| **A. VSTUPNÍ ČÁST** |
| --- |
| **Název: Tělesná výchova** |
| **Kód:** zatím nevyplňujte |
| **Kategorie vzdělání:** 78-42-M/08 |
| **Typ vyučovací jednotky:** předmět |
| **Délka:** 256 |
| **Platnost:** od 1. 9. 2025 |
| **Vstupní předpoklady:**  Předpokládané znalosti předmětné problematiky dle RVP ZV. |

| **B. JÁDRO VYUČOVACÍ JEDNOTKY** |
| --- |
| **Charakteristika:**  Předmět tělesná výchova přispívá ke komplexnímu zvýšení úrovně pohybových dovedností a fyzické zdatnosti žáka s přihlédnutím k fyzickým dispozicím, zdravotnímu stavu a zájmu. Zahrnuje jednak učivo potřebné k péči o vlastní zdraví, k bezpečnému jednání v krizových situacích a za mimořádných událostí, také poskytnutí neodkladné první pomoci. Žáci se seznámí s problematikou ochrany člověka za mimořádných situací a první pomocí ve formě nácviku praktických dovedností.  Základní učivo z hlediska uvedených kritérií tvoří teoretické poznatky, průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení, gymnastika, atletika, pohybové a sportovní hry, lyžování.  V průběhu celého školního roku se vybraní studenti z jednotlivých tříd účastní školních přeborů ve volejbale, stolním tenise, florbalu, ledním hokeji, atletice. |
| **Očekávané výsledky učení a jejich indikátory:**  1. - 4. ročník  **rozvíjí svou psychickou odolnost, uplatňuje strategie prevence a redukce stresu**   * reflektuje své emoce a zvyšuje svou všímavost ke svému prožívání * aplikuje různorodé seberegulační techniky pro zvládání stresu a posilování odolnosti a vyhodnotí jejich účinek   **plánuje osobní rozvoj, realizuje postupné kroky k dosažení stanovených cílů**   * využívá silných stránek své osobnosti k dalšímu rozvoji i překonání neúspěchu   **rozpoznává a uplatňuje etické a prosociální chování**   * komunikuje respektujícím způsobem * používá vhodné způsoby, jak se vymezit vůči nerespektujícímu chování * vnímá emoční prožívání druhých a využívá k empatické interakci s druhými   **efektivně týmově spolupracovat**   * reflektuje různé role ve skupině a vyhodnocuje své zapojení * podporuje ostatní členy týmu v jejich úspěšném zapojení   **uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví**   * rozliší pozitivní a negativní vlivy na jednotlivé složky zdraví * uplatňuje postupy prevence onemocnění * chová se bezpečně ve škole, ve fyzickém i digitálním prostředí   **uplatňuje vhodné postupy v situacích ohrožení zdraví**   * rozpozná charakter a závažnost situace ohrožující zdraví * uplatní v různých modelových situacích adekvátní postupy pro ochranu zdraví svého i druhých   **rozvíjí v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum pohybových**  **dovedností a uplatňuje je ve svém životě**   * tvoří různé varianty pohybových dovedností * uplatňuje dodržování pravidel, zásad bezpečnosti a etiky při pohybových aktivitách * reflektuje uplatnění pohybových dovedností ve svém životě, přínos pro své zdraví   **podporuje své zdraví rozvojem tělesné zdatnosti a odolnosti**   * posuzuje svůj rozvoj tělesné zdatnosti a odolnosti z hlediska přínosu pro své zdraví * monitoruje pohybový výkon a upravuje svůj další rozvoj pohybových dovedností * uplatňuje strategie ke zvládání tělesné zátěže   **využívá pohybové aktivity v rámci svého zdravého životního stylu**   * plánuje pohybové aktivity v rámci svého časového režimu, vyhodnocuje a upravuje svůj plán * vytváří příležitosti pro pohybové aktivity ve spolupráci s druhými * posuzuje své pohybové aktivity, jak přispívají zdravému životnímu stylu |
| **Podpora rozvoje klíčových kompetencí a základních gramotností:** (které klíčové kompetence jsou v rozvíjeny - vyberte)   * Kompetence k učení * Kompetence komunikační * Kompetence osobnostní a sociální * Kompetence k řešení problémů * Kompetence kulturní * Kompetence digitální |
