

# Učební dokumenty pro GYMNÁZIA - Tělesná výchova

## 1. – 8. ročník osmiletého gymnázia

### 1. – 4. ročník čtyřletého gymnázia

V souladu s vývojovými předpoklady a s individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnost žáků v tělesné výchově k těmto cílům:

- **osvojit si pohybové dovednosti, kultivovat svůj pohybový projev a správné držení těla, usilovat o optimální rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti v pravidelně prováděných pohybových aktivitách**
- **orientovat se v základních otázkách vlivu pohybových aktivit na tělesné a duševní zdraví**
- **zvládnout základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti**
- **kladně prožívat pohybovou činnost a využívat ji k překonávání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek dlouhodobější zdravotní prevence**
- **chápat sociální vztahy a role ve sportu a jiných pohybových aktivitách a využívat je k vytváření hodnotných meziosobních vztahů**

Tyto naznačené cíle by měly na výstupu z gymnázia ústit do:

*pozitivního vztahu k pravidelným pohybovým aktivitám ve vlastním denním režimu jako k přirozené a nezbytné součásti zdravého životního stylu moderního člověka.*

### *Přehled tématických celků*

1. **Poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace při pohybových činnostech, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu**
2. **Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení**
3. **Gymnastika, tanec a jiné pohybové činnosti s rytmickým a hudebním doprovodem**
4. **Úpoly**
5. **Atletika**
6. **Pohybové hry**
7. **Sportovní hry**
8. **Sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky a netradiční sporty**
9. **Motorické testy a testy svalové nerovnováhy**
10. **Výběrové učivo** – může být každé učivo těchto učebních osnov, které rozšiřuje nebo upevňuje aktuálně dosaženou úroveň pohybových dovedností a schopností žáků. Ale také jiné pohybové aktivity zařazené učitelem tělesné výchovy a schválené ředitelem školy, které odpovídají věkovým potřebám a možnostem žáků a jsou organizovány v souladu s bezpečnostními předpisy pro daný sport.

## *Přístupy k obsahu a organizaci výuky*

Tělesná výchova je v učebním plánu osmiletých a čtyřletých gymnázií zařazována v rozsahu **2 vyučovacích hodin v týdnu. Učivo tělesné výchovy je v těchto osnovách členěno do dvou samostatných na sebe navazujících etap**

**1. etapa = 1. – 4. ročník osmiletého gymnázia**

**2. etapa = 5. – 8. ročník osmiletého gymnázia a 1. – 4. ročník čtyřletého gymnázia**

**Základní učivo** by mělo být nabídnuto k osvojení **všem žákům**, vychází ze standardu vzdělávání (Standard základního vzdělávání a Standard vzdělávání ve čtyřletém gymnáziu), v osnovách je označeno černou odrážkou. Učitel by ho měl nabídnout všem žákům k osvojení.

**Učivo rozšiřující** slouží pro uspokojení zájmu, dovedností i pohybového nadání jednotlivců, skupin, případně celé třídy. Pro **nižší etapu** je rozšiřujícím učivem učivo **vyšší etapy**, pro vyšší etapu (u nadaných žáků i pro nižší etapu) je rozšiřující učivo vymezeno samostatně v částech „**Doporučené rozšiřující učivo**“.

Toto učivo je **nezávazné**.

Učitel ve vyšší etapě vzdělávání se musí při realizaci jednotlivých témat **přesvědčit, do jaké míry si žáci osvojili učivo nižší etapy**.

Z výše naznačeného vyplývá, že zařazení rozšiřujícího učiva nebo vypuštění některého (tématu) základního učiva je v kompetenci učitele (ředitele), kteří nejlépe znají předpoklady žáků a konkrétní podmínky školy.

**Hodnocení žáků** vychází z **diagnostiky žáků, z poznání jejich předpokladů, aktuálních možností, zdravotního stavu a pohybových zájmů**. Rozhodující pro hodnocení žáků je **přístup k předmětu, aktivita při jednotlivých činnostech a individuální změny** (dovednostní, výkonové, postojoyé).

K jednotlivým tematickým celkům:

**Obsah 2. tématu tvoří podstatu tělesných a zdravotních předpokladů žáků pro realizaci dovedností jednotlivých sportů a pohybových činností**. Proto je jejich koncepční zařazení do jednotlivých hodin tělesné výchovy i do celého pohybového režimu **základním předpokladem úspěchu v dané vzdělávací oblasti**.

Součástí tohoto tématu je i rámcový výčet **nevhodných pohybových činností**, který je platný pro celou výuku tělesné výchovy i dalších pohybových aktivit v režimu školy. Podobně je vhodné využít činností z tématu **Pohybové hry (téma 6.)**.

**Atletika (5. téma)** ve zvlášť nevyhovujících podmínkách je možné realizovat jeden ze skoků, případně zařazovat průpravné činnosti.

**Ze sportovních her (téma 7.)** se zpravidla zařazují **dvě sportovní hry ve dvouletém (či čtyřletém) cyklu** – volejbal se doporučuje řadit až do 3. ročníku osmiletého gymnázia.

**Lyžování** – ve formě kurzu nebo soustředěné výuky ve 2. 5. ročníku osmiletého gymnázia a v 1. ročníku čtyřletého gymnázia.

**Turistika** je zpravidla součástí sportovně turistického kurzu v 7. ročníku osmiletého gymnázia a va 3. ročníku čtyřletého gymnázia. **Je v pravomoci ředitele posunout konání kurzů do jiných ročníků (převážně o rok níže).**

V první etapě vzdělávání se organizují i **činnosti v přírodě**. Organizují se podle podmínek školy zpravidla v rozsahu 4 – 6 hodin (souvisle) v každém pololetí.

**Téma 9.** je chápáno jako seznámení s **motorickými testy a testy svalové nerovnováhy** a jejich využitím v životě žáků. Pro účely hodnocení a klasifikace se doporučuje využít testů pouze **v návaznosti na individuálně stanovené dílčí cíle a jako podklad pro informaci o individuální změně žáka!**

Obsah 1., 2. a 6. tématu je v obou etapách vzdělávání řazen do výuky tělesné výchovy průběžně podle potřeb žáka a vzdělávacích cílů.

Ostatní témata se v **1. etapě** vzdělávání doporučují začleňovat v rozsahu:

**3. téma (gymnastika, tanec atd.)** 30 % D – 20 % CH

**5. téma (atletika)** 20 % D i CH

**7. téma (sportovní hry)** 20 % D – 25 % CH

**témata 4. (úpoly), 8. (sporty vyžadující zvláštní podmínky a netradiční sporty) a 9. (testy)** dohromady 15 %

**10. téma (výběrové učivo)** v rozsahu 15 %

**Ve 2. etapě** se doporučuje začleňovat témata v přibližně stejném rozsahu nebo postupně posilovat **výběrové učivo** z 15 % v 5. (respektive 1.) ročníku až na 40 % v 8. (respektive 4.) ročníku. **Škola má možnost upravit navrhované dotace až v rozsahu 40 %** (daného tématu) nebo **při zcela nevyhovujících podmínkách některé téma vypustit** při úměrném posílení ostatních témat.