

V. 8 Člověk a zdraví

V. 8.2 Tělesná výchova

V.8.2. II 2. stupeň

V.8.2.II. 1 Charakteristika předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně taky k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené. Smyslem pohybové činnosti je zařadit ji do denního režimu žáka. Dobře zvládnutá pohybová dovednost umocňuje prožitek z pohybu.

Výuka probíhá ve všech ročnících ve dvouhodinové týdenní dotaci, v homogenních skupinách (chlapeckých a dívčích), které jsou vytvořeny buď z žáků paralelních tříd, nebo z žáků tříd dvou po sobě následujících ročníků. Sportovní aktivity jsou realizovány především v tělocvičně, využíváno je také přílehlé městské hřiště, okolní terén a sezónně i další sportovní zařízení ve městě. Dle aktuálních možností využíváme příležitostí k bruslení. Pro zdokonalení ve specifických sportovních činnostech nabízíme žákům 7. ročníku lyžařský výcvik, žákům 8. ročníků turistický kurz.

Do oboru tělesná výchova neintegrujeme žádné průřezové téma.

Výchovné a vzdělávací strategie

Vyučující užívají odbornou terminologii. Slouží jako vzor při rozcvičení pohybových aktivitách, zápasu, řízení turnaje, postupně přenášejí zodpovědnost na žáka.

Do výuky zařazujeme prvky neverbální komunikace (píšťalka, gesta rozhodčího).

Při sportovních hrách dáváme prostor pro spolupráci a komunikaci s ostatními spolužáky. Do realizace pohybových činností zapojujeme i žáky tak, aby museli ostatním vysvětlit, co a jak dělají, a danou pohybovou aktivitu obhájit.

Při rozdělování rolí ve sportovních hrách dbáme na zvláštnosti každého jednotlivce. Žákům vysvětlujeme, co role představuje, aby si každý sám určil, kterou roli přijme. Postupně je vedeme k tomu, aby přijímali i role ostatní.

Nabízíme žákům širokou škálu pohybových aktivit, tak, aby měl šanci každý prožít úspěch, vybrat si „svůj“ sport.

K pohybové aktivitě žáků přistupujeme jako k prevenci sociálně patologických jevů. Seznamujeme je se škodlivými vlivy návykových látek na zdraví a pohybovou výkonnost, společně hledáme konkrétní příklady takového vlivu. Dbáme na dodržování zásad hygieny, režimu a bezpečnosti pohybových aktivit, upozorňujeme žáky na zásady pohybových aktivit v režimu dne. Dbáme na správné držení těla vhodným provedením pohybové činnosti. Ke změření úrovně tělesné zdatnosti využíváme jednoduché testy.

Dáváme žákům prostor a možnosti k organizaci sportovních her, závodů, soutěží, turnajů, včetně jejich vyhodnocení, učíme žáky v případě nutnosti požádat o pomoc.

Zadávat žákům práce z historie a současnosti sportu, vedeme je k interpretaci informací z oblasti sportu.

V.8.2.1. 2 Spojení oborových a životních dovedností

Výstupy za jednotlivá období

A. Žák 9. ročníku v Tělesné výchově v **komunikaci**

- Rozumí gestům rozhodčího.
- Plní předem dohodnutou roli ve sportovní hře.
- Formuluje otázky vedoucí ke správnému provedení pohybového úkolu.
- Reaguje na předem dohodnuté pokyny.
- Užívá základní odbornou terminologii.

B. Žák 9. ročníku v Tělesné výchově v **řešení problému**

- Přijímá kompromisní řešení při organizaci sportovních her a při hře samotné.
- Po zadání pohybového úkolu navrhuje postup jeho řešení.
- Poskytuje první pomoc.

C. Žák 9. ročníku v Tělesné výchově v **pracovních dovednostech**

- Rozcvičuje své tělo před konkrétní pohybovou aktivitou.
- Upozorňuje na chybné provedení pohybu.
- Vysvětluje správné provedení pohybu.

D. Žák 9. ročníku v Tělesné výchově v **učení se**

- Třídí a využívá informace z médií v hodinách TV.

- Zvládá jednotlivé kroky vedoucí ke správnému provedení pohybového úkolu.
- Cíleně se připravuje na pohybovou činnost a její ukončení.

E. Žák 9. ročníku v Tělesné výchově v **sociálně personálních dovednostech**

- Přiřazuje spolužákovi roli v dané sportovní hře.
- Organizuje turnaj ve vybrané sportovní hře.
- Spolupracuje a dohodne se na taktice vedoucí k úspěchu družstva.
- Poskytuje záchranu a pomoc při cvičení na náradí.

