráce jednotlivců a družstva	taktika jednotlivce v závislosti na vykonávaném sportu	

			spolupráce v družstvu	
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, cvičitele při rozcvičce. Spolurozhoduje osvojované hry.	Respektuje spoluhráče. Zná a plní pokyny učitele, rozhodčího. Zná základní pravidla provozovaných her. Dokáže aplikovat pravidla v roli rozhodčího.	Role hráče, rozhodčího	pravidla provozovaných her pokyny a signály rozhodčích	
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Dokáže změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách.	Sledování výkonů	měření výkonu (čas, délka)	
Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje. Zpracuje naměřená data a informace.	Spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole. Dokáže změřit a napsat výkony, skóre zápasů. Určit vítěze, pořadí.	Organizace Měření výkonů, výsledky her	sestavení družstva pořadí zápasů, rozpis tabulka, pořadí	

TĚLESNÁ VÝCHOVA

2. STUPEŇ

Předmět tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* a je realizována dvěma hodinami týdně v 6. – 9. ročníku. Organizace probíhá pokud možno v oddělených skupinách chlapců a děvčat. Vyučovací činnosti mají za úkol podpořit každodenní pohybovou činnost s jejím pozitivním vlivem na zdraví, zvyšovat tělesnou zdatnost, upevňovat osobní i kolektivní zodpovědnost. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků. Výuka probíhá ve dvou tělocvičnách v prostorách školy, na školním hřišti s umělým povrchem a na stadionu TJ Jiskra Vratislavice nad Nisou. Do výuky lze zařadit bruslení, lyžování, cyklistiku, turistiku. Žáci 7. tříd absolvují lyžařský výcvik, v dalších ročnících lze uspořádat cyklistický a vodácký kurz. Jejich realizace je podmíněna dostatečným zájmem žáků a souhlasem rodičů.

Výchovně vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- Vedeme žáky k systematickému sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti
- Vedeme žáky k poznávání vlastních schopností a jejich rozvoj
- Poskytujeme možnosti k prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou

Kompetence k řešení problémů

- Motivujeme žáky k úsilí o odstranění problémů při zvládnutí cviků či sportovních prvků a hledání cest k úspěchu
- Učíme žáky hledat vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech

Kompetence komunikativní

- Vedeme žáky k vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva
- Umožňujeme žákům diskuzi o taktice družstva
- Poskytujeme prostor k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sport. akcí a k jejich prezentaci

Kompetence sociální a personální

- Při tělovýchovných činnostech usilujeme o podporu a prezentaci olympijských myšlenek
- Vedeme žáky k dodržování pravidel fair play
- Motivujeme žáky ke spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva a k rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva

Kompetence občanské

- Motivujeme žáky k aktivnímu sportování
- Vedeme žáky k dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- Učíme žáky poskytovat záchranu a pomoc

VZDĚLÁVACÍ OBLAST
ČLOVĚK A ZDRAVÍ

PŘEDMĚT
TĚLESNÁ VÝCHOVA
2. STUPEŇ

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ROČNÍK	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivně usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a spojuje každodenní pohybovou činnost k upevnění zdraví • Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím • Uplatňuje bezpečné chování a předvídá nebezpečí úrazu při provádění sportovních aktivit 	6.-7.	Správné držení těla, posilování sval. aparátu, zvyšování kloubní pohyblivosti, správné zapojení dechu, Průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		
	6.- 7.	Žák je schopen samostatného provádění rozcvičení před a po ukončení pohyb. aktivity	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí	
	6. – 7.	Poučení žáků o bezpečném chování na sportovních akcích ve škole i mimo ni, bezpečné používání sport. náčiní a nářadí		
	6.- 7.	Drogy a jiné škodliviny – doping, anabolika	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - psychohygiena	
<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojení pohybových dovedností, tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a při 	6.-7	Závodivé hry družstev i jednotlivců		
	6.	Sportovní hry Vybíjená – taktika, rozhodování, pohotovost Košíková – HČJ Florbal – HČJ Doplňkové sp. hry-	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice	

