

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 náradí, 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 jsou spojeny 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)**

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,

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
<p>- zvládá správné provedení běžecké abecedy, správně startuje z bloků, dokáže přizpůsobit frekvenci běhu vyžadovaným podmínkám</p> <p>- zvládne běh v terénu v délce 20 minut</p> <p>- zvládá techniku skoku do dálky a odraz, techniku zjištění místa rozběhu</p> <p>- ovládá techniku hodů míčkem jak rozběh, tak odhod</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečného chování a pohybu na hřišti</p> <p>- zná aktivně osvojované prvky,</p> <p>- zvládá stoj na rukou s dopomocí, umí poskytnout dopomoc</p> <p>- dovede přemet stranou</p> <p>- dokáže sám vytvořit jednoduchou akrobatickou sestavu z osvojených prvků</p> <p>- dovede roznožku i skrčku se správným odrazem na můstku</p>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Hod - hod míčkem – technika hodů <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>OSV – seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kooperace a kompetice</p> <p>ENV – Lidské aktivity a problémy ŽP – masové akce</p> <p>Z, D, Př, Ov, F</p>	<p>Hřiště</p> <p>Les</p> <p>tělocvična (sokolovna)</p> <p>tělocvična</p>

Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>- zvládá výmyk, přešvihy, ručkování na hrazdě, podmet</p> <p>- především děvčata dokážou předvést základní prvky na kladině a vytvořit z nich jednoduchou sestavu</p> <p>- dokáže vyšplhat na tyči nebo na laně</p> <p>- zvládá jednoduché taneční kroky</p> <p>- děvčata – dokážou ve skupině vytvořit jednoduchou pohybovou skladbu na hudbu bez náčiní nebo s vlastním výběrem náčiní</p> <p>- aerobic</p> <p>- ovládá základní pohybové dovednosti a herní činnosti jednotlivce a dokáže je uplatnit ve hře</p> <p>- rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her</p> <p>- chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hrazda - náskok do vzporu, zákmihem seskok - výmyk (odrazem jednož) 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) <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotbal (převážně chlapci) - základy herních systému - způsoby obrany a útoku - osazování soupeře a získávání míče - přihrávky, uvolňování se s míčem i bez míče 		<p>hřiště, tělocvična</p> <p>účast na mimoškolních, okresních turnajích</p>

Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>- dokáže se zapojit do hry a aktivně se jí účastnit</p> <p>- umí zvolit taktiku nebo dodržovat dohodnutou taktiku</p> <p>- dokáže řídit sportovní utkání svých spolužáků s pomocí učitele</p> <p>- zvládá úpravu hřiště před utkáním a po utkání</p> <p>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování</p>	<p>- střelba</p> <p>- činnost brankáře</p> <p>- utkání</p> <p>- pravidla, rozhodování, pravidla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketbal, Házená <p>- herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče a s míčem, drilink, obrátka, přihrávka jednoruč a obouruč)</p> <p>- základy herních systémů a herní kombinace</p> <p>- střelba</p> <p>- utkání a role rozhodčího, pravidla</p> <p>- hra s upravenými pravidly dle možnosti školy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volejbal <p>- herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč spodem, vrchem, podání spodní, nahrávka)</p> <p>- hra se zjednodušenými pravidly</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přehazovaná <p>- hra</p> <p>- herní činnosti jednotlivce (chytání a házení přes síť)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Florbal <p>- utkání a role rozhodčího, základní pravidla</p> <p>herní činnosti jednotlivce (přihrávky, obrana, uvolňování se s míčkem i bez</p>		<p>5 – denní kurz (lyžařský výcvik) na sjezdovce v místě školy</p>

Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>- zná nejdůležitější pravidla pro pohyb na vleku, sjezdovce a v zimní krajině</p> <p>- zvládá mazání lyží</p> <p>- zvládá jízdu na vleku</p> <p>- zvládá dovednosti na sjezdových lyžích, které mu umožňují bezpečný pohyb ve středně náročném terénu</p>	<p>míčku, střelba)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softbal <p>- odpal a chytání míčku do lapačky</p> <p>- pohyb v poli</p> <p>- hra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ringo <p>- chytání a odhazování kroužku</p> <p>- utkání, základní pravidla, role rozhodčího</p> <p>Lyžování (7. ročník)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sjezdový výcvik <p>- jízda na vleku</p> <p>- všeobecná lyžařská průprava</p> <p>- základní sjezdový postoj</p> <p>- přejíždění terénních nerovností</p> <p>- brždění smykem</p> <p>- základní carvingový oblouk (krátký, dlouhý)</p> <p>- vlnovka</p> <p>- jízda na sjezdovce, v brankách</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: tělesná výchova
Ročník: 8. – 9.

