Předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT**

Charakteristika předmětu:
Tělesná výchova směřuje mj. ke kultivaci tělesného projevu, poznávání významu tělesné a duševní zdatnosti pro zdraví i pracovní výkonnost. Vede k využívání pohybu pro tělesnou a duševní pohodu, vnímání prožitku z pohybové činnosti.
Ruku v ruce s tímto samozřejmě jde i žákovo pochopení významu životního a pracovního prostředí v souvislosti s ochranou zdraví, získávání dovedností aktivně takové prostředí utvářet.
Rovněž důležité je poznávání rizik návykových látek a osvojení způsobu jejich odmítání.

Časové a organizační vymezení předmětu:
Tělesná výchova se vyučuje ve čtyřech ročnících (prima, sekunda, tercie, kvarta) s hodinovou dotací 2 hodiny týdně. Žáci se dělí do skupin.
Předmět patří do vzdělávací oblasti Člověk a společnost.

Pro utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáka učitel:
- učí žáky usilovat o zlepšení své tělesné kondice
- vede žáky ke zdravému životnímu stylu
- vede žáky k samostatnosti a zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí
- při kolektivních sportech vede žáky k týmové či skupinové spolupráci
- vede k bezpečnosti práce a nepřeceňování vlastních sil
- hodnotí práci žáků individuálně s přihlédnutím k aktivitě, tělesným předpokladům a snaze o sebezdokonalení
- vede k odmítání návykových látek
- učitel vede žáka k úctě k vlastními národu i k jiným národům a etnikům

Rozvíjení mezipředmětových vztahů:
V tělesné výchově se uplatňují mezipředmětové vztahy k předmětům biologie, fyzika a dějepis.

Rozvíjená průřezová témata a jejich tematické okruhy:
Osobnostní a sociální výchova (OSV)
- Rozvoj schopností poznávání
- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygiena
- Poznávání lidí
- Mezilidské vztahy
- Komunikace
- Kooperace a kompetice
- Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- Hodnoty, postoje, praktická etika

PRIMA

učivo	*výstupy*	*průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty*
Činnosti napomáhající splnění daných kompetencí; vzdělávací obsah se prolíná všemi kompetencemi: **PRVNÍ POMOC** • prevence úrazů, zdravotnická záchranná služba • bezvědomí, KPR • poranění pohybového aparátu **ATLETIKA** • rychlý běh do 60 • vytrvalostní běh terénem do 2000m • speciální běžecká cvičení • hod kriketovým míčkem • skok do dálky optimální spojení rozběhu a odrazu • skok do výšky zádový způsob optimální provedení **GYMNASTIKA** • akrobacie (kotouly v obměnách, vázání prvků akrobatické sestavy) • hrazda (výmyk na hrazdě, sešin, podmet) • přeskok (nácvik skrčky) • šplh (šplh na laně na čas) **AEROBIC** • základní kroky • jednoduché vazby • posilování **SPORTOVNÍ HRY** **Basketbal** • driblink na místě a za pohybu • přihrávky jednoruč i obouruč na vzdálenost 4-8m • střelba z krátké vzdálenosti obouruč • rozestavení hráčů při herních situacích • nácvik dvojtaktu • základy krytí hráče s míčem a bez míče	**Žák:** • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; • zvolí vhodný rozvojový program. • naplňuje ve školních podmínkách základy olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, • respektuje opačné pohlaví; ochrana přírody při sportu. • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. • projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; • dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce. • v atletice zvládá základy technik jednotlivých probíraných disciplín • zlepšuje své osobní výkony • v gymnastice uvědoměle rozvíjí koordinaci pohybů pomocí základních gymnastických prvků. • rozvíjí přiměřeně sílové schopnosti a obratnost • dokáže zhodnotit pohybový projev svých spolužáků • ve sportovních hrách zvládá techniku základních herních činností jednotlivce • rozumí základním pravidlům dané sportovní hry • na základě těchto znalostí chápe účelnost řešení jednotlivých herních situací • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	

Volejbal • průprava pomocí přehazované • nácvik vrchního a spodního odbití • spodní podání • modifikovaná hra 6:6 **Softbal** • nácvik házení a chytání • průpravná hra, pravidla **Florbal** • vedení míčku, přihrávka, střelba • hra **PRUBÉŽNĚ** • Rozvoj pohybových schopností: • rychlosti • síly • obratnosti • vytrvalosti **Pořadová cvičení:** • podávání hlášení • nástupové a pochodové tvary		