F. Žák 9. ročníku v Tělesné výchově v **občanských dovednostech**

- Uplatňuje své pohybové schopnosti a dovednosti při reprezentaci školy.
- Užívá a dodržuje pravidla fair-play při sportu.
- Chová se jako divák, fanoušek a hráč při sportovních událostech.

G. Žák 9. ročníku v Tělesné výchově v **digitálních kompetencích**

- Volí vhodné digitální zařízení a aplikace pro různé pohybové aktivity.
- Využívá digitální zařízení a aplikace sloužící k pohybové aktivitě a data vyhodnocuje nejen pro vlastní potřebu.
- Používá digitální zařízení a aplikace s ohledem na své zdraví a zdraví ostatních.

V.8.2.II. 3 Rozdělení do jednotlivých ročníků

Co by měl umět žák, když umí Tělesnou výchovu

6. ročník

- Dodržuje základní pravidla zvolené sportovní hry.
- Chová se fair-play.
- Zvládá relaxační techniky pod vedením učitele.
- Organizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.
- Předvídá možná nebezpečí úrazu, přizpůsobuje jim svou činnost.

7. ročník

- Vysvětluje základní pravidla zvolené sportovní hry.

- Využívá základní kompenzační a relaxační techniky.
- Posuzuje provedení osvojené pohybové činnosti a označuje zjevné nedostatky.
- Sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí.

8. ročník

- Aktivně organizuje svůj pohybový režim, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a účelně.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve sportovních činnostech.
- Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče.
- Organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody a soutěže na úrovni školy.

9. ročník

- Samostatně se připravuje před pohybovou činností.
- Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu.
- Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.
- Rozlišuje a uplatňuje práva i povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora.
- V případě nutnosti dokáže poskytnout první pomoc.
- Odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.
- Prezentuje informace o pohybových aktivitách.

Generalizace	Ročník	Učivo	Průřezové téma	Poznámka
Bez teorie to nejde. (bezpečnost, hygiena, chování)	6.	Nebezpečí úrazu, významné soutěže, sportovci, olympismus		
	7.	Bezpečnost, nástupy, povely		
	8.	Strečink, pravidla pohybových činností		

	9.	První pomoc, gesta Škodlivé látky a jejich vliv na fyzickou kondici.		
Atletika je i hra, hrajeme si s královnou sportu. (atletika)	6.	Skok vysoký (flop), speciální běžecká cvičení, běh 60m, vytrvalostní běh 600 m D, 800 m CH, skok daleký, hod kriketovým míčkem		
	7.	Běh v terénu, vytrvalostní běh 600 m D, 800 m CH, skok daleký, hod kriketovým míčkem		
	8.	Hod granátem, vytrvalostní běh 1500 m CH, 80 0m D, vrh koulí z místa		
	9.	Vrh koulí - sun, štafetový běh, vytrvalostní běh, 1500 m CH, 800 m D, Běh v terénu, překážkový běh		
Gymnastická cvičení přispívají ke správnému držení těla. (gymnastika)	6.	Stoj na rukou, stoj na hlavě, přemet stranou, hup – kruhy, rytmická gymnastika, úpoly (přetahy, přetlaky), hrazda po čelo – náskok do vzporu, zákmihem seskok, kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách, roznožka, skrčka přes kozu		
	7.	Kotoul letmo, trampolína – skoky, hrazda po čelo - náskok do vzporu, výmyk (nácvik), přeskok přes kozu nadél (roznožka), skrčka		
	8.	Sestava na kruzích (komíhání, nabírání hupu, svis vznesmo, svis střemhlav), přemet stranou, kotoul		

		vzad do zášvihů, hrazda po čelo – výmyk, přešvih únožmo ve vzporu, podmet Roznožka přes švédskou bednu		
	9.	Hrazda doskočná – výmyk tahem, podmet, kruhy – houpání s obraty, kondiční gymnastika - cvičení s overbally, power gymnastika		
Spolupráce při sportovních hrách posiluje vztahy mezi žáky. (sportovní hry)	6.	Basketbal, fotbal, baseball, vybíjená, brannball, přehazovaná		
	7.	Volejbal, badminton, brannball, vybíjená		
	8.	Netradiční pohybové hry, florbal, fotbal, volejbal, házená		
	9.	Organizace sportovních her, netradiční sportovní hry, nohejbal, freezbe		
Pohybová aktivita přispívá ke zdraví a tělesnému rozvoji člověka	6.	Kruhový trénink, cvičení na stanovištích, cvičení s hudbou		
	7.	lyžování, bruslení, cyklistika		
	8.	Zásady první pomoci, turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		
	9.	Kruhový trénink, protahovací cvičení, plavání, měření a vyhodnocování výkonu za použití digitálních technologií		