

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova je realizován v 6. – 9. ročníku dvě hodiny týdně. Žáci mají k dispozici tělocvičnu, venkovní hřiště, v zimním období dvě nafukovací haly. Škola nabízí podle možností také lyžařský výcvik, přednostně žákům 7. ročníku.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které ji obohacují nebo využívají, a do života školy.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost a duševní pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro regeneraci sil, pro podporu zdraví a ochranu života.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Nicméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich náprava v běžných formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově. Proto se její součástí stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které vzhledem k jejich oslabení nemohou vykonávat.

Předmětem prolínají **průřezová témata**:

VDO

- podporuje respektování zásad slušnosti, tolerance a odpovědnosti
- respektuje kulturní, etnické a jiné odlišnosti
- rozvíjí ochotu pomoci a spolupracovat

OSV

- Sebepoznání a sebepojetí (sebekontrola, zdokonalování)
- Rozvoj schopností poznávání (praktické životní pohybové dovednosti)
- Seberegulace a sebeorganizace (rozvíjení pohybových schopností a dovedností, škodlivé způsoby chování,
- příznání neúspěchu, zhodnocení pokroku)
- Komunikace
- Kooperace a kompetice (duch fair play)

UMGS

- Evropa a svět a nás zajímá (olympijské ideje, význam sportu pro vzájemné porozumění, přátelství mezi lidmi různých národů a národností)

EV

- Lidské aktivity a problémy životního prostředí (vliv prostředí na zdraví vlastní i ostatních, péče o přírodu
- při organizaci masových sportovních akcí)

Výchovné a vzdělávací strategie

Učitel rozvíjí u žáků uvedené kompetence následujícím způsobem:

Kompetence k učení

Při výuce vede žáky k(e):

- osvojování si základní tělocvičné názvosloví
- cvičení podle jednoduchého nákresu nebo popisu
- změřených základních pohybových výkonů
- orientaci v informacích o aktivitách a sportovních akcích

Kompetence k řešení problémů

Při výuce vede žáky k(e):

- uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí a k schopnosti adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka
- řešení problémů v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím

5.2 UČEBNÍ OSNOVY

Kompetence komunikativní

Při výuce vede žáky k(e):

- spolupráci při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích
- reakci na základní povely a pokyny
- zorganizování jednoduché pohybové soutěže

Kompetence sociální a personální

Při výuce vede žáky k(e):

- jednání v duchu fair play – dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině
- podpoře ve vzájemném pomáhání
- odmítavému postoji ke všemu, co narušuje dobré mezilidské vztahy

Kompetence občanské

Při výuce vede žáky k(e):

- podílení se na realizaci pravidelného pohybového režimu
- projevování přiměřené samostatnosti a vůle při zlepšování své zdatnosti
- zařazování korektivních cvičení do vlastního pohybového režimu
- předcházení nemocem a úrazům a poskytnutí účinné první pomoci

Kompetence pracovní

Při výuce vede žáky k(e):

- uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- užívání jednotlivého tělocvičného náradí a náčiní

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

6. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky ☞
<ul style="list-style-type: none"> - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - zvládá základní pády a střehové postoje - orientuje se v základních pravidlech vybraných sportů - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody 	<p>Správné držení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvyšování kloubních pohybů - preventivní pohybové činnosti - správné zapojení dechu <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh vytrvalostní - skok daleký - skok vysoký - nůžky - nízký start a sprint na krátké vzdálenosti <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie-kotouly a stoj na rukou - hrazda-svisy a vzpory - přeskok přes kozu <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - polkový krok <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - teorie <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná, vybíjená, florbal, přehazovaná, basketbal - význam pohybu pro zdraví <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>OSV -sebezpoznání Výchova ke zdrav OSV - konkrétně OSV OSV OSV OSV,VDO- fair-play Výchova ke zdraví</p>	<p>sportovní areál těllocvična sportovní areál velká tělocvična těllocvična sportovní areál, těllocvična</p>

7. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky ☞
<ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - samostatně využívá osvojené kompenzační techniky k regeneraci organismu a překonání únavy 	<p>Správné držení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvyšování kloubních pohybů - preventivní pohybové činnosti - správné zapojení dechu <p>Atletika</p>	<p>OSV Výchova ke zdraví OSV OSV OSV</p>	<p>Výuka lyžování a snowboardingu na LVVZ u účastníků v případě konání</p>

5.2 UČEBNÍ OSNOVY

<ul style="list-style-type: none"> - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - okáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, kterou sám poskytuje spolužákům - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - orientuje se v základních pravidlech vybraných sportů - zvládá základní činnosti jednotlivce - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody - správně vyhodnocuje své možnosti v lyžování nebo snowboardingu 	<ul style="list-style-type: none"> - běh vytrvalostní - skok daleký - hod míčkem na dálku - nízký start a sprint na krátké vzdálenosti <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - kotoul letmo, vzad do roznožení, rovnovážné polohy - hrazda - výmyk <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná, florbal, přehazovaná, basketbal, volejbal, házená <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 	<p>OSV, VDO Výchova ke zdraví</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--

8. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky ☞
<ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny - správně se připraví na danou pohybovou aktivitu - zvládá různé gymnastické prvky - dokáže poskytnout pomoc spolužákům - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - orientuje se v pravidlech vybraných sportů - zvládá herní činnosti jednotlivce i taktiku družstva dokáže řídit - sportovní utkání svých vrstevníků - správně vyhodnocuje své možnosti v lyžování nebo snowboardingu 	<p>Správné držení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvyšování kloubních pohybů - preventivní pohybové činnosti - správné zapojení dechu <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh vytrvalostní - skok daleký - nízký start a sprint na krátké vzdálenosti <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - kotoul letmo - hrazda - výmyk, - přeskok přes švédskou bednu <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - posilovací cvičení <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná, florbal, basketbal, volejbal 	<p>OSV Výchova ke zdraví OSV OSV Hudební výchova OSV OSV, VDO</p>	

9. ROČNÍK			
Školní výstupy – žák:	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky ☞
<ul style="list-style-type: none"> - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, kterou i sám dává spolužákům - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - používá správnou techniku - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh vytrvalostní - skok daleký - další techniky - sprint <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - přemet stranou - švédská bedna - roznožka <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná, volejbal, florbal, basketbal, házená, frisbee <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 	<p>OSV OSV Hudební výchova OSV OSV OSV, VDO Přírodopis VDO Občanská výchova, Výchova ke zdraví</p>	

5.2 UČEBNÍ OSNOVY

Člověk a zdraví - Tělesná výchova - 2. stupeň

<p>shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <ul style="list-style-type: none">- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

 **Poznámky:**