**Část V. – Osnovy**

**II. stupeň**

# kapitola 25. - tělesná výchova

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor - vyučovací předmět: Tělesná výchova**

### 1. Charakteristika vyučovacího předmětu tělesná výchova

Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro rekreační i sportovní využití pohybu ve škole i mimo ni. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti ale i pohybová omezení, rozumět jim a respektovat je u sebe i jiných. V předmětu si žáci osvojují nové pohybové dovednosti, naučí se ovládat a využívat různého sortovního náčiní a nářadí, seznámí se s důležitostí pohybu jako prevence či korekce jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako prostředku pro zvyšování tělesné zdatnosti a výkonnosti. Žáci mohou uplatnit osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání překážek, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, ale i nutnou míru zodpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků.

#### *Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu*

## Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 6., 7., 8. a 9. ročníku vždy 2 hodiny týdně. Žáci jsou rozděleni na chlapce a dívky a jsou spojeni vždy dva ročníky a to:

## 6., 7. ročník dívky (D)

## 6., 7. ročník chlapci (CH)

## 8., 9. ročník dívky (D)

## 8., 9. ročník chlapci (CH)

V případě příliš vysokého počtu žáků ve skupině nedochází ke spojování dvou ročníků dohromady.

**Vzdělávání** je zaměřeno**:**

* na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
* získání nových pohybových dovedností, kultivace pohybového projevu i správné držení těla
* získání pozitivního vztahu žáka k pohybovým aktivitám
* vytvoření návyku pravidelného využívání pohybových činností různého zaměření v každodenním životě
* rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit

# *Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků*

Kompetence k učení

Učitel

- vede žáky k tomu, aby si správně osvojili nové pohybové dovednosti a rozvíjeli ty dříve získané, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok

- dodává žákům sebedůvěru a vede je k zodpovědnosti za jejich zdraví

- učí žáky plánovat, organizovat, hodnotit jejich činnost a dovednosti

- uplatňuje individuální přístup a při hodnocení používá prvky pozitivní motivace

- vede žáky ke správnému užívání názvosloví

Kompetence k řešení problémů

Učitel

- podporuje týmovou spolupráci při řešení problému

- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování, klade důraz na úroveň komunikace

- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

Kompetence sociální a personální

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat, podporujeme práci v týmu

- podporuje méně pohybově zdatné jedince při práci v týmu

- učí žáky, aby chápali a respektovali rozdíly mezi sebou a jejich fyzickou zdatností

Kompetence občanské

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování a neohrožovali zdraví své i svých spolužáků

- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní

Učitel

- vede žáky k zodpovědnosti a pravidelnosti

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

- vede žáky k formování si důležitých pracovních vlastností – vytrvalost, odvaha, odpovědnost, cílevědomost, ….

**Kompetence digitální**

Učitel

* orientace v možnostech využití komunikačních technologií ( chytré hodinky, mobilní telefony, krokoměry, sporttestry) jejich zpracování a výstupů
* analýza svých vlastních pohybových aktivit v rámci volnočasových aktivit či zadaných úkolů učitelem TV

Žák

Získá přehled k analýze svých vlastních pohybových aktivit, možností zvýšení své pohybové zdatnosti k lepšímu a hodnotnějšímu životnímu stylu.

***Průřezová témata:***

* OSV- rozvoj hodnot a postojů – fair play hra, schopnost řešení problémů, spolupráce a soutěživost,
* VDO- dodržování stanovených pravidel – fair play, přístup k druhým – tolerance, ochota pomáhat, odpovědné chování,
* MKV – schopnost zapojovat se do diskuze, lidské vztahy,….
* EV – chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí, zdravé prostředí pro pohybovou aktivitu, vliv sportovních aktivit na životní prostředí
* MV – zdroj informací o sportovních událostech

