

5. 18 TĚLESNÁ VÝCHOVA

5. 18. 1 Charakteristika předmětu

A. Obsahové vymezení:

V hodinách tělesné výchovy jsou vyučovány na vyšším stupni gymnázia tyto discipliny:

Atletika – sprint na 100m, vytrvalostní běh na dráze 2000-3000m, Cooperův test vytrvalosti, terénní běh 1500m, překážkový běh, trojskok snožmo, skok do dálky a do výšky, hod medicinbalem, granátem a vrh koulí.

Gymnastika – posilování svalových skupin s tendencí k oslabení – složitější sestavy cvičení - kruhy, hrazda, bradla, dále šplh na tyči a laně, cvičení pro správné držení těla – zdravotní tělesná výchova – spinální cvičení, cvičení na posílení posturálního svalstva, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení s náčiním a na nářadí, akrobacie, přeskoky, gymnastické sestavy, relaxační cvičení.

Pohybové hry – s rychlostním, vytrvalostním nebo obratnostním zaměřením, pohybové hry a aktivity se zapojením logického myšlení a prostorovou orientací.

Aerobní cvičení - kondiční formy cvičení s hudbou – rytmická gymnastika, cvičení s náčiním a tance.

Úpoly a jógová cvičení – dechová cvičení, základy juda, sebeobrany, aikida, thaj-tchi a karate, vyrovnávací cvičení.

Sportovní hry – kopaná, košíková, volejbal, vybíjená, přehazovaná a házená, dále softbal, florbal, ringo a stolní tenis, rozvoj týmového herního výkonu a herních činností jednotlivce, kombinace, systémy, utkání.

Turistika a pobyt v přírodě – chůze v náročnějším terénu nebo případně se zátěží, příprava sportovní akce, dokumentace akce, doprava do místa pobytu a opakování pravidel bezpečnosti při pohybu v přírodě, pravidla pro táboření a ochranu přírody, orientační běh ve složitějších podmínkách.

Plavání - s přihlédnutím na možnosti školy (v rámci pobytových kurzů) – zdokonalování plaveckých dovedností, rozvoj plavecké vytrvalosti, rozšíření dalších plaveckých dovedností a techniky, seznámení se se záchranou tonoucího, zábavné štafetové hry.

Bruslení, lyžování a snowboarding – (pobytové kurzy), běh na lyžích, zimní turistika, sjezdové lyžování a snowboarding, zásady bezpečného pohybu v horách, jízda na vleku, skoky na lyžích, akrobacie

B. Časové vymezení:

Ročník	Prima	Sekunda	Tercie	Kvarta
Hodinová dotace	2/2	2/2	2/2	2/2

C. Organizační vymezení:

Místo - tělesná výchova probíhá v tělocvičně, na školním hřišti, v přilehlém Malešickém parku, případně bazénu Na Třebešíně a při sportovních kurzech ve volné přírodě. Osobnostní a sociální výchova je zde naplněna ve formě sebepoznání a sebezpečí.

Sportovní kurzy - v kvintě je školou nabízen lyžařský kurz. Oblíbeným místem je ledovec v rakouských alpách - Moeltal. Zde je naplněna environmentální výchova.

Sportovní soutěže – atletické soutěže, přehazovaná – již jen doplňkově, plavání a soutěže v kopané probíhají na stadionu či bazénu v Edenu, soutěže ve volejbale, košíkové a ve stolním tenise na určených školách v Praze.

Kvalifikace učitelů - hodiny a kurzy vedou kvalifikovaní učitelé s aprobací tělesná výchova.

Dělení a spojování - od kvinty jsou hodiny TV dělené na chlapce a dívky. Vždy jsou spojeny třídy kvinta a sexta nebo septima a oktáva. V posledních letech byly spojeny i tři třídy v závislosti na počtu studentů.

