Tělesná výchova

Charakteristika předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávacích oborů Tělesná výchova a Výchova ke zdravíze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je určen žákům pátého až osmého ročníku osmiletého gymnázia. V každém ročníku je vyučován v rozsahu dvě vyučovací hodiny týdně v oddělených skupinách hoši-dívky. Zpravidla probíhá výuka dvou nebo tří skupin současně podle počtu hochů a dívek ve třídách. Výuka probíhá jedenkrát týdně formou dvou hodin, je rozdělena na období podzimní, zimní a jarní. Místa výuky jsou městský sportovní stadion, městská sportovní hala a školní tělocvična s posilovnou.

Na městském stadionu se výuka zaměřuje především na atletiku a hry, ve sportovní hale pak na hry, gymnastickou průpravu, posilování. Ve školní tělocvičně pak na gymnastiku, odbíjenou, posilování a šplh. Náplň hodin je ovlivňována prostorovými možnostmi pro jednotlivé skupiny v souvislosti s jejich velikostmi, jejich rozdílnou úrovní dovedností, aktuální přípravou na sportovní soutěže okresní či regionální úrovně a v neposlední řadě i zájmy žáků. Je zkoordinována s termínovým kalendářem soutěží AŠSK a tematickým plánem dle potřeb každého vyučujícího. Pro větší pestrost výuky jsou zařazovány s ohledem na zájem studentů a po dohodě s nimi okrajově tyto aktivity: squash, kuželky, bowling, výcvik na lezecké stěně, in-line brusle, plavání, bruslení, jízda na koni. Škola je zapojena do projektu Škola podporující zdraví.

Na začátku každého školního roku jsou žáci poučeni o bezpečnosti a chování ve výuce tělesné výchovy a při přesunu žáků do místa výuky a zpět.

Na základě vyhodnocení finančních, personálních a dalších podmínek je možné začlenit do výuky i akce pohybově – turistického charakteru. O nabídce aktivit rozhodne předmětová komise. Kurzy mohou proběhnout internátní formou nebo formou docházky:

* v kvintě lyžařský výcvikový kurz se základy lyžování a snowboardingu
* v septimě letní sportovní kurz
* pro zájemce z kvint, sext a oktáv rozšiřující výběrový lyžařský a snowboardingový kurz
* sportovně turistické pobyty ve spolupráci s protidrogovou preventistkou

Výuku tělesné výchovy doplňují jednorázové sportovní akce (turnaje tříd ve florbalu, odbíjené, košíkové, kopané). V květnu probíhá tradiční atletický přebor školy Joklův memoriál. Nejlepší studenti z těchto soutěží pak reprezentují školu. Škola spolupracuje se sportovními oddíly ve městě s cílem vyhledávat talenty pro jednotlivé sportovní disciplíny.

Tělesná výchova je součástí komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví a poznání vlastních pohybových možností a zájmů. Jejím smyslem je samostatně hodnotit úroveň své zdatnosti, řadit pohybovou aktivitu do denního režimu tak, aby uspokojovala vlastní pohybové potřeby i zájmy a zároveň rozvíjela výkonnost studenta, sloužila k regeneraci i kompenzaci dalších zatížení.

Předmět Tělesná výchova realizuje tato průřezová témata:

* Osobnostní a sociální výchova
* Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
* Environmentální výchova
* Mediální výchova

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel:

* přispívá k rozšíření dovednostního a schopnostního rámce žáka jako spoluhráče, protihráče, rozhodčího, spolucvičícího, pomocníka, partnera ve hře a při cvičení
* vede žáky k získávání poznatků s pomocí učitele či spolužáků o tělesné fyziologii na základě ověřování účinnosti kondičních testů
* umožňuje zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně
* motivuje učení směřováním k zdravému životnímu stylu, poukázáním na možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny rekreačně sportujících lidí s možností navázání nových kontaktů
* umožňuje žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým schopnostem a rozvoji vlastních pohybových schopností podle svých předpokladů
* hodnotí žáky podle individuálního zlepšení
* vede žáky ke sledování sportovních soutěží a k orientaci v nich

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

* formou nácviku herních a cvičebních strategií vede žáky k objevování logických postupů, které vedou k úspěchu a k vyřešení problémových situací
* zapojuje žáky do soutěží, turnajů, prezentací a organizace sportovních soutěží
* vede žáky k získávání informací o vhodné sportovní výstroji a výzbroji, k získávání zásad hygieny při a po sportování
* rozvíjí u žáků schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály
* umožňuje žákům zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, délky hrací doby, úpravy pravidel, hrací plochy apod.