### 2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu tělesná výchova

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

# Vyučovací předmět: Tělesná výchova

**Ročník: 6. – 7.**

| **Výstup** | **Učivo** | **Průřezová témata**  **Mezipředmětové vztahy**  **Projekty a kurzy** | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- |
| - zvládá správné provedení běžecké abecedy, správně startuje z bloků, dokáže přizpůsobit frekvenci běhu vyžadovaným podmínkám  - zvládne běh v terénu v délce 20 minut  - zvládá techniku skoku do dálky a odraz, techniku zjištění místa rozběhu  - ovládá techniku hodu míčkem jak rozběh, tak odhod  - dodržuje pravidla bezpečného chování a pohybu na hřišti  - zná aktivně osvojované prvky,  - zvládá stoj na rukou s dopomocí, umí poskytnout dopomoc  - dovede přemet stranou  - dokáže sám vytvořit jednoduchou akrobatickou sestavu z osvojených prvků  - dovede roznožku i skrčku se správným odrazem na můstku  - zvládá výmyk, přešvihy, ručkování na hrazdě, podmet  - především děvčata dokážou předvést základní prvky na kladině a vytvořit z nich jednoduchou sestavu  - dokáže vyšplhat na tyči nebo na laně  - zvládá jednoduché taneční kroky  - děvčata – dokážou ve skupině vytvořit jednoduchou pohybovou skladbu na hudbu bez náčiní nebo s vlastním výběrem náčiní  - aerobic  Hry pro rozvoj kooperace a základních motorických schopností  - ovládá základní pohybové dovednosti a herní činnosti jednotlivce a dokáže je uplatnit ve hře  - rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her  - chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play  - dokáže se zapojit do hry a aktivně se ji účastnit  - umí zvolit taktiku nebo dodržovat dohodnutou taktiku  - dokáže řídit sportovní utkání svých spolužáků s pomocí učitele  - zvládá úpravu hřiště před utkáním a po utkání  - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti  - uplatňuje vhodné a bezpečné chování  - zná nejdůležitější pravidla pro pohyb na vleku, sjezdovce a v zimní krajině  - zvládá mazání lyží  - zvládá jízdu na vleku  - zvládá dovednosti na sjezdových lyžích, které mu umožňují bezpečný pohyb ve středně náročném terénu | Atletika  * Běh * speciální běžecká cvičení * rychlý běh 60m * vytrvalostní běh 800m, 1500m * běh v terénu * Skok * skok do dálky (z místa, s rozběhem) – zlepšování techniky, odraz   Skok vysoký – technika flopu, stredlu, běh po oblouku, přechod přes laťku, dopad.   * Hod * hod míčkem – technika hodu * hod granátem  Gymnastika  * Akrobacie * kotouly * stoj na rukou * přemet stranou * rovnovážné polohy, skoky na místě (D) * Přeskok * roznožka přes kozu našíř * skrčka přes kozu na šíř * skoky s odrazem z trampolíny * Hrazda * náskok do vzporu, zákmihem seskok * výmyk (odrazem jednonož) * podmet * přešvihy únožmo ve vzporu * Kladina (převážně D) * různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, jednoduché poskoky * rovnovážné polohy * náskoky, seskoky * jednoduché vazby a sestavy * Šplh * Rytmická a kondiční gymnastika (D) * různé druhy pohybu s hudebním doprovodem * jednoduché pohybové skladby (vlastní pohybová improvizace s hudebním doprovodem)   Štafetové a jiné závodivé hry  Pohybové hry – zásoba pohybových her.  **Sportovní hry**   * Fotbal (převážně chlapci)   - základy herních systému  - způsoby obrany a útoku  - osazování soupeře a získávání míče  - přihrávky, uvolňování se s míčem i bez míče  - střelba  - činnost brankáře  - utkání  - pravidla, rozhodování, pravidla   * Basketbal, Házená   - herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče a s míčem, drilink, obrátka, přihrávka jednoruč a obouruč)  - základy herních systémů a herní kombinace  - střelba  - utkání a role rozhodčího, pravidla  - hra s upravenými pravidly dle možnosti školy   * Volejbal   - herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč spodem, vrchem, podání spodní, nahrávka)  - hra se zjednodušenými pravidly   * Přehazovaná   - hra  - herní činnosti jednotlivce (chytání a házení přes síť)   * Florbal   - utkání a role rozhodčího, základní pravidla  herní činnosti jednotlivce (přihrávky, obrana, uvolňování se s míčkem i bez míčku, střelba)   * Softbal   - odpal a chytání míčku do lapačky  - pohyb v poli  - hra   * Ringo   - chytání a odhazování kroužku  - utkání, základní pravidla, role rozhodčího  Volejbal - volejbalové rozcvičení, odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem, vrchní, spodní podání, smeč, základní pravidla, šestkový volejbal.  Branball - základní pravidla, pohyb v poli, odpal míčku, hra  Kin – Ball – základní pravidla, hra Lyžování (7. ročník)  * Lyžařský výcvik   - jízda na vleku  - všeobecná lyžařská průprava  - základní sjezdový postoj  - přejíždění terénních nerovností  - brždění smykem  - základní carvingový oblouk (krátký, dlouhý)  - vlnovka  - jízda na sjezdovce, v brankách  Základní běžecký výcvik – správný úchop holí, druhy vázání, základní postoj, klasické lyžování, bruslení, různé hry, výlety na běžkách po okolí  Význam pohybu pro zdraví  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  Bezpečnost na horách a na sjezdovce, značení sjezdovek | OSV – seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kooperace a kompetice    ENV – Lidské aktivity a problémy ŽP – masové akce  Z, D, Př, Ov, F | Hřiště  Les  tělocvična  (sokolovna)  tělocvična  hřiště, tělocvična  účast na mimoškolních, okresních turnajích  5 – denní kurz (lyžařský výcvik) na sjezdovce v místě školy |