5. 18. 2 Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení:

Učitel vede žáky k:

- k hlubší a aktivní znalosti pravidel jednotlivých sportů.
- uvědomění si vlastní kondiční připravenosti a jejího zákonitého vývoje v pubertálním období jedince, vlivu na zdraví člověka v současném často nesprávném způsobu života.
- dalšímu rozšíření znalostí o historii jednotlivých sportů a dokonalému osvojení pravidel jednotlivých sportů.
- k aktivnímu vyhledávání nutných obratnostních cvičení, které jsou základem pro zvládnutí složitějších pohybových sestav a při herních činnostech jednotlivce.
- identifikaci vlastních pohybových schopností a snahu o jejich rozvoj – třeba i mírný – pochopení principu přiměřenosti a pravidelnosti v tělesné výchově a také k objevení prožitku z tělesných cvičení.
- propojení psychických sportovních stavů a úrovně tělesné připravenosti.
- pochopení techniky jednotlivých sportů z hlediska biomechaniky pro efektivnější využití síly při dosahování sportovních výkonů.

Kompetence k řešení problémů:

Učitel vede žáky k:

- ideomotorickému tréninku – představa pohybu - při zlepšování techniky.
- Využití dalších účinných taktických variant v kolektivních nebo individuálních sportech.
- vědomému rozboru a následnému řešení chyb v pohybu, sestavě či hledání nových metod pro nácvik.
- dalším možným řešením problémů při sportovním výkonu (sportovní hry, hry v přírodě, pohybové hry)

Kompetence komunikativní:

Učitel vede žáky k:

- lepšímu komunikační dovednosti pro dobré vztahy a spolupráci (zábavné hry, spolupráce při štafetových závodech družstev).
- cílené dokumentaci ze sportovních činností a jejich prezentaci.
- pochopení nutné toleranci a vyloučení a přijetí pokynů učitele či trenéra
- diskusi o taktice družstva

Kompetence sociální a personální:

- Učitel vede žáky k:
- k vzájemné dopomoci při gymnastice – hrazda, záchrana
- dělbě práce uvnitř skupiny – rozdělení pozic, role kapitána
- spolupráci ve skupinách při společných hrách
- soutěživosti a boje v duchu fair play
- pochopení myšlenek olympijského hnutí
- ke kooperaci uvnitř skupiny
- rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva

Kompetence občanské:

Učitel vede žáky k:

- zvládnutí první pomoci při zranění spolužáků
- zapojení se do mimoškolních sportovních aktivit
- hygieně při tělesné výchově
- pochopení škodlivosti používání drog či jiných omamných látek
- respektování spolužáků a uznání vnitřních hodnot každého jedince, dodržování pravidel sportů
- empatie do situace spolužáků, slušné chování
- vzájemné pospolitosti, zejména v krizových situacích ohrožujících život žáka nebo žáků, pomoc slabším jedincům a ohleduplnost vůči jednotlivci ze směru od skupiny

Kompetence pracovní:

Učitel vede žáky k:

- kontrole sportovního vybavení – prevence zranění
- pochopení měnících se klimatických podmínek, základní znalosti meteorologie, zejména při sportovních kurzech, a následná správná reakce a adaptace na vzniklou situaci
- podrobnější dokumentace výkonů
- dodržování i složitějších pravidel ve sportu
- ztotožnění se s riziky při sportovní činnosti a vhodnému jednání při prevenci tyto rizika co nejvíce snížit

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Ž. aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem, uplatňuje cílevědomost při korekci zdravot. oslabení	žák průběžně hodnotí svoji kondici a vybírá vhodné aktivity pro její zlepšení, chápe nutnost pravidelného pohybu a dovede ve vztahu k převažujícím aktivitám doplnit svůj denní režim tak, aby kompenzoval přetížení či nedostatečný rozvoj svalového aparátu	Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, vyrovnávací cvičení	
Ž. samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím			Bi - člověk
Ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	žák je schopen individuálního rozcvičení, strečinku celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženější partie těla		
Ž. odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým, aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškozením svého zdraví.	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty), reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	Bi, Ch
Ž. uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní	seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a náradí	
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů	pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením	

sportovní hry

žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblink pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš. Ovládá zjednodušená pravidla hry.	košíková	Fy
žák zná taktiku, je rozhodný, pohotový, zná pravidla	vybíjená	
žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč, zná pravidla	přehazovaná	
žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem	odbíjená	
žák ovládá základní herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k ní	doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.	

