



Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu – časové, obsahové a organizační vymezení

Ročník	I.	II.	III.	IV.
Hodinová dotace	2	2	2	3

Tělesná výchova je samostatně vyučovaný předmět, obsahově vycházející ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a zároveň zapojující průřezová témata Osobnostní a sociální výchova, Environmentální výchova, Multikulturní výchova a Mediální výchova.

Předmět Tělesná výchova umožňuje studentům poznání významu pohybu pro zdraví člověka, zdravotně orientované zdatnosti, kondice, zatížení a hygieny organismu. Zároveň přispívá k sebepoznání, sebeovládání a seberegulaci studenta, upevňuje mezilidské vztahy, komunikaci i kooperaci. Dovednostně se studenti aktivně účastní pohybového režimu, usilují o zlepšení své kondice, učí se předvídat úrazy a předcházet jim, rozvíjejí spolupráci a komunikaci se svými vrstevníky (včetně nonverbální), seznamují se se zdravým životním stylem a fyziologickým vývojem těla. Učí se respektovat své spolužáky (i např. osoby handikepované), udržovat dobré vztahy mezi sebou, podporovat soutěživost i psychickou pohodu v kolektivu.

Časová dotace odpovídá učebnímu plánu školy. Výuka je organizována ve třech tělocvičnách. Při příznivém počasí jsou využívána venkovní sportoviště, zimní stadion, plavecký bazén, popřípadě fitcentrum.

Studenti v průběhu studia absolvují lyžařský kurz (sekunda+kvinta) a vodácký kurz (tercie +septima).

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- vedeme studenty k osvojení základních i nových pohybových dovedností
- motivujeme, jak správně naplánovat, zorganizovat a vyhodnocovat pohybové dovednosti a aktivity
- vedeme studenty k zodpovědnosti za jejich zdraví a k zachování bezpečnosti při pohybových aktivitách



Kompetence k řešení problémů

- podporujeme tvořivost, spolupráci, týmové řešení problémů při kolektivních i individuálních aktivitách

Kompetence komunikativní

- podporujeme otevřenou, přátelskou a čestnou komunikaci mezi studenty i mezi nimi a vyučujícím
- vedeme studenty kultivovanému vyjadřování bez použití hrubých či vulgárních výrazů

Kompetence sociální a personální

- rozvíjíme u studentů schopnost spolupracovat
- podporujeme týmovou práci při pohybových aktivitách
- učíme studenty respektovat a tolerovat názory a postoje druhých
- motivujeme studenty k rozvoji dobrých osobních vztahů při sportu
- podporujeme "fair – play" jednání

Kompetence občanské

- vedeme studenty k odpovědnosti za své zdraví i zdraví svých spolužáků
- učíme pozitivnímu vztahu k životnímu prostředí při všech pohybových aktivitách
- podporujeme názor, že sport pomáhá předcházet sociopatologickým jevům
- podporujeme ohleduplnost při sportu, ochotu pomoci slabším

Kompetence pracovní

- vedeme studenty k pozitivnímu vztahu k práci, zejména k pohybovým aktivitám
- učíme studenty používat vhodné sportovní pomůcky, pracovat s nimi
- vytváříme pracovní prostředí ve sportovním duchu
- učíme, jak dodržovat všechny zásady bezpečného pohybu, hygienické návyky apod.
- motivujeme studenty ve výběru jejich budoucího povolání

Ověřování výstupů

Při ověřování výstupů hodnotíme objektivně dosažené výkony v jednotlivých disciplínách, vyjádřené např. v časech (např. běhy) nebo délkách (např. skoky, hody). Důležité pro klasifikaci je ale také subjektivní snaha studenta, tedy pokud se snaží dosáhnout co nejlepších výkonů, přestože třeba objektivně není fyzicky disponován.