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

# Vyučovací předmět: tělesná výchova

**Ročník: 8. – 9.**

| **Výstup** | **Učivo** | **Průřezová témata**  **Mezipředmětové vztahy**  **Projekty a kurzy** | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- |
| - zvládá správné provedení běžecké abecedy, správně startuje z bloků, dokáže přizpůsobit frekvenci běhu vyžadovaným podmínkám  - zvládne běh v terénu v délce 30 minut  - zvládá techniku skoku do dálky a odraz, techniku zjištění místa rozběhu  - ovládá techniku hodu míčkem, granátem, jak rozběh, tak odhod  - umí základní techniku vrhu koulí  - dodržuje pravidla bezpečného chování a pohybu na hřišti  - zná aktivně osvojované prvky,  - zvládá stoj na rukou, umí poskytnout dopomoc  - dovede přemet stranou  - dokáže sám vytvořit jednoduchou akrobatickou sestavu z osvojených prvků  - dovede roznožku i skrčku se správným odrazem na můstku  - zvládá výmyk, přešvihy, ručkování na hrazdě, podmet  - především děvčata dokážou předvést základní prvky na kladině a vytvořit z nich jednoduchou sestavu  - dokáže vyšplhat na tyči a na laně  - zvládá jednoduché taneční kroky  - děvčata – dokážou ve skupině vytvořit jednoduchou pohybovou skladbu na hudbu bez náčiní nebo s vlastním výběrem náčiní  - aerobic  - ovládá základní pohybové dovednosti a herní činnosti jednotlivce a dokáže je uplatnit ve hře  - rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her  Rozvoj kooperace a základních motorických schopností  - chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play  - dokáže se zapojit do hry a aktivně se ji účastnit  - umí zvolit taktiku nebo dodržovat dohodnutou taktiku  - dokáže řídit sportovní utkání svých spolužáků  - zvládá úpravu hřiště před utkáním a po utkání  - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti  - uplatňuje vhodné a bezpečné chování | Atletika  * Běh * speciální běžecká cvičení * rychlý běh 60m * vytrvalostní běh 1500m, 3000m * běh v terénu * Skok * skok do dálky (z místa, s rozběhem) – zlepšování techniky, odraz   Skok vysoký – technika flopu, stredlu, běh po oblouku, přechod přes laťku, dopad   * Hod * hod míčkem, granátem – technika hodu * vrh koulí (nácvik) * hod gumovým diskem  Gymnastika  * Akrobacie * Kotouly, letmo, kotoul vzad do zášvihu, do stoje na rukou * stoj na rukou s výdrží * přemet stranou * rovnovážné polohy, skoky na místě (D) * Přeskok * roznožka přes kozu našíř i nadél i s oddáleným odrazem * skrčka přes kozu na šíř i s oddáleným odrazem * skoky s odrazem z trampolíny * Hrazda * náskok do vzporu, zákmihem seskok * výmyk (odrazem jednonož, obounož)) * podmet * přešvihy únožmo ve vzporu * Kladina (převážně D) * různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, jednoduché poskoky * rovnovážné polohy * náskoky, seskoky * jednoduché vazby a sestavy * Šplh * Rytmická a kondiční gymnastika (D) * různé druhy pohybu s hudebním doprovodem * jednoduché pohybové skladby (vlastní pohybová improvizace s hudebním doprovodem)   Štafetové a jiné závodivé hry  Pohybové hry – zásoba pohybových her.  **Sportovní hry**   * Fotbal (převážně chlapci)   - základy herních systému  - způsoby obrany a útoku  - osazování soupeře a získávání míče  - přihrávky, uvolňování se s míčem i bez míče  - střelba  - činnost brankáře  - utkání  - pravidla, rozhodování, pravidla   * Basketbal, Házená   - herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče a s míčem, drilink, obrátka, přihrávka jednoruč a obouruč)  - základy herních systémů a herní kombinace  - střelba  - utkání a role rozhodčího, pravidla  - hra s upravenými pravidly dle možnosti školy   * Volejbal   - herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč spodem, vrchem, podání spodní, nahrávka)  - hra, role rozhodčího, pravidla   * Přehazovaná   - hra  - herní činnosti jednotlivce (chytání a házení přes síť)   * Florbal   - utkání a role rozhodčího, základní pravidla  herní činnosti jednotlivce (přihrávky, obrana, uvolňování se s míčkem i bez míčku, střelba)   * Softbal   - odpal a chytání míčku do lapačky  - pohyb v poli  - hra   * Ringo   - chytání a odhazování kroužku  - utkání, základní pravidla, role rozhodčího  Volejbal - volejbalové rozcvičení, odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem, vrchní, spodní podání, smeč, základní pravidla, šestkový volejbal.  Branball - základní pravidla, pohyb v poli, odpal míčku, hra  Kin – Ball – základní pravidla, hra   * Turistika a pobyt v přírodě   - příprava turistické akce  - dokumentace z turistické akce  - přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla | OSV – seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kooperace a kompetice  Z, D, Př, Ov, F | Hřiště  Les  tělocvična  (sokolovna)  tělocvična  hřiště, tělocvična  účast na mimoškolních, okresních turnajích |

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí  
TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení  
TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem  
TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity  
TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného  
TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu  
        -           využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy  
        -           chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti

TV-9-2-01p zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech  
TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka  
TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu  
TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji  
TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka  
TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je  
TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

Zpracováno k ŠVP platnému k 1. září 2022 a dále.