Kompetence komunikativní

Učitel:

* provádí s žáky rozmanitou škálu činností ve skupinových formách a tím přispívá k rozvoji komunikace, spolupráce a tolerance k ostatním
* směřuje žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, časopisy, noviny, televize) k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla, novinky ve výstroji apod.)
* vede žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčími na hřišti a při vedení družstva
* pomáhá žákům při rozvíjení vztahů se sportovci z jiných škol
* okamžitě řeší otázky šikany nebo netolerance, nezodpovědného přístupu k osobnímu a školnímu majetku
* vysvětluje žákům náročnost studia tělesné výchovy na vysoké škole a požadavky na uchazeče

Kompetence sociální a personální

Učitel:

* vytváří u žáků svým vlastním příkladem, autoritou získaných zkušeností a osobnostními rysy pozitivní vztah k pohybu
* vede žáky k chování v duchu tolerance, fair play a schopnosti empatie
* diskutuje se žáky o negativních jevech ve sportu (korupce, doping, apod.)
* vede žáky, aby do svého hodnotového žebříčku zařazovali snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybové činnosti
* vede ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či družstva a k respektování pravidel soutěží a her
* pomáhá nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování
* staví žáky při soutěžích a hrách do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor, počítačové zpracování výsledků pomocí programů)
* pomáhá pohybově a výkonnostně slabším žákům, k tomuto vede i nadanější žáky
* odmítá to, aby horší pohybové dovednosti a schopnosti byly terčem posměchu
* učí žáky připravit sportovní náčiní a sportoviště před různými druhy cvičení
* vede žáky k úklidu po skončení činností

Kompetence občanské

Učitel:

* vede žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase
* vysvětluje žákům jejich povinnosti v době krizových situací a situacích ohrožujících život
* vede žáky k tomu, aby uměli poskytnout první pomoc
* vede žáky k poznání a dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti

Kompetence k podnikavosti

Učitel:

* vytváří podmínky pro to, aby žáci sami organizovali sportovní soutěže v rámci školy, uměli je propagovat, získávat pro ně sponzory apod.

Kompetence digitální

Žák:

* ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, využívá je při školní práci i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby;
* získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;
* vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;
* navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie; dokáže poradit s technickými problémy;
* vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje různé aspekty života jedince a společnosti a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;
* předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým

