Tělesná výchova

Kód a název oboru vzdělání: 53-41-M/03 Praktická sestra

Název školy: Gymnázium a SOŠZE Vyškov, příspěvková organizace

Název ŠVP: Praktická sestra

Forma vzdělání: denní

Celkový počet hodin za studium: 256

Datum platnosti od: 1. 9. 2023

**Pojetí vyučovacího předmětu**

**Obecné cíle**

Předmět tělesná výchova přispívá ke komplexnímu zvýšení úrovně pohybových dovedností a  fyzické zdatnosti žáka s přihlédnutím k fyzickým dispozicím, zdravotnímu stavu a zájmu. Žáci se seznámí s problematikou ochrany člověka za mimořádných situací a první pomocí ve formě nácviku praktických dovedností.

**Charakteristika učiva**

Základní učivo z hlediska uvedených kritérií tvoří teoretické poznatky, průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení, gymnastika, atletika, pohybové a sportovní hry, lyžování. Pro lyžování je vyhrazen jeden celý týden, přičemž lyžování absolvují žáci prvního ročníku. Dle možností se běžné hodiny nahrazují lekcemi plavání a bruslení.

Zároveň s výukou tělesné výchovy probíhají jedenkrát týdně sportovní hry (2 hodiny), jakožto nepovinný předmět, při kterém jsou rozvíjeny především herní dovednosti volejbalu, basketbalu a florbalu. Vybraná družstva se účastní pořádaných sportovních turnajů a soutěží mezi středními školami v rámci okresu. V průběhu celého školního roku se vybraní studenti z jednotlivých tříd účastní školních přeborů ve volejbale, stolním tenise, florbalu, ledním hokeji, atletice. Všichni zájemci z řad studentů mají možnost pravidelně a zdarma navštěvovat školní posilovnu.

**Vzdělávání ve vyučovacím předmětu směřuje k**

* regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
* zvyšování fyzické zdatnosti
* rozvoji pohybových dovedností a kultivaci pohybu
* poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
* rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví, k jejich předcházení a  řešení

**Strategie výuky**

* popis
* vysvětlení
* demonstrace úkonu
* didaktické hry
* pohybové hry
* tělesná cvičení
* žákovské soutěže (v rámci třídy, školy, meziškolní – porovnání vzájemné úrovně škol)
* lyžařský výcvikový kurz
* sportovně-turistické dny

**Hodnocení výsledků žáků**

* průběžná klasifikace jednotlivých výkonů
* pozorování

**Klíčové kompetence**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci

* přijímali a odpovědně plnili svěřené úkoly
* aktivně se zapojovali do týmové práce
* adaptovali se na měnící se životní a pracovní podmínky
* jednali odpovědně, samostatně, aktivně nejen ve vlastním zájmu, ale i pro zájem veřejný
* uvědomovali si, v rámci plurality a multikulturního soužití, vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovali s aktivní tolerancí k identitě druhých lidí
* chápali význam životního prostředí pro člověka a jednali v duchu udržitelného rozvoje
* efektivně se učili a pracovali, vyhodnocovali dosažené výsledky a pokrok
* přijímali hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, adekvátně na ně reagovali, přijímali radu i kritiku
* pečovali o své fyzické i duševní zdraví
* vyjadřovali se a vystupovali v souladu se zásadami kultury projevu a chování
* porozuměli zadání úkolu nebo určili jádro problému, navrhly způsob řešení a zdůvodni jej
* vyhodnotili a ověřili správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky
* volili prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívali zkušeností a vědomostí nabytých dříve

**Vyučovacím předmětem se prolínají průřezová témata**

Občan v demokratické společnosti

Žáci jsou vedeni k tomu, aby

* dodržovali pravidla, přijímali odpovědnost, jednali s lidmi, hledali kompromisní řešení
* měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku
* uvědomovali si zodpovědnost za vlastní životy, význam vzdělání pro život
* si uvědomovali důležitost prevence, poznávali problematiku závislostí

