

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 nesporným 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: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím - 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 <p>- odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka, uplatňuje osvojené sociál. dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologic. jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým</p> <p>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu,předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybové činnosti, správné zapojení dechu - celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí) - rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost - žák je schopen individuálního rozcvičení, strečink celého těla <p>-drogy a jiné škodliviny</p> <p>-reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohybových aktivit</p> <p>- seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu</p> <p>- zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí</p> <p>- pohybové hry – závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením</p> <p>-přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p> <p>- košíková – správný postoj při přihrávce, driblíng pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balonem, driblíngová abeceda (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování)</p> <p>- odbíjená – nácvik přihrávek vrchem, odbíjení spodem</p> <p>- doplňkové sportovní hry –minikopaná, házená, florbal, ringo, průpravná cvičení</p> <p>- atletika – atletická abeceda (lifting skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou)</p> <p>- rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování</p> <p>- hody granátem a kriketovým míčem, skok do dálky</p> <p>- rychlé starty – ze stoje, ze sedu, z lehu</p> <p>- gymnastika – kotoul vpřed a vzad</p> <p>- stoj na rukou se záchranou</p> <p>- přemet stranou se záchranou</p> <p>- přeskok kozy v základní výšce</p> <p>- přeskok vyšší švédské bedny</p> <p>- kruhy – kotoul vpřed a vzad, houpání v sedě, rotace kolem své osy</p> <p>- šplh na laně a tyči</p> <p>- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmic. doprovodem - základy rytmic. gymnastiky (pohyb. školení zaměřená na</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepečetí</p> <p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - psychohygienu</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí jejich nedostatky a jejich možné příčiny</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>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče,, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>	<p>ovládání těla a jeho části podle daného rytmu) - soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p> <p>- sebehodnocení v dané pohybové činnosti - zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, sami označí zjevné nedostatky a jejich příčiny</p> <p>- komunikace v Tv (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností)</p> <p>- historie olymp. her - olympiáda dětí a mládeže - týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel</p> <p>- pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli</p> <p>- statistická zjištění – měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohybových činností - práce s tabulkou (výsledkovou listinou) - doplňování příslušných dat - čtení potřebných dat - zjišťování potřebných dat</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - komunikace</p> <p>Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>