SEKUNDA

učivo	*výstupy*	*průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty*
Činnosti napomáhající splnění daných kompetencí; vzdělávací obsah se prolíná všemi kompetencemi: **PRVNÍ POMOC** • prevence úrazů, zdravotnická záchranná služba • bezvědomí, KPR • poranění pohybového aparátu **ATLETIKA** • rychlý běh do 60m • vytrvalostní terénem do 2000m • speciální běžecká cvičení • hod kriketovým míčkem • skok do dálky optimální spojení rozběhu a odrazu • skok do výšky zádový způsob optimální provedení **GYMNASTIKA** • akrobacie (kotouly v obměnách, vázání prvků akrobatické sestavy) • hrazda (výmyk na hrazdě, sešin, podmet) • přeskok (nácvik skrčky) • šplh (šplh na laně na čas) **AEROBIC** • základní kroky • jednoduché vazby • posilování **SPORTOVNÍ HRY** **Basketbal** • driblink na místě a za pohybu • přihrávky jednoruč i obouruč na vzdálenost 4-8 metrů • střelba z krátké vzdálenosti jednoruč • rozestavení hráčů při herních situacích • nácvik dvojtaktu	**Žák:** • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím • dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika, spojená se zneužíváním návykových látek, a životní perspektivu mladého člověka. • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i nejbližším okolí. • optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. • v atletice zvládá základy technik jednotlivých probíraných disciplín • zlepšuje své osobní výkony a vylepšuje techniku jednotlivých měřených disciplín • správně změří atletické výkony • v gymnastice uvědoměle rozvíjí koordinaci pohybů pomocí základních gymnastických prvků. • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. • rozvíjí přiměřeně sílové schopnosti a obratnost • dokáže zhodnotit pohybový projev svých spolužáků • ve sportovních hrách zvládá techniku základních herních činností jednotlivce • rozumí základním pravidlům dané sportovní hry	

• základy krytí hráče s míčem a bez míče **Volejbal** • průprava pomocí přehazované • nácvik vrchního a spodního odbití • spodní podání • modifikovaná hra 6:6 **Softbal** • nácvik házení a chytání • průpravná hra, pravidla **Florbal** • vedení míčku, přihrávka, střelba • hra **LYŽOVÁNÍ** • péče o výzbroj a výstroj, turistické značky • výstupy přídupem a odvratem • obraty přešlapem, přívratem, odvratem • sjezd - odšlapování, bruslení, brzdění přívratem jednostranným a oboustranným, vlnovka, • základní oblouk • jízda na vleku **PRUBĚŽNĚ** • Rozvoj pohybových schopností: • rychlosti • síly • obratnosti • vytrvalosti **Pořadová cvičení:** • podávání hlášení • obraty na místě	• na základě těchto znalostí chápe účelnost řešení jednotlivých herních situací • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. • naplňuje ve školních podmínkách základy olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, • respektuje k opačné pohlaví; ochranu přírody při sportu. • projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; • v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. • v lyžování zvládá bezpečné sjíždění různě obtížných svahů. • zná zásady bezpečného chování na sjezdových tratích. • zná zásady chování v horských chráněných oblastech.	

TERCIE

učivo	*výstupy*	*průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty*
Činnosti napomáhající splnění daných kompetencí; vzdělávací obsah se prolíná všemi kompetencemi: **PRVNÍ POMOC** • prevence úrazů, zdravotnická záchranná služba • bezvědomí, KPR • poranění pohybového aparátu **ATLETIKA** • rychlý běh do 100m • vytrvalostní běh 2500-3000m • speciální běžecká cvičení • hod granátem • skok do dálky – skrčná technika a závěs • skok do výšky zádový způsob **GYMNASTIKA** • akrobacie (kotouly, přemet stranou, nácvik stoje na rukou, rovnovážné polohy a postoje, nácvik sestavy) • hrazda (výmyk na vyšší dosažné hrazdě, sestava • na hrazdě, podmet) • přeskok (roznožka, skrčka přes bednu nadél) • šplh (šplh na laně na čas) **AEROBIC** • tvorba jednoduché choreografie • základy step aerobiku • posilování s náčiním **SPORTOVNÍ HRY** **Basketbal** • krytí hráče bez míče a s míčem (různé varianty) • osobní obrana a zónová obrana • vrchní střelba z výskoku • kombinace "hoď a běž", rychlý protiútok • základy postupného útoku	**Žák:** • užívá osvojované názvosloví • 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. • se samostatně připravuje před pohybových činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností zatěžovanými svaly. • dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. • zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jeho optim.provedení. • v atletice zvládá techniku a jednoduchou metodiku nácviku technik jednotlivých probíraných disciplín • zlepšuje své osobní výkony a vylepšuje techniku jednotlivých měřených disciplín • zorganizuje činnost na atletickém stanovišti a správně změřit atletické výkony spolužáků • v gymnastice uvědoměle rozvíjí koordinaci pohybů pomocí základních gymnastických prvků. • chápe a používá biomechanicky správné držení těla. • jednotlivé nacvičené prvky dokáže spojovat do logických celků sestav	

