

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Vyučovací předmět tělesná výchova vychází ze vzdělávacího oboru Tělesná výchova, který je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, a zahrnuje v sobě i některá témata ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Obsahové vymezení

Vyučovací předmět tělesná výchova vychází ze vzdělávacího oboru Tělesná výchova, který je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, a zahrnuje v sobě i některá témata ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z individuálních předpokladů žáků, jejich zájmu a motivující atmosféry.

Předmět vytváří prostor pro činnost zdravotně rekreační až po činnost výkonnostní.

Tělesná výchova se podílí na utváření žákovy vztahu ke zdraví, na poznávání a řešení situací souvisejících se zdravím a bezpečností při aktivních pohybových činnostech i v běžných situacích.

Časové a organizační vymezení

Tělesná výchova je řazena do všech ročníků (2 hodiny týdně), třída je na výuku dělena do skupin podle pohlaví.

Náplň předmětu je dána velmi dobrými prostorovými možnostmi, kterými škola disponuje.

Pro výuku jsou k dispozici tyto prostory:

- velká tělocvična (pro sportovní hry)
- malá tělocvična (gymnastika, sportovní hry)
- atletický areál – běžecký tartanový ovál 250 m – 4 dráhy, dráha 100m – 6 drah, sektory pro technické disciplíny
- 2 víceúčelová hřiště s umělým travnatým povrchem (tenis, sportovní hry)
- tenisová stěna
- posilovna
- stoly pro stolní tenis

Prostory mimo školu využívané k výuce:

- zimní stadion Hvězda (výuka bruslení a ledního hokeje pro vybrané třídy)
- Šárka (přespolní běh)

Před zahájením výuky tělesné výchovy v 1. ročníku provádíme z důvodu bezpečnosti na dalších sportovních akcích plavecké testy (skok do vody, plavání 50 m, informativně záchranařský komplex) a testy fyzické zdatnosti (100 m, dálka, koule, 1500 m).

Škola se účastní všech soutěží v rámci Poháru pražských škol.

Přípravou pro účast na těchto soutěžích jsou celoškolské turnaje v odbíjené, kopané, košíkové, florbalu, stolním tenisu. Sportovní atletický den.

Výuka tělesné výchovy je během studia doplněna těmito sportovními kurzy:

- 1. ročník lyžařský výchovně výcvikový kurz (LVVK) – běh na lyžích, sjezdové lyžování, snowboarding, curving na krátkých lyžích (99 cm), 7 dní
- 2. ročník odborný mezioborový kurz, 5 dní
- 3. ročník sportovně odborný kurz – vodácké sporty, cyklistika, herní kurz, horská turistika, windsurfing, 5 dní

Výuku tělesné výchovy doplňují sportovní hry. Nabízíme tyto možnosti:

- tenis
- košíková
- odbíjená
- florbal
- sportovní hry

Učivo tělesné výchovy je na základě zkušeností rozděleno na dvě části: 1. – 2. ročník a 3. - 4. ročník. Učivo vyšších ročníků rozvíjí dovednosti získané v nižších ročnících, postup výuky je ovlivněn charakterem skupiny a její schopností zvládat jednotlivé pohybové dovednosti, metodický postup volí učitel skupiny. Učivo může být upraveno také ze zdravotních důvodů žáka (případně skupiny).

Vzhledem k využití prostoru tělocvičen více skupinami během dne, je nutná výuka v blocích (skok vysoký, sportovní gymnastika).

Základní formy výuky tělesné výchovy jsou vyučovací hodina, soutěž, kurz.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení:

- správnými metodickými postupy vede žáky k osvojení základních pohybových dovedností na úrovni individuálních schopností a jejich postupnému využití v pohybové a herní činnosti.
- zapojováním do různých druhů pohybových aktivit a vhodně zvolenou zátěží vede učitel žáka k poznání vlastní výkonnosti a pohybových schopností.
- vhodnou motivací a hodnocením žáků podle individuálního zlepšení vede žáky k potřebě sebezdokonalování v pohybových činnostech.
- vhodnou motivací vede žáky k chápání pohybových aktivit jako prostředku relaxace a kompenzace psychické zátěže a jako prostředku vlastního uspokojení.
- vede žáky k dodržování a osvojení základních hygienických pravidel při sportu a pobytu v přírodě, k zodpovědnosti za své zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.

Kompetence k řešení problémů:

- učitel vytváří problémové situace, ve kterých učí žáky rozdělovat úlohy v týmu, stanovovat taktiku hry nebo překonání překážek.
- učitel zapojuje žáky do přípravy sportovních akcí, staví je do role rozhodčího a organizátora, čímž posiluje u žáků schopnost rychlého rozhodování.
- učitel vede žáka k rozpoznání vlastní chyby a k její nápravě.