Člověk a životní prostředí

Žáci jsou vedeni k tomu, aby

* samostatně a aktivně poznávali svět a lépe mu rozuměli
* chápali význam životního prostředí pro člověka
* dbali na ochranu a bezpečnost zdraví při práci, na zdravý životní styl
* dodržovali a znali základy hygieny
* dodržovali zásady bezpečného pobytu v různých přírodních prostředích při jakékoli pohybové činnosti, a to bez jakýchkoliv zásahů do ekologické rovnováhy těchto prostředí

Člověk a svět práce

Žáci jsou vedeni k tomu, aby

* využívali tělesná cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil
* posilovali kompetence k pracovnímu uplatnění
* byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a úspěšné kariéře
* pohybovou aktivitou rozvíjeli pozitivní vlastnosti osobnosti

Informační a komunikační technologie

Žáci jsou vedeni k tomu, aby

* rozvíjeli schopnost vyhledávat informace a pracovat s nimi
* si uvědomovali funkci médií, reklamy a propagačních prostředků a orientovali se v ní

**Vyučovací předmět je úzce spjat s**

* občanskou naukou
* biologií a ekologií
* fyzikou

**Rámcový rozpis učiva**

Tělesná výchova – 1. ročník – 2 hodiny týdně – 68 vyučovacích hodin

|  |  |
| --- | --- |
| Výsledky vzdělávání | Obsah vzdělávání |
| Žák   * volí sportovní vybavení odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám * komunikuje při pohybových činnostech zapojí se do organizace soutěží používá odbornou terminologii * dokáže rozhodovat, zapisovat výkony * dodržuje základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady v TV * dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu * dbá na všeobecný pohybový rozvoj * dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost * dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem * sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení, cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci * ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil * dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích | **1. Úvod**   * výstroj, výzbroj, údržba * význam pohybu pro zdraví * hygiena a bezpečnost při TV * vhodné oblečení cvičební úbor a obutí záchrana a dopomoc zásady chování a jednání v různém prostředí regenerace a kompenzace vliv alkoholu, drog, mimoškolní TV aktivity * pravidla her, závodů a soutěží * odborné názvosloví, komunikace * zdroje informací, dějiny tělesné kultury * pohybové testy měření výkonů * prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti * zdroje informací   **Tělesná cvičení**   * pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj*. jako součást všech tematických celků* |
| * rozvíjí všestrannou pohybovou přípravu * zvyšuje tělesnou zdatnost * dosahuje přiměřené atletické výkonnosti v jednotlivých disciplinách * zvládá techniku skoku vysokého * rozvíjí sílu, vytrvalost, ohebnost * uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách | **2. Atletika**   * běhy 60 m, 100 m, 1 500m * starty * skok daleký, skok vysoký * vrh koulí – 3 kg, 5 kg |
| * zvládá pohyb na hřišti s míčem * rozvíjí dribling, střelbu a přihrávky * hraje v duchu fair-play * participuje na týmových herních činnostech družstva * využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti | **3. Pohybové hry**   * drobné a sportovní * hry na hřišti |
| * vysvětlí význam sebeobrany, zásady a pravidla * používá základní obranu * dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního jednání * dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji | **4. Úpoly**   * základní sebeobrana * pády |
| * osvojí si pohybové dovednosti a ovládá sportovní náčiní * získá znalosti a dovednosti ze sportovních a míčových her * rozvíjí pohybové reakce, sílu svalstva paží, ohebnost * pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu | **5. Volejbal**   * odbití vrchem, spodem, podání, přihrávky, * utkání * pohybové hry ve dvojicích, trojicích,   družstvech   * ringo, brämbol – pravidla hry, hra |
| * rozvíjí obratnost, pohybové dovednosti a schopnosti * orientuje se v prostoru * rozvíjí sílu paží a dolních končetin * zvyšuje tělesnou zdatnost a výkonnost * formuje problémové partie těla * používá odbornou terminologii a komunikuje při jednotlivých činnostech * ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil * je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby a vytvořit pohybovou sestavu | **6. Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí (hrazda, prostná, přeskok) * šplh * cvičení s hudbou * pilates * rovnovážná cvičení * motorické testy |
| * získá nové poznatky z organizace a pravidel florbalu * zvládá techniku pohybu s míčkem a holí * rozvíjí pohybové reakce * dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního jednání | **7. Florbal**   * přihrávka, střelba, utkání * herní systém, základní pravidla, nácvik * pohybové hry – sportovní hry v tělocvičně i na hřišti |
| * získá znalosti a dovednosti z basketbalu * zvládá pohyb s míčem na hřišti, přihrávky, střelbu na koš * vytvoří si vztah ke kolektivu, týmu * hraje fair-play | **8. Basketbal**   * dribling na místě i za pohybu, střelba, přihrávky, rozestavění hráčů, utkání průpravné hry, střelba na koš, hra na krále * základní herní systémy, obranný systém, dvojtakt, základní pravidla |
| * zvládá základní údery na adapteru * zvládá hru o zeď * osvojí si základy hry | **9. Tenis**   * základní údery, technika hry, pravidla * stolní tenis – základní hra |
| * má možnost absolvovat LVK (týdenní kurz) * volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat * dodržuje BOZP | **10. Lyžování a snowboard (v rámci LVK)**   * základy sjezdového lyžování (zatáčení, * zastavování, sjíždění i přes terénní nerovnosti) * základy běžeckého lyžování * chování při pobytu v horském prostředí * základy snowboardingu * (zatáčení, zastavení, sjíždění i přes terénní * nerovnosti) |