atletika

žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého	rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování	
žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je	hody granátem a kriketovým míčem	
žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich	skok do výšky (flopem), skok do dálky	
žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování	gymnastika - kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou se záchranou, přemet stranou se záchranou, přeskok kozy v základní výšce akrobacie - kotoul plavmo výskok na švédskou bednu z trampolíny, přeskok nižší švédské bedny z trampolíny kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání, rotace kolem své osy hrazda - vzpor na rukách,	Fy, Bi

		<p>kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad</p> <p>šplh na laně a tyči</p> <p>moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</p>	
	<p>žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit</p>	<p>úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,</p>	<p>Fy, Bi, Ov</p>
		<p>přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje,</p> <p>sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zřepedu, obrana proti škrcení)</p>	
	<p>žák ovládá tělo a jeho částí podle daného rytmu</p>	<p>estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmic. doprovodem - základy rytmic. gymnastiky</p> <p>soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p>	
	<p>žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu(v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí</p>	<p>turistika + pobyt v přírodě (v případě zotavovacího pobytu),</p>	<p>Bi, Z, Ov, Fy, Ch</p>
	<p>žák zvládá základní techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě</p>	<p>lyžování + snowboarding (v případě zájmu zákon. zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)</p>	
<p>ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</p>	<p>žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti</p>	<p>komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)</p>	
<p>ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků</p>		<p>Aj, Nj, Čj</p>
<p>ž. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p>	<p>žák aktivně užívá názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v mediích</p>		
<p>ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu</p>	<p>žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky</p>	<p>Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu</p>	<p>D, Z, Ov</p>

přírody při sportu

ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity

týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel

ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora

pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí

ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností

ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody

statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem

ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat

M, Fy

ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému

žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu

1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.

Bi

Sekunda

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
ž. aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem, uplatňuje cílevědomost při korekci zdravot. oslabení	žák průběžně hodnotí svoji kondici a vybírá vhodné aktivity pro její zlepšení, chápe nutnost pravidelného pohybu a dovede ve vztahu k převažujícím aktivitám doplnit svůj denní režim tak, aby kompenzoval přetížení či nedostatečný rozvoj svalového aparátu	Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, vyrovnávací cvičení	
ž. samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím			Bi - člověk
ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	žák je schopen individuálního rozcvičení, strečinku celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženější partie těla		
ž. odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým, aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškozením svého zdraví.	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty), reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	Bi, Ch
ž. uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní	seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí	
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů	pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různými zaměřením	

sportovní hry

žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblink pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš. Ovládá zjednodušená pravidla hry.	košíková	Fy
žák zná taktiku, je rozhodný, pohotový, zná pravidla	vybíjená	
žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč, zná pravidla	přehazovaná	
žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem	odbíjená	
žák ovládá základní herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k ní	doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.	

atletika

žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého	rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování	
žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je	hody granátem a kriketovým míčem	
žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich	skok do výšky (flopem), skok do dálky	
žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování	gymnastika - kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou se záchranou, přemet stranou se záchranou, přeskok kozy v základní výšce akrobacie - kotoul plavmo výskok na švédskou bednu z trampolíny, přeskok nižší švédské bedny z trampolíny kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání, rotace kolem své osy hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách	Fy, Bi

		<p>přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad</p> <p>šplh na laně a tyči</p> <p>moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</p>	
	<p>žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit</p>	<p>úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,</p>	<p>Fy, Bi, Ov</p>
		<p>přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje,</p> <p>sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zřepedu, obrana proti škrcení)</p>	
	<p>žák ovládá tělo a jeho částí podle daného rytmu</p>	<p>estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmic. doprovodem - základy rytmic. gymnastiky</p> <p>soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p>	
	<p>žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu(v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí</p>	<p>turistika + pobyt v přírodě (v případě zotavovacího pobytu),</p>	<p>Bi, Z, Ov, Fy, Ch</p>
	<p>žák zvládá základní techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě</p>	<p>lyžování + snowboarding (v případě zájmu zákon. zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)</p>	
<p>ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</p>	<p>žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti</p>	<p>komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)</p>	
<p>ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků</p>		<p>Aj, Nj, Čj</p>
<p>ž. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p>	<p>žák aktivně užívá názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v mediích</p>		
<p>ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky</p>	<p>Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu</p>	<p>D, Z, Ov</p>