| **Obsah vzdělávání:**  1. ročník  **Zdraví**   * rizikové faktory poškozující zdraví * prevence úrazů a nemocí   **Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí**   * základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)   **První pomoc**   * úrazy a náhlé zdravotní příhody * poranění při hromadném zasažení obyvatel * stavy bezprostředně ohrožující život * 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.   **Atletika**   * běhy * starty * skok daleký, skok vysoký * vrh koulí   **Pohybové hry**   * drobné a sportovní * hry na hřišti   **Sportovní hry**   * herní činnosti a dovednosti * průpravné hry * herní systémy * pravidla hry   **Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí * šplh * cvičení s hudbou, HIIT * rovnovážná a posilovací cvičení * motorické testy   **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)   2. ročník  **Tělesná cvičení**   * pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj.   **Atletika**   * běhy * starty * skok daleký, skok vysoký * vrh koulí   **Pohybové hry**   * drobné a sportovní * hry na hřišti   **Sportovní hry**   * herní činnosti a dovednosti * průpravné hry * herní systémy * pravidla hry   **Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí * šplh * cvičení s hudbou, HIIT * rovnovážná a posilovací cvičení * motorické testy   3. ročník  **Tělesná cvičení**   * pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj.   **Atletika**   * běhy * starty * skok daleký, skok vysoký * vrh koulí   **Pohybové hry**   * drobné a sportovní * hry na hřišti   **Sportovní hry**   * herní činnosti a dovednosti * průpravné hry * herní systémy * pravidla hry   **Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí * šplh * cvičení s hudbou, HIIT * rovnovážná a posilovací cvičení * motorické testy   **Turistika a sporty v přírodě (v rámci sportovně-turistického kurzu**   * orientace v krajině * lanové centrum * rafty, golf, koloběžky, aquapark   4. ročník  **Tělesná cvičení**   * pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj.   **Atletika**   * běhy * starty * skok daleký, skok vysoký * vrh koulí   **Pohybové hry**   * drobné a sportovní * hry na hřišti   **Sportovní hry**   * herní činnosti a dovednosti * průpravné hry * herní systémy * pravidla hry   **Gymnastika a tance**   * cvičení na nářadí * šplh * cvičení s hudbou, HIIT * rovnovážná a posilovací cvičení * motorické testy |
| **Vzdělávací strategie:**   * Dialog mezi učitelem a žáky * Řešení problémových úloh individuálně i ve skupině * Vrstevnické učení * Týmová práce * Realizace projektů * Podpora rozvoje prezentačních dovedností |

| **C. VÝSTUPNÍ ČÁST** |
| --- |
| **Způsob ověřování dosažených výsledků:**   * samostatná/skupinová tvůrčí práce * projekty - výstup, prezentace * praktická ukázka/praktické předvedení řešení úlohy/problému/situace; * aktivita v hodinách |
| **Kritéria hodnocení:**  Kritéria hodnocení jsou definována v Klasifikačním řádu.  Hodnocení je kriteriální.  Hodnotí se:   * kompetence: dovednosti, znalosti, schopnosti a postoje, * porozumění: integrace nových a starých poznatků, porozumění komplexním situacím, porozumění vztahům a souvislostem, analýza a syntéza poznatků, práce s modely a zákonitostmi, * reflexe zkušenosti: reflexe vynaloženého úsilí, emočních a vztahových prožitků, postojů. * aktivita v hodinách * praktickéh cvičení * přístup žáků k tělesné výchově pomocí metody pozorování, přípravy na tělesnou výchovu – sportovní oděv a docházka. |
| **Doporučená studijní literatura, odkazy na ilustrační zdroje:**   * [www.gykovy.cz/ucebnice](http://www.gykovy.cz/ucebnice) * [LMS Moodle](https://moodle.gykovy.cz/) * [Google učebna](https://classroom.google.com/) |
| **Poznámky:** |