Vzdělávací obsah

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tělesná výchova | | |
| Školní výstupy  Žák: | Učivo | Mezipředmětové vztahy,  průřezová témata |
| Činnosti ovlivňující zdraví | | |
| **5. – 8. ročník**   * dbá o optimální rozvoj pohybových schopností * snaží se o pozitivní změny ve svém životě v souvislosti s vlastním zdravím * ověřuje jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti, orientuje se ve výsledcích prováděných testů * podle svých individuálních schopností a možností rozvíjí jednotlivé pohybové schopnosti, je si vědom svých předností i nedostatků * zná cvičení na rozvoj ZOZ * svůj denní a týdenní režim upraví tak, aby pohybovou aktivitou docházelo ke kompenzaci psychické zátěže * v souladu s hlavní VJ připraví organismus na pohybovou činnost * zná soubory cvičení na přípravu organismu na výkon * udržuje individuální i skupinovou kázeň ve snaze předejít úrazu * svoje chování a aktivitu přizpůsobí požadavkům učitele * uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu * předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí tomuto svoji činnost * vysvětluje zásady první pomoci, umí poskytnout první pomoc zejména při krvácení, zástavě srdce a zlomeninách v tělocvičně i v jiném prostředí |  |  |
| * význam pohybu pro celkové zdraví (tělesná výchova a sport dívek a chlapců, výkonnostní a rekreační sport) * zdravotně orientovaná zdatnost (kondiční cvičení, zdravotní význam správného držení těla, testy) * individuální pohybový režim (motivační cvičení, relaxační cvičení, posilovací cvičení, cviky vhodné a nevhodné k rozcvičení, únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení) * rozcvičení – základní typy * organismus a pohybová zátěž (organizace a bezpečnost cvičení, způsoby kontroly účinnosti sportovního zatížení) * závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sport. činností * péče o sebe sama (předcházení zátěžovým situacím a stresům, zvládání zátěžových situací, relaxace, celková péče o zdraví) * drogová problematika | Učivo prolíná všemi ročníky. Je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.  *- integrováno z oboru Výchova ke zdraví*  **BI** – biologie člověka  **SV** – psychologie |
| Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností | | |
| **5. ročník**   * ovládá teorii lyžování a zásady první pomoci při zimních sportech * provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů * navazuje na dosavadní zvládnutí pohyb. dovedností a za pomoci učitele je dále rozvíjí * zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové zdokonalení, zvládá základní průpravná cvičení směřující k rozvoji těchto dovedností * srovnává klady a zápory pohyb. dovedností spolužáků, dovede je alespoň částečně vysvětlit * posoudí kvalitu stěžejní části pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně * při rozvoji svých pohyb. dovedností bere ohled na složení své cvičící skupiny, dbá o aktivní zapojení všech jejích členů, je si při tom vědom věkových, pohlavních a výkonnostních rozdílů, spolupracuje s ostatními * ovládá základní způsoby posilování, používá posilovací pomůcky a stroje pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla   **6. ročník**   * zvládá základy taneční výchovy * při rozvoji svých pohyb. dovedností bere ohled na složení své cvičící skupiny, dbá o aktivní zapojení všech jejích členů, je si při tom vědom věkových, pohlavních a výkonnostních rozdílů, spolupracuje s ostatními * provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů * navazuje na dosavadní zvládnutí pohyb. dovedností a za pomoci učitele je dále rozvíjí * zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové zdokonalení, zvládá základní průpravná cvičení směřující k rozvoji těchto dovedností * srovnává klady a zápory pohyb. dovedností spolužáků, dovede je alespoň částečně vysvětlit * posoudí kvalitu stěžejní části pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně * ovládá základní způsoby posilování, používá posilovací pomůcky a stroje pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla   **7. ročník**   * zvládá připravit turistický pobyt v přírodě * orientuje se v krajině * provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů * navazuje na dosavadní zvládnutí pohyb. dovedností a za pomoci učitele je dále rozvíjí * usiluje o své pohybové zdokonalení, zvládá základní průpravná cvičení směřující k rozvoji těchto dovedností * srovnává klady a zápory pohyb. dovedností spolužáků, dovede je alespoň částečně vysvětlit * posoudí kvalitu stěžejní části pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně * při rozvoji svých pohyb. dovedností bere ohled na složení své cvičící skupiny, dbá o aktivní zapojení všech jejích členů, je si při tom vědom věkových, pohlavních a výkonnostních rozdílů, spolupracuje s ostatními * ovládá základní způsoby posilování pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla   **8. ročník**   * připravuje se na přijímací zkoušky na VŠ * provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů a za pomoci učitele je dále rozvíjí * srovnává klady a zápory pohyb. dovedností spolužáků, dovede je alespoň částečně vysvětlit * posoudí kvalitu stěžejní části pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně * při rozvoji svých pohyb. dovedností bere ohled na složení své cvičící skupiny * ovládá základní