rekreačních činnostech		ringo, minikopaná		
	7.	Lyžování – v případě zájmu rodičů – týdenní lyž.kurz, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potraviny, tepla Sportovní hry- Přehazovaná – HČJ Košíková – HČJ Odbíjená – odbíjení vrchem a spodem obouruč Florbal - HČJ Doplňk. sp. hry- ringo,kopaná		Školní florbalový turnaj
	6. – 7.	Atletika – atlet.abeceda, krátké tratě-postupné zrychlování, 60m starty, skok do dálky hod kriket. míčkem vytrvalost – 1000m		Atletické závody pořádané ASŠK v LA (např. atletický čtyřboj, Pohár rozhlasu, Olympiáda mládeže)
	6. – 7.	Gymnastika – akrobacie, přeskok – koza, šv. bedna, kruhy, hrazda, mod. gymn. – švihadlo, míč úpoly, cvič. s hudbou		
<ul style="list-style-type: none"> • Posoudí provedení osvojovaných pohyb.činností, okomentuje úspěchy a nedostatky a jejich příčiny • Rozumí a užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře 	6. – 7.	Sebehodnocení v dané pohyb. činnosti, znalost pravidel, hodnocení úspěchů a neúspěchů a jejich příčin	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj - komunikace	
	6. – 7.	Komunikace v Tv – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností		
	6. – 7.	OH – vznik, význam MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a	Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj –	

<ul style="list-style-type: none"> • Naplňuje ve školních podmínkách, olymp. myšlenky – fair play, pomoc handicapovaným, respekt k opač. pohlaví, ochrana přírody při sportu 		mládeže)	řešení problémů a rozhodovací dovednosti	
<ul style="list-style-type: none"> • Je schopen plnit taktiku vedoucí k úspěchu týmu 	6. –7.	Týmová hra podle platných nebo dohodnutých pravidel	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj - komunikace	
<ul style="list-style-type: none"> • Sleduje prvky pohyb. činnosti a výkony 	6. – 7.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem		
<ul style="list-style-type: none"> • Zpracuje naměřená data 	6. – 7.	Práce s tabulkou, výsledkovou listinou		
<ul style="list-style-type: none"> • Aktivně usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím, samostatně využívá osvojené techniky k regeneraci, překonává únavy a předcházení stresovým situacím 	8. – 9.	Správné držení těla, posilování sval. aparátu, zvyšování kloubní pohyblivosti, správné dýchání při těl. aktivitě – průpravná, vyrovnávací a relaxační cvičení		
<ul style="list-style-type: none"> • Samostatně se připraví před a po ukončení hlavní náplni vyuč. hodiny 	8. - 9.	Žák je schopen samostatného rozcvičení, před a po ukončení hlavní těl. Činnosti	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – seberegulace a sebeorganizace	
<ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje a dodržuje zásady bezpečnosti a předchází svým chováním nebezpečí úrazu při tělesných aktivitách 	8. - 9	Poučení žáků o bezpečném chování na sportovních akcích ve škole i mimo ni a bezpečném používání sport. náčiní a nářadí		
<ul style="list-style-type: none"> • Odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se sport. etikou a zdravím 	8. – 9.	Poučení o drogách, dopingu, anabolikách	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – psychohygiena	

<ul style="list-style-type: none"> Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, při soutěžích a rekreačních činnostech 	8. – 9.	Závodivé hry družstev i jednotlivců Turistika, běh v terénu (ochrana a orientace v přírodě)	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice	Školní turnaj v přehazované dívek 8.-9.tříd Školní florbalový turnaj Atletické závody pořádané ASŠK (např. Atletický čtyřboj, Pohár rozhlasu nebo Olympiáda mládeže)
	8. – 9.	Sportovní hry: Košíková – HČJ, herní situace, hra Odbíjená – HČJ Florbal – HČJ, herní situace, hra Doplňkové sportovní hry – přehazovaná, ringo, kopaná		
	8. – 9.	Odbíjená – hra – kombinace s přehazovanou Košíková – hra Atletika –atletická abeceda Skok do dálky Hod granátem, kr. míčkem 60m, 400m, 1500m		
	8. – 9.	Gymnastika Akrobacie-kotouly, stoj na rukou, hlavě, jednoduchá sestava Přeskok Kruhy- houpání ve visu Hrazda-výmyk, sestava Šplh-lano, tyč Cvičení s míčem, švihadlem Cvič. s hudbou, aerobic, společ. tance Úpoly, sebeobrana		
<ul style="list-style-type: none"> Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti okomentuje úspěchy 	8. – 9.	Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost pravidel, hodnocení	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - komunikace	