Tělesná výchova – 2. ročník – 2 hodiny týdně – 68 vyučovacích hodin

|  |  |
| --- | --- |
| Výsledky vzdělávání | Obsah vzdělávání |
| Žák   * dodržuje základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady v TV * vyhledá potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu * dbá na všeobecný pohybový rozvoj * je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit | **1. Úvod**   * význam pohybu pro zdraví * hygiena a bezpečnost při TV * vhodné oblečení cvičební úbor a obutí * záchrana a dopomoc regenerace a kompenzace vliv alkoholu, drog, mimoškolní TV aktivity * pravidla her, závodů a soutěží * zdroje informací, dějiny tělesné kultury   **Tělesná cvičení**   * pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. jako součást všech tematických celků |
| * rozvíjí všestrannou pohybovou přípravu * zvyšuje tělesnou zdatnost * rozvíjí vytrvalost, běžeckou rychlost a výbušnou sílu dolních končetin * zdokonaluje základy skoku vysokého * rozvíjí obratnost, vytrvalost, sílu, techniku | **2. Atletika**   * běhy 60 m, 100 m * starty z bloků * skok daleký * vrh koulí – 3 kg, 5 kg * skok vysoký – technika, FLOP * běh 1 500m |
| * zdokonaluje dribling, střelbu a přihrávky * rozvíjí vztah ke kolektivu * podporuje týmové herní činnosti * zdokonaluje základy hry * participuje na týmových herních činnostech družstva * využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti | **3. Pohybové hry**   * drobné a sportovní * hry na hřišti |
| * zdokonaluje pohybové dovednosti * ovládá sportovní náčiní * rozvíjí pohybové reakce, sílu svalstva paží, rychlost a ohebnost * získá znalosti a dovednosti ze sportovních a míčových her | **4. Volejbal**   * odbití vrchem, spodem * podání vrchem, spodem * přihrávky * utkání * pohybové hry ve dvojicích, trojicích, družstvech * ringo, brämbol – pravidla hry, hra |
| * rozvíjí obratnost, pohybové dovednosti a schopnosti * orientuje se v prostoru * rozvíjí sílu paží a dolních končetin * zvyšuje tělesnou zdatnost a výkonnost * formuje problémové partie těla * připraví nářadí k jednotlivým činnostem * zvolí vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví | **5. Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí (hrazda, prostná, přeskok) * základní sestavy * šplh * cvičení s hudbou, pilatek, aerobic * rovnovážná cvičení * motorické testy |
| * získá nové poznatky z organizace a pravidel florbalu * zvládá hru na hřišti, střelbu | **6. Florbal**   * přihrávka, střelba, utkání * herní systém, základní pravidla, nácvik * vedení míčku, základy kombinace, turnaje |
| * získá znalosti z basketbalu * orientuje se na hřišti * zvládá dribling, střelbu, dvojtakt * vytvoří si vztah ke kolektivu, týmu | **7. Basketbal**   * dribling na místě i za pohybu, střelba, přihrávky, rozestavění hráčů, utkání průpravné hry, střelba na koš, hra na krále * základní herní systémy, obranný systém, dvojtakt, základní pravidla |
| * zvládá základní údery na adapteru, hru o zeď * rozvíjí základy hry | **8. Tenis**   * základní údery, technika hry, pravidla * stolní tenis – základní hra |
| * má možnost absolvovat týdenní sportovně-turistický kurz * chová se v přírodě ekologicky * zvládá manipulaci na raftu * bezpečnost v lanovém centru * orientuje se s mapou a buzolou * zvládá základy plaveckého způsobu prsa, kraul | **9. Turistika a sporty v přírodě (v rámci sportovně-turistického kurzu)**   * orientace v krajině * lanové centrum * rafty, golf, koloběžky, aquapark |

