

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika předmětu:

Předmět Tělesná výchova si klade za cíl vybudovat v žácích pocit zodpovědnosti za své zdraví. Tím, že jsou žáci seznámeni se základy všech běžných sportovních odvětví a vedení k aktivnímu pohybu, mohou během období studia najít sportovní činnost, která jim bude blízká a v budoucnu jim umožní věnovat se aktivnímu pohybu.

Teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinků fyzické zátěže na organismus žákům umožní i v budoucnu plánovat svou fyzickou aktivitu přiměřeně svým možnostem.

Časové a organizační vymezení předmětu:

Tělesná výchova se vyučuje ve čtyřech ročnících (kvinta, sexta, septima, oktáva, 1.A, 2.A, 3.A, 4.A) s hodinovou dotací 2 hodiny týdně. Žáci se dělí do skupin.

Pro utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáka učitel:

- Učitel klade důraz na individuální přístup k žákům a tím rozvíjí jejich osobní schopnosti a posouvá jejich limity – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální.
- Učitel organizuje ve výuce kolektivní hry a soutěže, tím rozvíjí zodpovědnost jednotlivce za výsledek práce kolektivu – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské
- Učitel organizuje ve výuce soutěže jednotlivců, tím rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a učí snášet neúspěchy – kompetence sociální a personální, kompetence občanské
- Učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonů každého žáka a tím jej motivuje k práci na vlastním zdokonalení – kompetence sociální a personální, kompetence občanské
- Učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a respekt před danými pravidly a předpisy – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

1. – 4. čtyřletého a 5. – 8. osmiletého studia

Hodinová dotace: 2 hodiny týdně v každém ročníku

Výuka probíhá odděleně pro chlapce a dívky.

Žáci 3. ročníku absolvují sportovní kurz zaměřený na letní sporty nebo různé formy turistiky.

V každém školním roce je pořádán výběrový lyžařský kurz, který navazuje na dovednosti základního LVK a rozšiřuje lyžařské a snowboardové dovednosti žáků.

Pro 4. ročník žáci volí zaměření hodin Tv podle nabídnutých sportovních odvětví.

Výuka probíhá v tělocvičnách vybavených běžným sportovním náradím a náčiním a ve venkovních sportovních areálech určených zejména pro hry, případně v pronajatých specializovaných prostorách.

Podle počtu chlapců a dívek v daném školním roce jsou vytvářeny skupiny z různých ročníků. Učivo je proto stanoveno bez rozdělení do jednotlivých ročníků.

<i>učivo</i>	<i>výstupy</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty</i>
<p>VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie rekreační a výkonnostní sport <p>Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, kondiční programy</p> <ul style="list-style-type: none"> význam kondičního cvičení zdravotní význam správného držení těla, testy <p>Individuální pohybový režim</p> <ul style="list-style-type: none"> motivační cvičení relaxační cvičení posilovací cvičení cviky vhodné a nevhodné k rozcvičení únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení <p>Rozcvičení – základní typy</p> <p>Organismus a pohybová zátěž</p> <p>Organizace a bezpečnost</p> <p>Způsoby kontroly účinnosti sport. zatížení</p> <p>Závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná I. pomoc v podmínkách sport. činností</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 2. Péče o vlastní osobu 	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností 1. usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu 	<p>Učivo prolíná všemi ročníky Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo OSV – poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů spolupráce a soutěže <p>1. Výchova ke zdraví okruh Zdravý způsob života a péče o zdraví</p> <p>2. Výchova ke zdraví okruh Rizika ohrožující zdraví</p>

- předcházení zátěžovým situacím, stresům
- zvládnání zátěžových situací
- relaxace
- celková péče o zdraví

Drobné pohybové hry

- přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení
- pohybové dovednosti a pohybový výkon
- pořadová cvičení, nástupové tvary
- pohybové aktivity zaměřené na rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních a pohybových schopností
- metody prověření úspěšnosti pohybových cvičení

Pohybové odlišnosti a handicapy

- věkové, pohlavní, výkonnostní

Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou

- základní taneční kroky (valčík, polka)
- aerobik (dance, step, bodystyling)
- tvorba sestav, složitější krokové vazby s pohybem rukou
- cvičení se švihadlem

GYMNASTIKA

- organizace a bezpečnost
- metodika nácviku prvků
- základy bezpečné záchrany dopomoci
- základní názvosloví
- kultivace pohybu

Akrobacie

- kotouly, modifikace, vazby
- stoje, obraty, skoky
- různé formy přemetu stranou
- rovnovážné polohy a postoje

Hrazda

- přechody z vyšších poloh do nižších
- přechody z nižších poloh do vyšších
- přešvihy
- toče
- podmet

- s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity
- uplatňuje účelné a bezpečné chování i v neznámém prostředí
- 1. poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách
- 2. projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu

Pozn.