<p>a nedostatky a jejich příčiny</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozumí a užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře • Naplňuje ve školních podmínkách základ olympijské myšlenky – fair play, pomoc handicapovaným, respekt opačného pohlaví, ochrana přírody při sportu • Je schopen plnit taktiku vedoucí k úspěchu týmu • Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, vyhodnocuje je, zpracovává je a prezentuje je • Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché sportovní akce na úrovni školy 		úspěchu či neúspěchu		
	8. – 9.	Komunikace v Tv – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností		
	8. – 9.	OH – vznik, význam MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže)	Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovacích dovedností	
	8. – 9.	Týmová hra dle platných nebo dohodnutých pravidel		
	8. – 9.	Měření (stopky, pásmo), práce s tabulkou, výsledkovou listinou, grafické a statické zpracování dat a jejich prezentace		
	8. – 9.		Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – komunikace	

Sledovaná škola č. 14:

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Vyučovaný předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu.

Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školy. Tělesná výchova se vyučuje v 1. - 9. ročníku dvě hodiny týdně.

V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojení nových pohybových dovedností. Učí se uplatňovat tyto dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Významné je propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělání (hudební výchova, estetika, dopravní kázeň, ochrana přírody, hygiena,.....)

Žáky vedeme k tomu, aby kladně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je s pomocí dospělých nebo samostatně jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů a předpoklad pro vytváření trvalého stavu k pohybovým aktivitám.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování - bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Z průřezových témat je zařazena **Osobnostní a sociální výchova**.

Klíčové kompetence a postupy k jejich naplnění.

Klíčová kompetence	Postupy k jejímu naplnění
Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none">- vedeme žáky k samostatnosti a spolupráci- podporujeme jejich tvořivost- vhodnou motivací posilujeme kladný vztah žáků k pohybovým aktivitám- učíme žáky pozorovat, srovnávat a organizovat- hodnotíme individuální posun žáka, povzbuzujeme, používáme pozitivní hodnocení- rozvíjíme sebehodnocení
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none">- využíváme metody projektového vyučování- používáme skupinovou práci a vedeme žáky k týmovému řešení problémů
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none">- pořádáme veřejná vystoupení- organizujeme soutěže
Kompetence sociálně personální	<ul style="list-style-type: none">- vedeme žáky k toleranci- snažíme se žáky zapojit do organizace činností ve škole i mimo školu- při výuce přijímají žáci různé role- snažíme se o pozitivní klima
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none">- vedeme žáky k sebepoznávání i k odpovědnosti- učíme žáky znát své povinnosti i svá práva- učíme respektovat druhé (integr. žáci, ...)- učíme žáky jak se zachovat v krizových situacích a poskytnout pomoc- vedeme žáky k ochraně životního prostředí
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none">- podporujeme tvořivost a nápaditost- vedeme žáky k dodržování pravidel bezpečnosti a hygieny