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>- zvládá správné provedení běžecké abecedy, správně startuje z bloků, dokáže přizpůsobit frekvenci běhu vyžadovaným podmínkám</p> <p>- zvládne běh v terénu v délce 30 minut</p> <p>- zvládá techniku skoku do dálky a odraz, techniku zjištění místa rozběhu</p> <p>- ovládá techniku hodů míčkem, granátem, jak rozběh, tak odhod</p> <p>- umí základní techniku vrhu koulí</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečného chování a pohybu na hřišti</p> <p>- zná aktivně osvojované prvky,</p> <p>- zvládá stoj na rukou, umí poskytnout dopomoc</p> <p>- dovede přemet stranou</p> <p>- dokáže sám vytvořit jednoduchou akrobatickou sestavu z osvojených prvků</p>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení - rychlý běh 60m - vytrvalostní běh 1500m, 3000m - běh v terénu • Skok <ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky (z místa, s rozběhem) – zlepšování techniky, odraz • Hod <ul style="list-style-type: none"> - hod míčkem, granátek – technika hodů - vrh koulí (nácvik) <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - Kotouly, letmo, kotoul vzad do zášvihů, do stoje na rukou - stoj na rukou s výdrží - přemet stranou - rovnovážné polohy, skoky na místě (D) 	<p>OSV – seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kooperace a kompetice</p> <p>Z, D, Př, Ov, F</p>	<p>Hřiště</p> <p>Les</p> <p>tělocvična (sokolovna)</p> <p>tělocvična</p>

Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>- dovede roznožku i skrčku se správným odrazem na můstku</p> <p>- zvládá výmyk, přešvihy, ručkování na hrazdě, podmet</p> <p>- především děvčata dokážou předvést základní prvky na kladině a vytvořit z nich jednoduchou sestavu</p> <p>- dokáže vyšplhat na tyči a na laně</p> <p>- zvládá jednoduché taneční kroky</p> <p>- děvčata – dokážou ve skupině vytvořit jednoduchou pohybovou skladbu na hudbu bez náčiní nebo s vlastním výběrem náčiní</p> <p>- aerobic</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Přeskok - roznožka přes kozu našír i nadél i s oddáleným odrazem - skrčka přes kozu na šír 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) 		<p>hřiště, tělocvična</p> <p>účast na mimoškolních, okresních turnajích</p>

Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>- ovládá základní pohybové dovednosti a herní činnosti jednotlivce a dokáže je uplatnit ve hře</p> <p>- rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her</p> <p>- chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</p> <p>- dokáže se zapojit do hry a aktivně se jí účastnit</p> <p>- umí zvolit taktiku nebo dodržovat dohodnutou taktiku</p> <p>- dokáže řídit sportovní utkání svých spolužáků</p> <p>- zvládá úpravu hřiště před utkáním a po utkání</p> <p>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování</p>	<p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotbal (převážně chlapci) <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč spodem, vrchem, podání spodní, nahrávka) - hra, role rozhodčího, pravidla • Přehazovaná <ul style="list-style-type: none"> - hra 		

Školní vzdělávací program - Základní škola, Nový Hrádek, okres Náchod

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
	<p>- herní činnosti jednotlivce (chytání a házení přes síť)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Florbal <p>- utkání a role rozhodčího, základní pravidla</p> <p>herní činnosti jednotlivce (přihrávky, obrana, uvolňování se s míčkem i bez míčku, střelba)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softbal <p>- odpal a chytání míčku do lapačky</p> <p>- pohyb v poli</p> <p>- hra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ringo <p>- chytání a odhazování kroužku</p> <p>- utkání, základní pravidla, role rozhodčího</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turistika a pobyt v přírodě <p>- příprava turistické akce</p> <p>- dokumentace z turistické akce</p> <p>- přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla</p>		

Zpracováno k ŠVP platnému k 1. září 2007 a dále.