<p>ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity</p>	<p>týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel</p>	
<p>ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>		<p>pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí</p>	
<p>ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p>		<p>aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností</p>	
<p>ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody</p>	<p>statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem</p>	
<p>ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>		<p>práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat</p>	<p>M, Fy</p>
<p>ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému</p>	<p>žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu</p>	<p>1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.</p>	<p>Bi</p>

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>ž. zvládá vést jednoduchá cvičení a nadále aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem, uplatňuje cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</p>	<p>žák dokáže hodnotit svoji kondici a vybírá vhodná cvičení, přijal nutnost pravidelného pohybu a osvojil si ve vztahu k jiným aktivitám doplnit cvičení tak, aby vyrovnal přetížení či nedostatečnou kondici jeho pohybového aparátu</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, vyrovnávací cvičení</p>	
<p>ž. samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím</p>			Bi - člověk
<p>ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</p>	<p>žák je schopen vést rozcvičení, protažení celého těla před i v závěru hodiny, klade důraz na zatížené svalové skupiny</p>		
<p>ž. si je vědom a odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; vybírá si vhodné prostředí pro pohybovou aktivitu – škodlivé látky v ovzduší</p>	<p>žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým, aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškozením svého zdraví.</p>	<p>drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty), reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit</p>	Bi, Ch
<p>ž. rozvíjí a dále uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní</p>	<p>seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí</p>	
<p>zvládá osvojované pohybové dovednosti a využívá je ve hře či soutěžích</p>	<p>žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů</p>	<p>pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením</p> <p>sportovní hry</p>	

Žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblíng pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš. Ovládá zjednodušená pravidla hry.

košíková

Fy

Žák zná taktiku, je rozhodný, pohotový, zná pravidla

vybíjená

Žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč, zná pravidla

přehazovaná

Žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem

odbíjená

Žák ovládá základní herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k ní

doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.

atletika

Žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého

vytrvalostní běhy v zóně střednědobé vytrvalosti, rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování,

Žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je

vrh koulí, hody granátem a kriketovým míčem

Žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich

skok do výšky (flopem), skok do dálky, z místa

gymnastika - kotoul vpřed a vzad,

Fy, Bi

Žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování

stoj na rukou se záchranou, na hlavě

přemet stranou se záchranou, přemet na jedné ruce

přeskok kozy ve vyšší výšce

akrobacie - kotoul letmo a přes překážku

výskok na švédskou bednu z trampolíny, přeskok nižší švédské bedny z trampolíny

kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání, rotace kolem své osy, vzpírání, stoj střemhlav

		<p>hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad, podmet</p> <p>šplh na laně a tyči, technika nohou</p> <p>moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</p>	
	<p>žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit</p>	<p>úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,</p> <p>přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, cvičení na reakci a vykrytí úderu soupeře</p> <p>sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zpředu, obrana proti škrčení)</p>	Fy, Bi, Ov
	<p>žák ovládá tělo a jeho částí podle daného rytmu</p>	<p>Rozcvičení s hudbou, estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky</p> <p>soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p>	
	<p>žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu(v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí</p>	<p>turistika + pobyt v přírodě (v případě zotavovacího pobytu),</p>	Bi, Z, Ov, Fy, Ch
	<p>žák zvládá základní techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě</p>	<p>lyžování + snowboarding (v případě zájmu zákon. zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)</p>	
<p>ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</p>	<p>žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti</p>	<p>komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)</p>	
<p>ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků</p>		Aj, Nj, Čj
<p>ž. užívá osvojované názvosloví</p>	<p>žák aktivně užívá</p>		

na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v médiích		
ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky	Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu	D, Z, Ov
ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity	týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí	
ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností	
ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody	statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem	
ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat	M, Fy
ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému	žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu	1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.	Bi

