

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 2. stupeň

Charakteristika předmětu

Tělesná výchova je stejně jako na prvním stupni realizována také v 6. - 9. ročníku po 2 hodinách týdně. Vzdělávání je zaměřeno zejména na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole a na význam pohybu pro zdraví, hygienu při TV, bezpečnost při pohybových činnostech či rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. K rozvoji těchto dovedností slouží pohybové hry, základy gymnastiky, kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti a všeobecná kultivace pohybu. To vše spojuje poznání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty a rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a tedy i osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě, v plaveckém bazénu nebo na jiných účelových sportovištích. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování, ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci se zapojují do hodnocení výkonů vlastních i výkonů spolužáků a používají veškeré dostupné náčiní a nářadí.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Specifické cíle předmětu:

- žáci poznávají smysl a cíl svých aktivit, plánují, organizují a řídí vlastní činnost, užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu, jsou hodnoceni způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- žáci vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů, vyhledávají informace vhodné k řešení problémů, kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit, uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí, jsou schopni obhájit svá rozhodnutí
- žáci komunikují na odpovídající úrovni, osvojí si kultivovaný ústní projev, účinně se zapojují do diskuze
- žáci spolupracují ve skupině, podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu, v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají, vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj
- žáci respektují názory ostatních, formují si volní a charakterové rysy, zodpovědně se rozhodují podle dané situace, aktivně se zapojují do sportovních aktivit, rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví, rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,...)
- žáci jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce, spoluorganizují svůj pohybový režim, využívají znalostí a dovedností v běžné praxi, ovládají základní postupy první pomoci, učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování, vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

Nejčastější formy výuky:

- Frontální výuka (osvojení nových pojmů a souvislostí)
- Skupinová práce (týmové hry)
- Individuální praxe (nácvik dovedností)

Metody používané při výuce:

- Praktický nácvik jednotlivých cviků a pohybů
- Cvičení na náradí
- Cvičení s náčiním
- Cvičení nápodobou
- Týmové hry – pravidla a nácvik, soutěže
- Výklad – pravidla, druhy náradí a náčiní, bezpečnost, pravidla her, osnova hodiny

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

- chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením
- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností
- uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti

- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků
- užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je
- spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
- vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

6. – 9. ročník

VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
- žák se samostatně připraví na různé druhy pohybové činnosti - používá různé cviky a jejich kombinace a dovede je využít i v denním režimu - sestaví si vlastní denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu, pečuje o svou tělesnou zdatnost, zdraví a hygienu - pravidelně se věnuje pohybovým aktivitám či sportům - dokáže změřit srdeční frekvenci, tyto údaje využije pro úpravu fyzické zátěže - správně posuzuje náročné a vypjaté situace (úraz, nepřízeň počasí...)	ČLOVĚK A SPORT - význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zdravý životní styl, kondice, hygiena - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu	VDO: Angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování, respektování přijatých pravidel soužití mezi vrstevníky, odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého životního stylu OSV: Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům ENV: Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí EGS:
- rozpozná význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty - aplikuje průpravná cvičení pro	ATLETIKA jednotlivé části atletických	Seznámení s tradičními evropskými sporty, nejúspěšnějšími evropskými sportovci, historické úspěchy

jednotlivé atletické činnosti • užívá základy technik dalších osvojovaných disciplín, rozpozná startovní povely • provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony	sportovišť, pomůcky pro měření výkonů, základní techniky disciplín - průpravná cvičení pro zdokonalování jednotlivých atletických disciplín: - start (vysoký, polovysoký, nízký, z bloků) - běh (běžecká cvičení, abeceda, sprint, vytrvalost, běh v terénu) - skok (z místa, daleký-odraz z břevna, rozměření rozběhu, vysoký-skrčný, střížný, flop, trojskok) - hod (míčkem, granátem, medicinbalem-z místa, s rozběhem, spojení rozběhu s odhodem) - vrh koulí (koulařská abeceda, sun, vrh) - pojmy olympijské disciplíny - základní pravidla atletických soutěží - evidence, sledování výkonů	MKV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu, přehled o historii důležitých sportovních akcí (ME,MS,OH), o úspěších českých sportovců.	
• používá osvojené pojmy • ovládá záchranu a pomoc při jednotlivých cvicích • provede základní gymnastické cvičební prvky	SPORTOVNÍ A NETRAD. HRY - základní pravidla, principy pro řízení a rozhodování pohybových her - herní funkce, role v týmu		