Ročník	Učivo	Výstupy: Student	Průřezová témata Projekty	Mezipředm. vztahy Poznámky
1., 2.	Bezpečnost hygiena Poučení o bezpečnosti, základní hygienické návyky, organizační pokyny	- aplikuje základní požadavky hygieny a bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy - odhadne potencionální riziko nedodržení těchto zásad		
	Pořadová cvičení	- užívá správné povely (třída končit, třída dvojřad nastoupit, třída k hlášení hled, pane učiteli, třída je připravena k zahájení tělesné výchovy) při organizování nástupu třídy při tělesné výchově	1.2.3	
	Pohybové hry, úpoly	- při rozcvičce užívá prvky ze soutěživých pohybových her a úpolů ve dvojicích	1.1.3	
	Lyžování	- dle možností se účastní lyžařského kurzu v Roudnici v Krkonoších	1.1.5 Lyžařský kurs	
	Atletika Běhy - rychlostní a vytrvalostní. Skoky- skok do dálky a výšky	- osvojí si speciální běžecká cvičení (sprintérskou abecedu) - absolvuje v hodinách Tv rychlý běh na 60m, vytrvalostní běh na 800 m (dívky) a na 1500 m (chlapci) - osvojí si předávku ve štafetovém běhu a absolvuje závod 4 x 50 m - osvojí si základní techniku skoku do dálky z optimálního rozběhu závěsem a kročným způsobem - osvojí si základní techniku skoku do výšky nůžkami s dopadem na celé tělo, zádočným způsobem (flopem)	1.1.1, 1.1.2	



	Hody - vrh koulí - hod kriketovým míčkem	- osvojí si základy koulařské gymnastiky (vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu), dívky vrhají koulí o hmotnosti 3kg, chlapci koulí o hmotnosti 4 kg - osvojí si základní techniku hodů kriketovým míčkem		
	Sportovní hry - dívky Florbal - pravidla, základní herní činnost Basketbal	- užívá základní florbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (vedení míčku, přihrávky, zpracování letícího míčku, střelba) - užívá základní basketbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (přihrávky, dribling, dvojtakt, střelba)	1.1.5, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4	
	Sportovní hry – chlapci Fotbal Florbal - pravidla, základní herní činnost Basketbal (rozšiřující hra)	- užívá základní fotbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (pravidla, vedení míče, přihrávka, "přihrej a běž" ("narážeka"), střelba z místa a po vedení míče, autové vhazování, základy herních systémů: postupný útok, územní obrana), utkání - užívá základní florbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (vedení míčku, přihrávky, zpracování letícího míčku, střelba) - užívá základní basketbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce	1.1.5, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4	



		(přihrávky, dribling, dvojtakt, střelba)		
	Gymnastika Akrobacie Přeskok – koza Hrazda po čelo Šplh lano nebo tyč. Rytmická gymnastika (dívky)	<ul style="list-style-type: none"> - osvojí si názvosloví, záchranu a pomoc při náročnějších cvičích, průpravná cvičení, kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul vzad do vzporu stojmo rozkročného, stoj na rukou s pomocí, stoj na lopatkách ("svíčka"), stoj na rukou s pomocí, přemet stranou vlevo, vpravo, rovnovážné polohy v postoji, sestavu: ze stoje spojněho kotoul vpřed, skok s celým obratem (180°), sedem o napjatých nohách, kotoul vzad do vzporu stojmo rozkročného, sedem stoj na lopatkách (výdrž 2 sekundy), pádem vpřed výskok s prohnutím roznožmo do stoje spatného, upažit - provede roznožku přes kozu našír (dívky) a kozu naděl (chlapci) - osvojí si výmyk (odrazem jednož, snožmo), přešvihy únožmo ve vzporu, náskok do vzporu-zákmihem seskok (zákmih minimálně vodorovně). - provede sestavu: náskok do vzporu, přešvih únožmo (pravou, levou) do vzporu jízmo, přešvihem únožmo (pravou, levou) seskok - osvojí si základní techniku šplhu na tyči či laně s přírazem - zvládá různé druhy pohybu (kroky, skoky, obraty) s rytmičným a hudebním doprovodem 	1.1.1, 1.1.2	
3., 4.	Bezpečnost hygiena Poučení o bezpečnosti, základní hygienické návyky, organizační pokyny	<ul style="list-style-type: none"> - aplikuje základní požadavky hygieny a bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy - odhadne potencionální riziko nedodržení těchto zásad 		ČZ