LVK - volitelně

Žák si volí výuku snowboardingu nebo sjezdového lyžování, případně kombinaci obou disciplín.

Pokud je dostatečný počet zájemců může žák zvolit běžecký výcvik jako samostatný blok nebo v kombinaci s ostatními disciplínami.

Pozn.

Letní sportovní kurz

Praktická část – volitelně

Zaměření a obsah je stanoven po dohodě vyučujících a žáků.

Teoretická část - volitelně

Žák, který se nezúčastní praktické části sportovního kurzu vypracuje seminární práci na související téma zvolené z nabídky kabinetu Tv.

Účast na jedné formě kurzu je podmínkou klasifikace z Tv.

Činnosti podporující pohybové učení

Učivo prolíná všemi ročníky

Učivo je zařazováno průběžně a v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.

- užívá s porozuměním názvosloví, gesta, signály, značky na úrovni cvičence vedoucího pohybových činností a organizátora soutěží
- volí a používá pro osvojené pohybové činnosti

Přeskoky

- roznožka, skrčka

Kruhy dosažné, doskočné

- svis stojmo, vznesmo, vzadu a zpět
- svis střemhlav
- silové prvky-vzpor, vzepření tahem, toč vpřed, toč vzad, přednos
- v hupu › obraty, seskok při záhupu

Šplh na laně a na tyči**ATLETIKA**

- technika a metodika nácviku
- organizace a bezpečnost při nácviku
- rychlostní a vytrvalostní běh
- nízký start
- štafetový běh
- vrh koulí
- hod granátem
- skok daleký
- skok vysoký

ÚPOLY

- přiměřenost sebeobrany
- základy pádové techniky
- přetahy, přetlaky, úchopy,
- základy sebeobrany
- právní aspekt

SPORTOVNÍ HRÝ

- basketbal, florbal, fotbal, volejbal, baseball, ořtball
- herní činnosti jednotlivce
- herní kombinace-základy
- průpravné hry
- hra se zjednodušenými pravidly
- hry bez zjednodušených pravidel
- kondiční trénink
- pravidla

OSTATNÍ

- badminton, stolní tenis, základy lezeckých dovedností

- vhodnou výstroj a výzbroj, správně ji ošetřuje
- připraví třídní nebo školní turnaj, soutěž, podílí se na realizaci
- respektuje pravidla osvojoovaných sportů, rozhoduje, spolurozhoduje utkání soutěže
- respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva
- sleduje podle pokynů pohybové výchovy sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím, zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje
- aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti

LYŽOVÁNÍ(průběžně všechny ročníky)

- zásady chování na sjezdovkách a vlečích
- bezpečnost pohybu v zimním horském prostředí
- zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty
- sjezdové
- carvingový oblouk
- jízda v neupraveném terénu
- slalom
- snowboarding
- carvingový oblouk
- jízda v neupraveném terénu
- běžecké
- turistika na běžkách
- základy bruslení
- slalom

TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ

- cykloturistika
- vodní turistika
- lanové aktivity, plavání
- zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na letní sporty a pobyt v přírodě.
- herní kurz zaměřený na míčové hry
- zaměřeno na jednu hru
- zaměřeno na více míčových her

KOMUNIKACE V TV

- názvosloví, grafická značení
- gesta, signály a vzájemná komunikace, nástupové tvary

SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝTROJ

- účelnost, funkčnost
- bezpečnostní prvky
- finanční dostupnost a kvalita
- příprava a úklid náradí, základní údržba cvičiště
- organizace sportovních akcí a pohybových činností

PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH DOVEDNOSTÍ

- základní pravidla her, soutěží a závodů
- fair play jednání
- základy měření a evidence, zpracování dat
- měření výkonů a pohybových dovedností
- vyhodnocení výsledků

FAIR PLAY A SPOLUPRÁCE VE SPORTU

- pomoc soupeři a handicapovaným
- odmítání podpůrných látek
- ochrana přírody

OLYMPISMUS

- historie a současnost
- úspěchy našeho sportu
- významní sportovci a soutěže