

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 nesportovním chováním, sportovním prostředím a sportovním náčiním a náradím
- 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: 9

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<ul style="list-style-type: none"> ▪ pravidelně cvičí, uvědomuje si význam pohybu pro zdraví ▪ zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi-za pomoci učitele ▪ ví,že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu,rozvoji srdce,kostí,svalů,plíc. ▪ Umí zaznamenávat základní údaje o pohybových výkonech a rozumí jim ▪ na závěr hodiny uvolňuje nejzatíženější partie těla ▪ společně se třídou se staví jednoduchý program tělesné zdatnosti ▪ zná zásady fair play chování i chování v přírodě a snaží se je naplňovat ▪ před náročnou činností se rozcvičí ▪ má představu o účincích drog a jiných škodlivých látek (anabolika zvyšující fyzickou kondici) ▪ vhodně upraví pohybové aktivity při zhoršených rozptylových podmínkách ▪ vhodně se chová při sportovních akcích ve škole i mimo školu ▪ předvídá možná nebezpečí úrazu, snaží se jim předejít ▪ volí vhodný oděv a obuv pro sportovní činnost ▪ poskytne první pomoc při úrazu ▪ chová se vhodně jako účastník silničního provozu ▪ zvládá pohybové hry s různým zaměřením ▪ provozuje turistiku, vytýčí trasu podle mapy a zdatnosti žáků ▪ pracuje s buzolou, kompasem ▪ ví,kde je možné získat informace o TV a sportu ▪ hraje volejbal, florbal a fotbal ▪ chápe zdravotně pohybové i kulturně estetické funkce pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem ▪ chápe význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty ▪ umí zorganizovat jednoduchou soutěž a změřit a zapsat potřebné výkony ▪ zná základní startovní povely chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti snaží se ho spontánně i 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ základní druhy cvičení a pohybu s hudbou ▪ základy aerobního cvičení s hudbou ▪ individuální rozcvičení před i po pohybové činnosti ▪ rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost ▪ přehled některých návykových látek zvyšujících výkony, vliv rozptylových podmínek na pohybovou činnost ▪ zásady bezpečného používání potřeb a náčiní Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> ▪ košíková ▪ volejbal ▪ florbal ▪ fotbal Atletika skok do dálky z optimálního rozběhu– skoky snožmo, odraz z pásma širokého 50 cm rychlý běh do 100 m <ul style="list-style-type: none"> ▪ vytrvalostní běh – 30 min. v terenu, 15 min. volné tempo ▪ hod granátem a kriketovým míčkem – správná technika (postavení nohou při odhodu, náprah), hod s rozběhem ▪ atletický čtyřboj-sprint,vytrvalostní běh,skok do dálky nebo výšky Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> ▪ kotoul letmo (pro šikvné) ▪ kotoul vzad do zásvihu ▪ stoj na lopatkách,stoj na rukou i s výdrží ▪ přeskok přes kozu a švédskou bednu i výše nastavenou, odstraňování nejčastějších chyb, skrčka ▪ šplh na tyči a na laně s přírazem i bez přírazu Komunikace v Tv <ul style="list-style-type: none"> ▪ tělovýchovné názvosloví ▪ historie sportu ▪ sportovní soutěže – zprávy (médiu) ▪ olympijské hry – historie, zimní, letní ▪ čeští a zahraniční sportovci ▪ spolupráce v družstvu, rozdělení rolí – pravidla, dohoda ▪ organizace soutěží – organizátor, 	<p>Metody a formy práce</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ individuální cvičení ▪ cvičení ve skupinách ▪ přiměřenost cvičení ▪ jednotné řízení skupin ▪ frontální způsob ▪ pokyny k nácviku ▪ školní soutěže ▪ turistika v přírodě ▪ výchova k samostatnému pohybovému projevu ▪ cvičení na stanovištích <p>Mezipředmětové vazby</p> <p>M – měření délky, času, odhady vzdálenosti Čj – výstižné vyjadřování F – zákony gravitace Ov – osobnost</p> <p>Průřezová témata</p> <p>OSV – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání OSV – tvořivost v mezilidských vztazích, pružnost nápadů OSV – dovednosti pro řešení problémů, problémy v mezilidských vztazích VDO – přejímání odpovědnosti za své postoje a činy, angažovat se a být zainteresovaný na zájmu celku VDO – demokratické způsoby řešení konfliktů a problémů</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy
<p>uvědoměle řadit do pohybového režimu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dokáže se sebehodnotit při dané činnosti, sám označí nedostatky, příčiny, s pomocí učitele a spolužáků pracuje na jejich odstranění <p>dodržuje pravidla pohybové činnosti pracuje s tělovýchovnou terminologií sportovní zprávy hledá na internetu přebírá organizační a hodnotící úkoly od učitele, hraje čestně, respektuje opačné pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ seznamuje se s historií olympijských her ▪ zná olympijské symboly a sportovce ▪ sleduje důležité soutěže, olympiády ▪ učí se o významných sportovcích českých i zahraničních ▪ chápe role v družstvu, v soutěži ▪ zorganizuje a aktivně se zúčastní jednoduché soutěže, závodu ▪ ví, jak se chovat v přírodě, zvládá turistický pochod se zátěží ▪ respektuje opačné pohlaví ▪ dodržuje pravidla při hrách, soutěžích a závodech ▪ hraje v týmu podle platných nebo dohodnutých pravidel ▪ organizuje drobné pohybové hry, vyhodnotí spolužáka v roli organizátora z pozice účastníka ▪ provádí přesná měření pomocí stopek a pásma, určuje pořadí ▪ eviduje a vyhodnocuje výkony, zaznamenává do tabulky a grafu, prezentuje nejlepší výsledky 	<p>účastník, hodnocení</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ měření časových a délkových hodnot ▪ statistické zpracování (tabulky a grafy) – principy zpracování ▪ prezentace nejlepších výkonů – nástěnky, zprávy 	