Tělesná výchova – 3. ročník – 2 hodiny týdně – 62 vyučovacích hodin

|  |  |
| --- | --- |
| Výsledky vzdělávání | Obsah vzdělávání |
| Žák   * dodržuje základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady v TV * vyhledá potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu * dbá na všeobecný pohybový rozvoj * zná pojem kompenzační cvičení a dokáže jednotlivé cviky použít * vyhodnotí své možnosti | **1. Úvod**   * význam pohybu pro zdraví * hygiena a bezpečnost při TV * vhodné oblečení cvičební úbor a obutí * záchrana a dopomoc regenerace a kompenzace vliv alkoholu, drog, mimoškolní TV aktivity * pravidla her, závodů a soutěží * zdroje informací, dějiny tělesné kultury   **Tělesná cvičení**   * pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. jako součást všech tematických celků |
| * rozvíjí všestrannou pohybovou přípravu a zvyšuje tělesnou zdatnost * rozvíjí vytrvalost, běžeckou rychlost a výbušnou sílu dolních končetin * dodržuje zásady sportovního tréninku * zvládá skok vysoký * rozvíjí vytrvalosti | **2. Atletika**   * běhy 60 m, 100 m, 1 500m * starty z bloků * skok daleký, skok vysoký * vrh koulí – 3 kg, 5 kg |
| * zvládá dribling, střelbu a přihrávky * zdokonaluje hru * hraje v duchu fair play * participuje na týmových herních činnostech družstva * využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti | **3. Pohybové hry**   * drobné a sportovní * hry na hřišti |
| * zdokonaluje pohybové dovednosti * ovládá sportovní náčiní * rozvíjí pohybové reakce, sílu svalstva paží, rychlost a ohebnost * získá znalosti a dovednosti ze sportovních a míčových her | **4. Volejbal**   * odbití vrchem, spodem * podání vrchem, spodem * přihrávky * utkání * pohybové hry ve dvojicích, trojicích, družstvech * ringo, brämbol – pravidla hry, hra |
| * rozvíjí obratnost, pohybové dovednosti a schopnosti * orientuje se v prostoru * rozvíjí sílu paží a dolních končetin * zvyšuje tělesnou zdatnost a výkonnost * formuje problémové partie těla * zvládá cvičení s hudbou * pozná úroveň své tělesné zdatnosti, chybně a správně prováděné činnosti | **5. Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí (hrazda, prostná, přeskok) * základní sestavy * šplh * cvičení s hudbou, pilates, aerobic * rovnovážná cvičení * motorické testy |
| * získá nové poznatky z organizace a pravidel florbalu * zvládá pohyb po hřišti, střelbu, přihrávky * volí si taktiku hry | **6. Florbal**   * přihrávka, střelba, utkání * herní systém, základní pravidla, nácvik * vedení míčku, základy kombinace, turnaje |
| * získá znalosti a dovednosti z basketbalu * vytvoří si vztah ke kolektivu, týmu | **7. Basketbal**   * dribling na místě i za pohybu, střelba, přihrávky, rozestavění hráčů, utkání průpravné hry, střelba na koš, hra na krále * základní herní systémy, obranný systém, dvojtakt, základní pravidla |
| * zvládá základní údery na adapteru, hru o zeď * zdokonaluje základní hru. | **8. Tenis, petanque**   * základní údery, technika hry, pravidla * stolní tenis – základní hra * pravidla hry |