Kompetence komunikativní:

- učitel vede žáky k používání jasného a stručného vyjadřování v herních situacích, k používání správného názvosloví tělesné výchovy a ke vhodné komunikaci mezi sebou.
- účastí na celoškolních a meziškolních akcích vede učitel žáky ke komunikaci s jinými týmy, rozhodčími a organizátory.
- podporuje u žáků chování podle pravidel a v duchu „fair play“.

Kompetence sociální a personální:

- učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí sebekontrolu a sebekázeň a zároveň schopnost podílet se na činnosti skupiny nebo sportovního týmu.
- učitel vede žáky k práci v týmu, ke vzájemné spolupráci a pomoci při sportovním výkonu (dopomoc, záchrana).

Kompetence občanská:

- učitel okamžitě řeší otázky šikany a problém nevhodného přístupu k osobnímu či školnímu majetku, důsledně dbá na dodržování pravidel slušného chování.
- seznamuje žáky s technikou první pomoci a s chováním v krizových a zdraví ohrožujících situacích.
- rozbořením sportovní a herní činnosti vede učitel žáka k sebehodnocení, k uvědomění si svých možností i u neprůbojných a méně iniciativních žáků.

Kompetence k podnikavosti:

- učitel vhodně motivuje žáka k využití jeho pohybových dovedností, vědomostí a návyků i v budoucím životě.

- stanovováním postupných cílů vede učitel žáka k uvědomění si svých vlastních možností a schopnosti zdolávání překážek.

Výstupy ŠVP	Učivo - téma	Konkretizace	Průřezová témata, souvislosti, metody
1. a 2. ročník			
<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence, případně vedoucího pohybových činností • zvolí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje • podílí se na realizaci třídní sportovní akce, pod vedením učitele pomůže zajistit její průběh • respektuje pravidla osvojovaných sportů, je schopen vyhodnotit regulérnost hry • respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva • vyhodnotí a zpracuje výsledky vlastní pohybové činnosti, srovná a vyhodnotí výsledky v rámci své třídy • aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace a spolupráce při pohybových činnostech • sportovní výstroj a výzbroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost • organizace, dokumentace akce • pravidla sportovních her, atletických disciplín, gymnastických..... • sportovní role • měřitelné údaje • olympismus – historie a současnost, fair play- spolupráce ve sportu, pomoc soupeři a handicapovaným, odmítání podpůrných látek, cena vítězství, úspěchy ve sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • Základní pojmy TV • Vybavení pro činnost v tělocvičně, v atletickém areálu, na víceúčelových hřištích • Vybavení pro sjezdové a běžecké lyžování, bruslení • Zajištění doprovodných programů na LVVK, závod ve slalomu, běhu na lyžích • Odhad vlastního výkonu na základě charakteru trati a vlastních fyzických možností, volba taktiky závodu 	<p><i>Učivo je řazeno postupně a v návaznosti na pohybové aktivity</i></p> <p><i>1. ročník – LVVK</i> <i>2. ročník – výuka bruslení, hokeje, úprava ledové plochy – vybrané třídy</i></p> <p><i>Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, seberegulace, řešení problémů, morálka všedního dne, spolupráce a soutěž)</i></p> <p><i>Výchova ke zdraví (zdravý způsob života a péče o zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence)</i></p> <p><i>Den osobností</i></p>