Oblast : <i>Člověk a zdraví</i>	Předmět : <i>Tělesná výchova</i>	Ročník : 6. – 9.
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata
	Pohybové hry	
-dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji -aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	-rozvíjení poznatků a činností předchozích etap -základní principy pro řízení a rozhodování pohyb. her -úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře	
	Gymnastika	
-zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti -sleduje určené prvky pohybové činnosti, eviduje je a vyhodnotí -usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program -samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly -uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	-základní názvosloví -základní záchrana a dopomoc -průpravná cvičení Akrobacie -kotoul letmo -kotoul vzad do zášvihu -stoj na rukou (s výdrží) -přemet stranou -přemet -rovnovážné polohy Přeskok -skoky odrazem s trampolínky -roznožka přes kozu (bednu) -skrčka přes kozu (bednu) s s oddáleným odrazem Hrazda -náskok do vzporu – sešín -výmyk -podmet Kladinka -různé druhy chůze -rovnovážné polohy -jednoduché vazby.sestavy Kruhy -komíhání ve svisu -svis vznesmo,střemhlav .houpání s obraty u předhupu a záhupu,u záhupu seskok	
	Úpoly	
	-význam úpolových sportů pro sebeobranu -průpravné úpoly (přetahy,	

	přetlaky,pády,střehové postoje,držení a pohyb...)	
	Atletika	
-naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky- čestné soupeření,pomoc handicapovaným,respekt k opačnému pohlaví,ochranu přírody při sportu -odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím	-pojmy,olympijské disciplíny -základní pravidla atlet.soutěží Běh -speciální běžecká cvičení -rychlý běh do 60m -vytrvalý běh – na dráze D-do 2000m CH-do 3000m V terénu do 20 minut -štafetová předávka Skok -skok do dálky z rozběhu -skok do výšky (flop-při vhodných podmínkách) Hod -hod míčkem (granátem) -vrh koulí D-3kg CH-do 5kg	
	Sportovní hry	
-zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech -spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	-základní pravidla sportovních her (osvojovaných i jiných) -specifika bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách -příprava a org.utkání Basketbal -herní činnosti jednotlivce uvolňování bez míče,s míčem driblinkem, obrátkou přihrávka jednoruč,obouruč střelba jednoruč,obouruč rozkok,krytí útočníka -herní kombinace -základy herních systémů -utkání	OSV -kooperace a kompetice
	Kopaná -herní činnosti jednotlivce zpracování míče,vedení míče přihrávka,střelba,uvolňování s míčem i bez,obsazování, n odebírání míče ... -herní kombinace -utkání Volejbal -herní činnosti jednotlivce odbití obouruč vrchem,spodem jednoruč,podání,přihrávka nahrávka -utkání (variací) Sportovní hry dle výběru -pálkovací,Ringo,.....	

	Zimní sporty	
-posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	-hry na sněhu sáňkování, bobování, lyžování -rozvíjení základů bruslení -v 7.roč. týdenní kurz lyžování základní kurz sjezdového, běžeckého lyžování (dle možností) <i>(možnost přesunutí kurzu do jiných ročníků – dle podmínek)</i>	OSV -sebepoznání a sebepojetí -seberegulace a sebeorganizace
	Turistika a pobyt v přírodě	
-zorganizuje samostatně i v týmu turistické akce na úrovni školy -uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	-význam turistiky jako celoživotní aktivity pro zdraví -zásady přípravy turistické akce -orientace podle mapy a buzoly -první pomoc při úrazech -chůze v terénu do 25km -konkrétní činnosti na ochranu přírody	
	Gymnastika	
-posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny -užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího	Akrobacie -přemet vpřed -rondat -akrobatická cvičení ve dvojicích, ve skupinách Přeskok -skrčka přes kozu nadél -skrčka přes bednu -odbočka přes bednu Hrazda (doskočná) -výmyk tahem -toč jízdmo Kruhy -houpání s obraty u předhupu u záhupu, seskok u záhupu	
	Atletika	
Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	Běh -rychlý běh (do 100m) -vytrvalý běh -běh v terénu -štafety Skok -skok do dálky -skok do výšky Hod -vrh koulí (3kg, 5kg)	
	Sportovní hry	
-zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové	Fotbal -utkání -herní kombinace	

dovednosti a tvořivě je
aplikuje ve hře,soutěži,při
rekreačních činnostech

-herní činnosti jednotlivce

Basketbal

-utkání

-herní kombinace

-herní činnosti jednotlivce

Volejbal

-herní činnosti jednotlivce

Hry (hry doplňující)

-softbal,ringo,florbal,led.hokej