Tělesná výchova – 4. ročník – 2 hodiny týdně – 58 vyučovacích hodin

|  |  |
| --- | --- |
| Výsledky vzdělávání | Obsah vzdělávání |
| Žák   * dodržuje základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady v TV * vyhledá potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu * dbá na všeobecný pohybový rozvoj * dokáže komunikovat o jednotlivých pohybových činnostech | **1. Úvod**   * význam pohybu pro zdraví * hygiena a bezpečnost při TV * vhodné oblečení cvičební úbor a obutí záchrana a dopomoc regenerace a kompenzace vliv alkoholu, drog, mimoškolní TV aktivity * pravidla her, závodů a soutěží * zdroje informací, dějiny tělesné kultury   **Tělesná cvičení**   * pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. jako součást všech tematických celků |
| * opakuje, zdokonaluje techniku běhů * rozvíjí sílu, rychlost | **2. Atletika**   * běhy 60 m, 100 m * starty z bloků * skok daleký * vrh koulí – 3 kg, 5 kg |
| * zvládá dribling, střelbu a přihrávky * zdokonaluje základní hru | **3. Házená**   * zdokonalování základních herních dovedností, střelba ve výskoku, blok * souhra v útoku a v obraně * hry na hřišti |
| * zdokonaluje pohybové dovednosti * rozvíjí pohybové reakce, sílu svalstva paží, speciálně rychlost a ohebnost * orientuje se na hřišti * ovládá pravidla hry * rozhoduje a zapisuje stav utkání, pomáhá s organizací soutěží | **4. Volejbal**   * procvičování herních dovedností * smeč, blok * utkání * pohybové hry ve dvojicích, trojicích, družstvech * ringo, brämbol – pravidla hry, hra |
| * rozvíjí obratnost, pohybové dovednosti a schopnosti * orientuje se v prostoru * rozvíjí sílu paží a dolních končetin * zvyšuje tělesnou zdatnost a výkonnost * formuje problémové partie těla * zvládá cvičení ze zdravotně tělesné výchovy a dokáže je použít * zjišťuje úroveň své tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy | **5. Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí (hrazda, prostná, přeskok) * základní sestavy * cvičení s hudbou, pilatek, aerobic * příprava na přijímací zkoušky * kompenzační cvičení, relaxace |
| * zdokonaluje naučené dovednosti * hraje fair-play, ovládá hru * ovládá pravidla hry | **6. Florbal**   * herní kombinace * hra |
| * zvládá základní hru * využívá naučených dovedností * hraje podle pravidel * zvládá techniku i taktiku | **7. Basketbal**   * dribling na místě i za pohybu, střelba, přihrávky, rozestavění hráčů, utkání průpravné hry, střelba na koš, hra na krále * základní herní systémy, obranný systém, dvojtakt, základní pravidla |
| * zvládá základní hru | **8. Tenis**   * základní údery, technika hry, pravidla * stolní tenis – základní hra |