Volejbal • herní činnosti jednotlivce • přihrávka, nahrávka • smeč, blok • umístěné vrchní podání • hra 4:4 až 6:6 • základy volejbalových deblů **Softbal** • nácvik házení a chytání s výzbrojí • činnost jednotlivých hráčů • pravidla, taktika • průpravná hra, pravidla **Florbal** • zdokonalení ve vedení míčku • přihrávky a spolupráce hráčů • činnost brankáře • hra **PRUBĚŽNĚ** • Rozvoj pohybových schopností: • rychlosti • síly • obratnosti • vytrvalosti **Pořadová cvičení:** • pochodové tvary • změny směru v pochodovém tvaru	• dokáže opravit chyby v pohybovém řešení úkolu u sebe i svých spolužáků. • ve sportovních hrách zvládá techniku základních herních činností jednotlivce • zná metodický postup nácviku HČJ • ve spolupráci se spoluhráči používá nacvičené taktické prvky dané sportovní hry. • na základě znalostí pravidel a herních systémů dokáže pro spolužáky zorganizovat utkání či turnaj.	

KVARTA

učivo	*výstupy*	*průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty*
Činnosti napomáhající splnění daných kompetencí; vzdělávací obsah se prolíná všemi kompetencemi: **PRVNÍ POMOC** • prevence úrazů, zdravotnická záchranná služba • bezvědomí, KPR • poranění pohybového aparátu **ATLETIKA** • rychlý běh do 100m • vytrvalostní běh 2500-3000m • základy techniky vrhu koulí • hod granátem • skok do dálky – skrčná technika a závěs • skok do výšky zádový způsob **GYMNASTIKA** • akrobacie (kotouly, přemet stranou, nácvik stoje na rukou, rovnovážné polohy a postoje, nácvik sestavy) • hrazda (přešvihy únožmo, toč vzad, vzepření v závěsu, podmet sestava na hrazdě) • přeskok (roznožka, skrčka přes bednu nadél) • šplh (šplh na laně na čas) **AEROBIC** • tvorba choreografie • prohloubení základů step aerobiku • posilování s náčiním **SPORTOVNÍ HRY** **Basketbal** • krytí hráče bez míče a s míčem (různé varianty) • osobní obrana a zónová obrana • vrchní střelba z výskoku • kombinace "hoď a běž", rychlý protiútok • postupného útoku **Volejbal** • zdokonalení HČJ	**Žák:** • užívá osvojované názvosloví • 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. • se samostatně připravuje před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností zatěžovanými svaly. • dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. • zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jeho optimální provedení. • v atletice zvládá techniku a jednoduchou metodiku nácviku technik jednotlivých probíraných disciplín • zlepšuje své osobní výkony a vylepšuje techniku jednotlivých měřených disciplín • zorganizuje činnost na atletickém stanovišti a správně změřit atletické výkony spolužáků • v gymnastice uvědoměle rozvíjí koordinaci pohybů pomocí základních gymnastických prvků. • chápe a používá biomechanicky správné držení těla. • jednotlivé nacvičené prvky dokáže spojovat do logických celků sestav • dokáže opravit chyby v pohybovém řešení	

• přihrávka, nahrávka • umístěné vrchní podání • hra 4:4 až 6:6 • zdokonalení volejbalových deblů **Softbal** • hráči v poli • hráči na pálce • pravidla, taktika • jednoduché signály **Florbal** • činnost v útoku • činnost v obraně • činnost brankáře • hra **PRUBĚŽNĚ** Rozvoj pohybových schopností • rychlosti • síly • obratnosti • vytrvalosti	úkolu u sebe i svých spolužáků. • ve sportovních hrách zvládá techniku základních herních činností jednotlivce • zná metodický postup nácviku HČJ • ve spolupráci se spoluhráči používá nacvičené taktické prvky dané sportovní hry. • na základě znalostí pravidel a herních systémů dokáže pro spolužáky zorganizovat utkání či turnaj. • dokáže naplánovat cyklistický výlet, vyhledat zajímavosti v okolí trasy, zpracovat časový harmonogram. • dodržuje bezpečnost silničního provozu a bezpečnost při přesunech po ostatních komunikacích. • zvládá základy táboření.	