

TĚLESNÁ VÝCHOVA

charakteristika vyučovacího předmětu – 2. stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících. V každém ročníku jsou 2 hodiny týdně. Výuka probíhá koedukovaně.

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

Vyučování a učební činnost žáků v tělesné výchově směřuje k tomu, aby:

- si žáci osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění sportovní či jiné pohybové činnosti
- kladně prožívali osvojované pohybové činnosti a využívali je jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů
- si zvykali na rozličné role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků

Organizace výuky je závislá na ročním období, počasí a konkrétním učivu. Žáci cvičí v tělocvičně, na hřišti nebo ve volné přírodě. Vyučovací hodina se skládá z několika částí:

- Rušná část – zahřátí organismu, příprava na zátěž
 - Průpravná – cviky protahovací, posilovací, zdravotní cviky
 - Hlavní část hodiny – plnění výchovně vzdělávacích cílů hodiny
 - Závěr hodiny – zklidnění organismu, relaxace
- Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi.

Cílové zaměření, klíčové kompetence oboru

Kompetence k učení

- žáci si osvojují základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
 - na základě měření výkonů sledují zlepšování vlastních výkonů
- Kompetence k řešení problémů**
- řeší problémy v souvislosti s nespportovním chováním, sportovním prostředím a sportovním náčiním a nářadím
 - dodržují základní pravidla chování a bezpečnosti
 - umí správně reagovat v situaci úrazu spolužáka

Kompetence komunikativní

- žáci spolupracují při týmových pohybových činnostech a soutěžích
- žáci reagují na základní povely a pokyny a sami je i vydávají
- žáci zorganizují jednoduché pohybové hry

Kompetence sociální a personální

- Žáci dodržují pravidla, jednají v duchu fair - play
- Žáci zvládají pohybové činnosti ve skupině, spolupracují
- učitel umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanské

- Žáci projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti
- Žáci se učí být ohleduplní a taktní
- učitel žákům umožňuje vytvořit si vlastní kritéria hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní

- Žáci uplatňují zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- Žáci se učí užívat tělocvičné nářadí a náčiní.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět – Tělesná výchova

Ročník: 6.

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>-zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou -zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>-podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu -zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení,především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením -zvládne základní kroky lidových tanců,seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou -dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků,projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti -dbá na správné dýchání -zná kompenzační a relaxační cviky -uplatňuje zásady pohybové hygieny</p> <p>-zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní -zná pojmy z pravidel sportů a soutěží -rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje -cvičí podle jednoduchého nákresu,popisu cvičení</p> <p>-dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě -adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka -zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti -používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv -jedná v duchu fair-play -respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>-spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích,vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti -umí přihrávky jednoruč a obouruč,driblink -rozlíší míč na basketbal a volejbal. -učí se ovládat hru s basketbalovým míčem -nacvičuje střelbu na koš -nacvičuje přehazovanou -zná pravidla přehazované,malé kopané,florbalu a řídí se jimi -zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti -je schopen soutěžit v družstvu -umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji -je si vědom porušení pravidel a následků pro</p>	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>bezpečnost při sportování</p> <p>Základy sportovních her - míčové hry a pohybové hry pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových her</p>	<p>MKV-lidské vztahy -multikulturalita</p> <p>EV-vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví)</p> <p>MDV-fungování a vliv médií ve společnosti</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>sebe družstvo -pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</p> <p>-zná techniku hodů kriketovým míčkem -zná princip štafetového běhu -uběhne 400 m a 800 m -zná taktiku při běhu –k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami -umí skákat do dálky -nacvičí správnou techniku skoku z místa</p> <p>-umí šplhat na tyči -zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na hlavě apod.</p> <p>-umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu, -provádí cvičení na švédské bedně -zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky apod. -provádí kondiční cvičení s plnými míči</p> <p>-projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti -respektuje zdravotní handicap -zná význam sportování pro zdraví -dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky -nahrazuje agresivní a pasivní chování asertivním</p>	<p>Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>Základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly činností – her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p>	<p>Etická výchova</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty