1. Tělesná výchova

Charakteristika

Vyučovací předmět tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v primě, sekundě, tercii a kvartě. Je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. V primě tři hodiny týdně, v sekundě, tercii a kvartě dvě hodiny týdně. Výuka probíhá především v závislosti na počasí nejčastěji na stadionu, ve školní tělocvičně, sportovní hale či bazénu. Žáci jsou na začátku školního roku seznámeni s bezpečnostními pravidly chování na sportovištích a před každou vyučovací hodinou a akcí konanou mimo školu jsou poučeni o bezpečném a vhodném chování.

Výuka tělesné výchovy umožňuje žákům poznávat vlastní pohybové schopnosti, osvojovat si nové pohybové dovednosti, získávat znalosti ze sportovních disciplín a sportovních her, hledat a využívat vhodné taktiky, dodržovat pravidla. Předmět směřuje k tomu, aby žáci chápali pohyb a sport jako důležitou součást života a zařazovali je do svých volnočasových aktivit.

Při výuce tělesné výchovy studenti aplikují znalosti získané v biologii, občanské výchově i ve fyzice.

**Osobnostní a sociální výchova** – řešení problémů, praktická etika, kooperace, komunikace, vztahy mezi lidmi, psychohygiena, sebepoznávání, seberegulace.

Výukové a vzdělávací strategie:

Kompetence k učení

Učitel:

* vede žáky k poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuálnímu rozvoji,
* vede žáky k prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou,
* vede žáky k systematickému sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

* vede žáky k přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění,
* pomáhá přihledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

Kompetence komunikativní

Učitel:

* vede žáky k vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva,
* otevírá prostor pro diskusi o taktice družstva,
* umožní pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace.

Kompetence sociální a personální

Učitel:

* sleduje dodržování pravidel fair play,
* umožní prezentaci a podporu myšlenek olympijského hnutí,
* rozvíjí spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva,
* napomáhározdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.

Kompetence občanské

Učitel:

* podporuje aktivní sportování žáků,
* objasní a podá příklady potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
* vysvětlí pravidla první pomoci při úrazech lehčího charakteru,
* upozorní na škodlivost požívání drog a jiných návykových látek.

Kompetence pracovní

Učitel:

* nabídne příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě,
* upozorní na možná rizika při pohybových činnostech a hledá cesty jejich minimalizace.

Kompetence digitální

Učitel vede žáka tak, že žák:

* ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít
* vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků
* využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce

Vzdělávací obsah

Tělesná výchova – PRIMA - KVARTA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Očekávané výstupy  Žák: | Školní výstupy  Žák: | Učivo | Mezipředmětové vztahy, průřezová témata |
| Činnosti ovlivňující zdraví | | | |
| * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program * samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost * vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví (ZD) * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví (ZD) * uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc (ZD) * samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím (ZD) * projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví, a osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc (ZD) * uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí (ZD) | * uvědomuje si souvislost mezi fyzickou zdatností a psychickou pohodou, snaží se pravidelnou pohybovou aktivitou udržovat v dobré fyzické i psychické kondici * rozcvičení, protahovací cvičení - umí se samostatně rozcvičit, zná strečink, praktikuje ho k protažení celého těla před zátěží a po ukončení zátěže uvolní nejzatěžovanější partie těla * zná reakce těla při zhoršení rozptylových podmínek, výskytu zvýšené koncentrace alergenů v ovzduší  a ví, jak musí upravit své pohybové aktivity * orientuje se v problematice dopingu ve vrcholovém sportu | * význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, zvláštnosti sportu chlapců a dívek * správné držení těla, zvyšování rozsahu kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí * drogy a jiné škodliviny, doping (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty) * seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, na lyžařském kurzu * zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech * dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) * ochrana člověka za mimořádných událostí klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí | MV BI   * úrazová prevence /první pomoc * srdeční činnost, dýchání * význam sportu pro zdraví |
| Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností | | | |
| * zvládá v souladu s předpok­lady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a při rekreačních činnostech * posoudí provedení osvojo­vané pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | Pohybové hry   * zapojuje se do pohybových her a zvládá různé role ve vztahu k ostatním, volí správnou taktiku | * drobné pohybové hry, závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením |  |
| Atletika   * zlepšuje úroveň svých výkonů v  rychlosti, vytrvalosti, hodu a skocích, zvládá techniku a taktiku sprintu a vytrvalostního běhu, techniku skoků do dálky a do výšky, zvládá techniku hodu míčkem z rozběhu | * průpravná běžecká cvičení, běžecká abeceda, nízký a polovysoký start,  běh na 60m, přespolní běh, štafetová předávka, štafetový běh, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem | MV FY   * měření fyzikálních veličin |
| Sportovní hry   * ovládá herní činnosti jednot­livce, herní kombinace, herní systé­my, zvolí taktiku, kterou dodržuje, zná pravidla a význam gest rozhod­čího, aktivně pomáhá při organizaci školního turnaje | * vybíjená - taktika, rozhodnost, pohotovost * košíková – přihrávky, driblink, střelba, posty * přehazovaná - házení, chytání, systém „točení“ * malá kopaná - vedení míče, přihrávky, střelba, obrana/útok * florbal - zpracování a vedení míčku, střelba * frisbee, brännball - netradiční hry * softbal - házení a chytání míčku, práce s rukavicí, odpalování, hra na metách | MV MA   * úhel odrazu |
| Gymnastika   * silově i koordinačně zvládá základní gymnastické prvky z akrobacie a cvičí na nářadí | * akrobacie - kotouly, stoj na lopatkách * přeskok - odrazová průprava, roznožka a skrčka přes kozu, skoky na trampolíně * hrazda- výmyk, toč vpřed * kladina |  |
|  |  |  |
| Lyžování   * jezdí na lyžích i v náro­čnějším terénu za různých sněhových podmínek, umí zatáčet a  zastavit. * orientuje se v lyžařské výzbroji a výstroji * uvědomuje si různá nebezpečí, která na něho v horách číhají * zná pravidla pro bezpečný pohyb v horách | * sjíždění a zatáčení na lyžích, běh na lyžích * přednášky: Nebezpečí hor, Bílý kodex, Výzbroj a výstroj, Mazání lyží. |  |
| Činnosti podporující pohybové učení | | | |
| * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí * zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže * respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komuni­kací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě) (ZD) | * používá osvojené názvosloví * uvědomuje si zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech * popíše historii a současnost sportu | * komunikace v TV * organizace prostoru a pohybových dovedností * historie a současnost sportu * pravidla osvojovaných pohybových činností * zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech | MV IN  zpracování a prezentace výsledků  pořízení záznamů pohybových činností |