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
ž. zvládá vést složitější cvičení a častěji aktivně vstupuje do organizace cviků, osvědčená cvičení zařazuje pravidelně a s jasným cílem, uplatňuje časté opakování při nápravě zdravotních oslabení	žák umí hodnotit úroveň svojí kondice a má zásobník vhodných cvičení, pochopil nutnost pravidelného pohybu a osvojil si ve vztahu k jiným aktivitám doplnit cvičení tak, aby vyrovnal přetížení či nedostatečnou kondici jeho pohybového aparátu	Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, rozvoj kardio-vaskulárního systému, kompenzační cvičení pro prevenci a nápravu svalových disbalancí	
ž. samostatně využívá naučené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím			Bi - člověk
ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly	žák je schopen vést rozcvičení, protažení celého těla před i v závěru hodiny, klade důraz na zatížené svalové skupiny		
ž. si je již plně vědom a odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; vybírá si vhodné prostředí pro pohybovou aktivitu – škodlivé látky v ovzduší	žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým,aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškození svého zdraví.	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty),reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	Bi, Ch
ž. dále rozvíjí a uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní	seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání vhodných sportovních potřeb a nářadí – speciální pomůcky pro rozvoj svalových skupin	
Plně zvládá osvojované pohybové dovednosti a využívá je ve hře či soutěžích	žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů a snaží se svoji úroveň alespoň mírně	pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením	

zlepšovat

	sportovní hry	
žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblink pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš a jednoduchá obratnostní cvičení – žonglování s míčem. Ovládá pravidla hry a seznamuje se s komplikovanými výjimkami	košíková	Fy
žák zná taktiku a učí se ji využívat při hře, je rozhodný, pohotový, zná složitější varianty pravidel hry	vybíjená	
žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč, zná pravidla	přehazovaná	
žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem, učí se smeč a blokování	odbíjená	
žák ovládá základní herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k nim zaměřené	doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.	
	atletika	
žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého	vytrvalostní běhy v zóně střednědobé vytrvalosti, rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování – tempový běh, terenní běh a zná svoji uroveň při Cooperově testu vytrvalosti	
žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je	vrh koulí, hody granátem a medicimbalem	
žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich	skok do výšky (flopem), skok do dálky, z místa, techniku trojskoku, šestiskok a trojskok snožmo	
	gymnastika - kotoul vpřed a vzad,	Fy, Bi
žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování	stoj na rukou se záchranou, na hlavě, sestavy spojené z jednotlivých cviků	
	přemet stranou bez záchran, přemet stranou na jedné ruce, základy přemetu vpřed	
	přeskok kozy ve vyšší	

	<p>výšce a přeskok bedny</p> <p>akrobacie - kotoul letmo a přes překážku</p> <p>výskok na švédskou bednu z trampolíny, skok z trampolíny s obraty a vruty, přeskok švédské bedny z trampolíny a z můstku</p> <p>kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání, rotace kolem své osy, vzpírání, stoj střemhlav, hnízdo</p> <p>hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad, podmet, základy vzepření vzklopmo</p> <p>šplh na laně a tyči, technika nohou, netradiční způsoby lezení</p> <p>moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</p>	
žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit	<p>úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,</p> <p>přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, cvičení na reakci a vykrytí úderu soupeře</p> <p>sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zředu, obrana proti škrcení)</p>	Fy, Bi, Ov
žák ovládá tělo a jeho části podle daného rytmu	<p>Rozcvičení s hudbou, estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky</p> <p>soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p>	
žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu(v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí	<p>turistika + pobyt v přírodě (v případě zotavovacího pobytu),</p>	Bi, Z, Ov, Fy, Ch
žák zvládá techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v	<p>lyžování + snowboarding (v případě zájmu zákon.</p>	

	zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě	zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)	
ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti	žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti	komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)	
ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků		Aj, Nj. Čj
ž. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	žák aktivně užívá názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v médiích		
ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt a ohleduplnost k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky	Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu	D, Z. Ov
ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity	týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí	
ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností	
ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody	statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem	
ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat	M, Fy
ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému	žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu	1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.	Bi