způsoby posilování, používá posilovací pomůcky a stroje pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla | Pohybové hry   * pohybové hry (přípravné, kondiční, koordinační) * pohybové dovednosti a pohybový výkon (nástupové tvary a přesuny, pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní předpoklady, způsoby kontroly účinnosti cvičení) * pohybové odlišnosti a handicapy (věkové, pohlavní, výkonnostní) * kondiční a estetické formy cvičení (country, aerobik, cvičení se švihadlem, tvorba sestav)   Gymnastika   * organizace a bezpečnost, vhodná výstroj, hygiena, technika a dopomoc, názvosloví   Akrobacie   * kotouly, modifikace, vazby * stoje, vazby * přemet stranou a vpřed, vazby * jednoduchá sestava * gymbaly   Kladina   * náskoky, seskoky, chůze, poskoky, rovnovážné stoje s pohybem paží   Hrazda   * výmyk do vzporu, sešin, zákmihem seskok, toč vzad, podmet   Přeskok   * přes kozu, bednu našíř, bednu na dél * zánožka, roznožka, oddálení odrazu   Šplh na laně a na tyči  Atletika   * rychlostní a vytrvalostní běh (nízký start, soutěživé hry, atletická abeceda, technika běhu) * štafetový běh (předávky, součinnost) * vrh koulí * skok daleký * skok vysoký * hod granátem * příprava na přebor školy Joklův memoriál   Úpoly   * fair play chování * přiměřenost sebeobrany * přetahy, přetlaky, pádová technika * právní aspekt * základy sebeobrany   Sportovní hry   * basketbal, volejbal, florbal, fotbal * pravidla a rozhodování * individuální technika * herní činnosti jednotlivce * herní kombinace – základy * průpravné hry * hra se zjednodušenými pravidly * hra podle pravidel * kondiční trénink   Netradiční formy cvičení   * ringo, fresbee, brandbal, badminton, stolní tenis, squash, bowling, kuželky, softball, in-line brusle, cvičná lezecká stěna, jízda na koni   Plavání   * test plavecké zdatnosti * startovní skok a plavecká obrátka * záchrana tonoucího * první pomoc   Lyžování   * běžecké lyžování, sjezdové lyžování, snowboarding * bezpečnost pohybu v zimním horském prostředí * zásady první pomoci s důrazem na zimní sporty   Turistika a pobyt v přírodě   * příprava turistické akce a pobytu v přírodě * orientace v méně přehledné krajině * orientační běh * příprava a likvidace tábořiště | Učivo je zařazováno ve všech ročnících s přiměřenou gradací v závislosti na  schopnostech, dovednostech a kondici  skupiny.  Hloubka zařazovaného učiva v jednotlivých ročnících je dána dohodou mezi učitelem a žáky. Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o skupinu chlapeckou nebo dívčí.  **PT OSV**  **Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti**  **Seberegulace, organizační dovednosti, efektivní řešení problémů**  **Morálka všedního dne**  **Spolupráce a soutěž**  **BI** – biologie člověka    *- integrováno z oboru Výchova ke zdraví*  - jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků  **PT VMEGS**  **Žijeme v Evropě**  **PT EV**  **Člověk a životní prostředí**  přednáška lékaře  **PT EV**  **Problematika vztahů organizmu a prostřed**í  **Člověk a životní prostředí**  **Životní prostředí ČR**  **ZE** – ČR, Evropa |
| Činnosti podporující pohybové učení | | |
| **5. – 8. ročník**   * používá a rozumí názvosloví v TV na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností nebo organizátora soutěží * má přehled, volí a používá pro pohybovou činnost, vhodnou výstroj a výzbroj, umí ji správně udržovat a ošetřovat * připravuje třídní nebo školní turnaj, podílí se na realizaci, vytváří pracovní tým * zná základní pravidla osvojovaných sportů, umí rozhodovat nebo spolurozhodovat utkání nebo soutěže * zpracovává a prezentuje výsledky soutěží (tisk, školní rozhlas apod.) * respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni role, spolupracuje ve prospěch družstva * sleduje podle pokynů pohybové výkony, sportovní výsledky a soutěže * aktivně naplňuje olympijské myšlenky, má smysl pro fair play | * komunikace v TV (názvosloví, grafická značení, gesta, signály a vzájemná komunikace, nástupové tvary) * sportovní výstroj a výzbroj (účelnost a funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita) * příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičiště * organizace sportovních akcí a pohybových činností * pravidla osvojovaných pohybových činností (pravidla her, soutěží, fair play jednání, základy měření, evidence a zpracování dat, vyhodnocení výsledků) * olympionismus (historie a současnost, spolupráce ve sportu, pomoc soupeři a handicapovaným, odmítání podpůrných látek, úspěchy našeho sportu, významní naši sportovci * regionální sport | Učivo prolíná všemi ročníky. Je zařazováno průběžně a v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.  **PT MV**  **Média a mediální produkce**  **Mediální produkty a jejich význam**  **IN** – zpracování dat na počítači, statistika  **FY** – měření veličin  **DE** –historie olympijských her |
| Ochrana člověka za mimořádných událostí | | |
| **5. – 8. ročník**   * rozhodne, jak se zachovat při mimořádné události * prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události | * vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události * živelní pohromy * únik nebezpečných látek do životního prostředí * první pomoc * sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí | *integrováno Výchova ke zdraví*  **CH** – látky nebezpečné pro životní prostředí |