<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • seznámí se s bezpečnostními pravidly při pohybových činnostech a na sportovištích • osvojí si pravidla hygieny při sportu • ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy • posoudí a za pomoci učitele organizuje svůj pohybový režim a využívá vhodné a dostupné pohybové aktivity • osvojí si vhodné cviky pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti • osvojí si a pod vedením učitele vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy • pod vedením učitele připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení • seznámí se základy poskytování první pomoci při sportovních či jiných úrazech 	<ul style="list-style-type: none"> • pravidla bezpečnosti - hodiny TV, LVVK • rozvoj pohybových schopností – rychlost, vytrvalost, výbušná síla, vytrvalostní síla • pohyblivost páteře • správné držení těla, protahování, posilování • poměr výšky a hmotnosti • význam pohybu pro zdraví • rekreační a výkonnostní sport, věkové kategorie, sport chlapců a dívek • význam kondičního cvičení • zdravotně zaměřená cvičení • zdravotní význam správného držení těla • kompenzace jednostranné zátěže • předcházení zátěžovým situacím • první pomoc při úrazech 	<ul style="list-style-type: none"> • Hodiny TV, sportoviště, sjezdové a běžecké tratě, pohyb v zimním horském terénu - spolupráce s Horskou službou • Vstupní testy – atletika, plavání • Kondiční testy-silový víceboj, kruhový trénink, cvičení s činkami • Posilovací cvičení, relaxační cvičení, dechová cvičení • Pomoc při život ohrožujících stavech, záchranný komplex, improvizovaná 1. pomoc, 1. pomoc v hodinách TV 	<p><i>Učivo je řazeno postupně a v návaznosti na pohybové aktivity</i></p> <p><i>1. ročník – vstupní testy rychlosti, vytrvalosti, výbušné síly, odrazové schopnosti, 100 m, 1000 m, skok daleký, vrh koule</i></p> <p><i>1. ročník – plavecké testy, skok do vody, 100 m, záchranný komplex</i></p>
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si jednotlivé pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • osvojuje si základní postupy rozvoje pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry • pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové a vytrvalostní předpoklady • kondiční a estetické cvičení s hudbou • gymnastika 	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční, koordinační, tvořivé cvičení • Základní taneční kroky, aerobik, cvičení se švihadlem, hip hop • Organizace a bezpečnost, dopomoc a záchrana • Akrobacie – kotouly a modifikace 	<p><i>Učivo je řazeno v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny a na dohodě skupiny</i></p> <p><i>Výuka v blocích – příprava náradí</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • bruslení a lední hokej • softbal 	<ul style="list-style-type: none"> • Pravidla chování na sjezdovce • Zásady 1. pomoci s důrazem na zimní sporty • Příprava lyží, mazání • Jízda na vleku • Základní metodická řada • Běh na lyžích • Sjezdové lyžování • Snowboarding • Carvingový oblouk na speciálních krátkých lyžích • Kompenzační činnost • Jízda vpřed • Zastavování • Obraty za jízdy • Jízda vzad • Start do strany • Překládání vpravo, vlevo • Lední hokej – jízda s čepelí hole u ledu, přihrávání po ledě, vedení kotouče • Výstroj a výzbroj • Přihrávky a jejich zpracování • Odpaly, nadhozy 	<p><i>stolní tenis, plavání</i></p>
3. – 4. ročník			
<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží • zvolí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace a spolupráce při pohybových činnostech • sportovní výstroj a výzbroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesta, signály, názvosloví, grafická značení • Vybavení pro turistiku a pobyt v přírodě, cykloturistiku, vodní turistiku 	<p><i>Učivo je řazeno postupně a v návaznosti na pohybové aktivity</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> • připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech • respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva • sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje • aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • organizace, dokumentace, příprava trasy • pravidla, počítání, hodnocení 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní kurz • Školní turnaje a závody – Vánoční volejbalový turnaj, sportovní den, turnaj v kopané, turnaj ve stolním tenisu, turnaj v košíkové 	<p><i>3. ročník – sportovní kurz</i></p> <p><i>Účast v Poháru pražských škol</i></p> <p><i>Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, seberegulace, řešení problémů, sociální komunikace, morálka všedního dne, spolupráce a soutěž)</i></p> <p><i>Výchova ke zdraví (zdravý způsob života a péče o zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence)</i></p>
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • respektuje osvojená pravidla bezpečnosti při sportu • zařazuje pohybové činnosti do svého režimu, využívá vhodné a dostupné pohybové aktivity • ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití • vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití • využívá vhodné soubory cvičení pro 	<ul style="list-style-type: none"> • rozvoj pohybových schopností – rychlost, vytrvalost, výbušná síla, vytrvalostní síla, obratnostní cviky • pohyblivost páteře • správné držení těla, protahování, posilování • zdravotně zaměřená cvičení • kompenzace jednostranné zátěže • relaxační cvičení • motivační cvičení • význam kondičního cvičení • základní typy rozcvičení • výchova ke zdraví a rizika ohrožující zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na posilovacích strojích • Cvičení s činkami, kruhový trénink 	

<p>tělesnou a duševní relaxaci</p> <ul style="list-style-type: none"> • připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení • uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí • poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách 	<ul style="list-style-type: none"> • základy otužování • pravidla bezpečnosti • první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohyb v horském terénu, bezpečnost při vodáckém a cyklistickém výcviku 	
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost • dané skladbě sportujících 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry • pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové a vytrvalostní předpoklady • kondiční a estetické cvičení s hudbou • gymnastika 	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční, koordinační, tvořivé cvičení • Základní taneční kroky, aerobik, cvičení se švihadlem, hip hop • Organizace a bezpečnost, dopomoc a záchrana • Akrobacie – kotouly a modifikace stoje • Přemety stranou, vpřed • Kladina – náskoky, seskoky, obraty, chůze, poskoky, rovnovážné stoje, kotoul vpřed, vzad • Hrazda – náskok do vzporu, sešín, výmyk, podmet, toč jízdo • Přeskoky • Skoky na trampolince-výskoky, kotoul 	<p><i>učivo je řazeno v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny a na dohodě skupiny</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • atletika • úpoly • volitelné sportovní hry • košíková • odbíjená • kopaná • florbal • tenis • softbal 	<p>letmo, salto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Šplh na tyči a laně • Startovní polohy • Rychlostní a vytrvalostní běh, štafetový běh • Vrh koulí • Skok daleký • Skok vysoký • Pádová technika, základy sebeobrány, základy juda, přiměřenost sebeobrány • Herní systémy • Pravidla • Trénink • Soutěž • Volej, lob, smeč • Variace • Zdokonalování herních činností • Rozhodování, taktika, soutěže 	
--	---	---	--