• jednotlivé prvky dokáže použít při přípravě krátkých sestav • provede základní pohyby s hudebním doprovodem • zvládne základní prvky sebeobránného cvičení	- radost ze hry, prožitek, týmová spolupráce - specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - průpravná cvičení, nácvik herních situací - příprava, organizace zápasu, utkání, úprava sportoviště - sportovní hry: vybíjená, přehazovaná, basketbal, volejbal, kopaná, florbal, stolní tenis - netradiční hry: ringo, korfbal, badminton, frisbee		
• používá osvojené pojmy • ovládá záchranu a pomoc při jednotlivých cvicích • provede základní gymnastické cvičební prvky • jednotlivé prvky dokáže použít při přípravě krátkých sestav • provede základní pohyby s hudebním doprovodem • zvládne základní prvky sebeobránného cvičení	GYMNASTIKA - základní pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - záchrana a pomoc - zapojení do řízení a sebehodnocení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů - rytmická a kondiční gymnastika, s hudebním doprovodem - rychlostně silová cvičení		

	- strečinková cvičení - akrobacie: kotoul (vpřed, vzad, letmo), stoj na rukou, přemet stranou - přeskok: koza, bedna, kůň na šíř, na dél, roznožka, skrčka - hrazda: toč, vis, sešin, výmyk, podmet - kladina: postoje, obrat, poskoky - kruhy: komíhání, vis, svis - šplh na tyči, na laně do 4m		
• zhodnotí zdravotní, sociální a rozvojový význam plavání • zvládá a aktivně používá strečinková a regenerační cvičení, jednoduché procedury (protažení, rozplavání, vyplavání, sprchování) • ovládá startovní skok, jednotlivé druhy obrátek • používá 3 plavecké způsoby, umí kombinovat jejich jednotlivé prvky • předvede vytažení tonoucího z vody, první pomoc	PLAVÁNÍ - význam plavání pro zdraví, regeneraci a pohybovou soustavu - strečinková cvičení zaměřená na kloubní rozsah a volnost, regenerační cvičení - nácvik prostředků pro rozvoj pocitu vody (velikost záběrové plochy, vznášení, šlapání vody, sculling...) - cvičení modifikací technik, kombinace prvků jednotlivých technik - koordinační cvičení, cvičení se střídáním plaveckých poloh - základní plavecké dovednosti (dýchání, splývání, poloha těla...)		

	- nácvik a zdokonalování jednotlivých plaveckých způsobů, startů, obrátek - záchrana tonoucího
• vnímá bruslení jako vhodnou pohybovou aktivitu • používá základní prvky při jízdě • provede ošetření bruslí, předvede první pomoc při úrazu	BRUSLENÍ - osvojení sportu na ledě - jednotlivé prvky při jízdě (jízda vpřed, vzad - zastavení, obraty, změna směru) - způsob záchrany a přivolání pomoci
• vnímá lyžování jako vhodnou pohybovou činnost • provede ošetření lyží • ukáže základní prvky při jízdě • předvede první pomoc při úrazu na lyžích	LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDING - osvojení sportu na horách - lyžařská výstroj a výzbroj, základní terminologie - ošetření bot, lyží a snowboardu, mazání - běžecké, sjezdové lyžování, snowboard - způsob záchrany a přivolání pomoci

Učivo: pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity • gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí • estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance • úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate • atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí • sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla • plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti • lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo

jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy) • další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)