	Pořadová cvičení	- užívá správné povely (třída končit, třída dvojřad nastoupit, třída k hlášení hled, pane učiteli, třída je připravena k zahájení tělesné výchovy) při organizování nástupu třídy při tělesné výchově		
	Pohybové hry, úpoly	- při rozvíčce užívá prvky ze soutěživých pohybových her a úpolů ve dvojicích	1.1.3	
	Atletika Běhy - rychlostní a vytrvalostní. Skoky- skok do dálky a výšky Hody – vrh	- osvojí si speciální běžecká cvičení (sprintérskou abecedu) - absolvuje rychlý běh na 100m, vytrvalostní běh na 1500 m (dívky) a na 3000 m (chlapci) - osvojí si předávku ve štafetovém běhu a absolvuje závod 4 x 50 m - student si osvojí základní techniku skoku do dálky z optimálního rozběhu závěsem a kročným způsobem - osvojí si základní techniku skoku do výšky nůžkami s dopadem na celé tělo, zádočným způsobem (flopem) - osvojí si základy koulařské gymnastiky (vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu) - dívky vrhají s koulí o hmotnosti 3kg, chlapci s koulí o m = 5 kg	1.1.1, 1.1.2	
	Sportovní hry - dívky Volejbal - pravidla, základní herní činnost Florbal - pravidla, základní herní činnost	- užívá základní volejbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (základní postoj, odbíjení obouruč vrchem i spodem, spodní podání, postavení při příjmu podání) - osvojí si utkání na zmenšeném hřišti 2 proti 2, 3 proti 3, základy herních systému - užívá základní florbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání	1.1.5, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4	



	Basketbal (rozšiřující hra)	<ul style="list-style-type: none"> - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (vedení míčku, přihrávky, zpracování letícího míčku, střelba) - užívá základní basketbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (přihrávky, dribling, dvojtakt, střelba) 		
	Sportovní hry – chlapci Fotbal Florbal - pravidla, základní herní činnost Basketbal (rozšiřující hra)	<ul style="list-style-type: none"> - užívá základní fotbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (pravidla, vedení míče, přihrávka, "přihrej a běž" ("narážka"), střelba z místa a po vedení míče, autové vhazování, základy herních systémů: postupný útok, územní obrana), utkání - užívá základní florbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (vedení míčku, přihrávky, zpracování letícího míčku, střelba) - užívá základní basketbalovou terminologii - vysvětlí základy pravidel a aplikuje je v průběhu utkání - osvojí si základní herní činnost jednotlivce (přihrávky, dribling, dvojtakt, střelba) 	1.1.5, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4	
	Gymnastika Akrobacie	<ul style="list-style-type: none"> - osvojí si názvosloví, záchranu a pomoc při náročnějších cvicích, průpravná cvičení, kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul vzad do zášvihů, stoj na rukou, kotoul letmo, stoj na rukou i s výdrží, přemet stranou vlevo, vpravo, rovnovážné polohy v postoji, sestavu: ze stoje spojitý, výkrokem 	1.1.1, 1.1.2	



		(pravou, ,levou) přemet stranou (vpravo, vlevo, stoj na rukou, kotoul vpřed, skok s celým obratem, kotoul vzad (do zášvihu či stoje na rukou)		
	Přeskok – koza	- provede roznožku přes kozu našíř (dívky) a kozu nadél (chlapci)		
	Hrazda po čelo	- osvojí si výmyk (odrazem jednonož, snožmo), přešvihy únožmo ve vzporu a podmet. Sestava: výmyk do vzporu, přešvih únožmo (pravou, levou) do vzporu jízdmu, přešvihem únožmo (pravou, levou) seskok		
	Šplh lano nebo tyč	- osvojí si základní techniku šplhu na tyči či laně s přírazem		
	Rytmická gymnastika (dívky)	- provádí různé druhy pohybu (kroky, skoky, obraty) s rytmičným a hudebním doprovodem		