**Učební osnovy předmětu**

**Tělesná výchova (TV)**

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

*Obsahové vymezení předmětu:*

Předmět Tělesná výchova realizuje celý obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví RVPG. Dále tento předmět integruje vybrané tematické okruhy průřezových témat **Osobnostní a sociální výchova (OSV) a Multikulturní výchova (MKV).**

*Časové a organizační vymezení předmětu:*

 Předmět Tělesná výchova je vyučován v 1. – 4. ročníku s následující dotací:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ročník** | 1. (5.) | 2. (6.) | 3. (7.) | 4. (8.) |
| **Týdenní hodinová dotace** | 2 | 2 | 2 | 2 |

Výuka předmětu probíhá v tělocvičně, v posilovně a na venkovním hřišti. Výuka probíhá odděleně pro chlapce a dívky. Při vyučování tělesné výchově jsou využívány následující formy výuky: výklad, ukázky technik a provedení cviků vyučujících žákům, praktické provedení cviků žáků, frontální i skupinová výuka, programované učební postupy, kurzy, soutěže.

Studenti prvního ročníku absolvují týdenní lyžařský výcvikový kurz, studenti třetího ročníku absolvují sportovní kurz zaměřený zejména na cyklistiku, orientační běh a míčové hry.

Maturitní zkoušku je možné skládat jako zkoušku nepovinnou.

*Výchovné a vzdělávací strategie:*

Tělesná výchovaje součástí komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví. Směřuje k poznání vlastních pohybových možností a k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků až ke schopnosti samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a zařazovat do denního režimu pohybové činnosti pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení.

**Kompetence k učení**

Žák:

* je aktivizován zapojením do rozcviček na začátku hodiny
* je schopen zvolit vhodný postup rozcvičení a užívá správné názvosloví
* je směrován ke vzájemné spolupráci, pomoci a hodnocení svých výkonů
* účastní se dle svých schopností, možností a zájmů tělovýchovných a sportovních soutěží
* je schopen správně zvolit, používat a ošetřovat sportovní výzbroj
* respektuje pravidla osvojovaných sportů, je schopen rozhodovat třídní, příp. školní utkání

**Kompetence k řešení problémů**

Žák:

* při pobytu v přírodě bezpečně zdolává různé přírodní překážky
* samostatně řeší problémové úkoly a situace při různých pohybových činnostech a hrách

**Kompetence komunikativní**

Žák:

* řídí činnost skupiny a při práci ve dvojicích či skupinách je schopen korigovat případné nedostatky
* dokáže účelně komunikovat při realizaci pohybové činnosti (např. při míčových hrách)

**Kompetence sociální a personální**

Žák:

* je schopen vytvářet drobné sestavy z předepsaných probíraných prvků (např. v gymnastice)
* zvládá připravit po dohodě s vyučujícím speciální hodiny nebo části hodin pro své spolužáky (tanec, aerobik, bojová umění, lezení na umělé stěně apod.)
* vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a jejich eliminaci při realizaci sportovních činností
* zná širokou škálou tělovýchovných a sportovních činností jako podklad pro zdravý životní styl
* respektuje věkové, pohlavní a jiné pohybové rozdíly a dokáže přizpůsobit pohybovou činnost dané skupině sportujících

**Kompetence občanské**

Žák:

* zapojuje se do organizace a řízení pohybových činností, přebírá dílčí odpovědnost za své zdraví i za zdraví a bezpečnost spolužáků (vedení skupiny při cvičení, rozhodování v míčových hrách, dopomoc a záchrana v gymnastice, respektování méně zdatných spolužáků apod.)
* je schopen při sportovních disciplínách vytvořit rovnocenná družstva a soutěžit v duchu fair play

**Kompetence pracovní**

Žák:

* je veden k systematické, přesné a pečlivé práci
* dodržuje instrukce vyučujících, pravidla jednotlivých sportovních disciplín, dbá na bezpečnost při tělovýchovných aktivitách

**Kompetence k podnikavosti**

Žák:

* je schopen připravit a realizovat turnaje ve sportovních hrách

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Roč.** | **TÉMA** | **VÝSTUP****Žák:** | **UČIVO** | **INTEGRACE,****MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY,****PRŮŘEZOVÁ TÉMATA,****POZNÁMKY** |
| **1.–4.**  | **Činnosti ovlivňující zdraví** | * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a za konkrétním účelem
* ověří jednotlivými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy za pomoci učitele
* orientuje se v prováděných testech a naměřených hodnotách
* vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci svalové nerovnováhy, případně na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem
* usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
* 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
* uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
* předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
* zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohybových činností a cvičebního prostředí
 | * význam pohybu pro zdraví
* tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie
* rekreační a výkonnostní sport
* zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, kondiční programy
* testy
* prevence a korekce oslabení
* nevhodná cvičení a činnosti
* kompenzační cvičení
* vyrovnávací cvičení
* relaxační cvičení
* posilovací cvičení
* dechová cvičení
* regenerace
* tělesná a duševní hygiena
* výživa a zdraví
* dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny
* mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
* morální rozvoj
* rozcvičení
	+ - základní typy
* základy první pomoci
 | Učivo prolíná všemi ročníky, je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.**B** – výživa a zdravý životní styl– mechanismus dýchání a krevní oběh – zásady první pomoci**HV** – dechová cvičení**OSV – osobnostní rozvoj****(sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena a efektivní řešení problémů)** **morální rozvoj****(hodnoty, postoje, praktická etika)** **sociální rozvoj** **(poznávání lidí; mezilidské vztahy; komunikace; kooperace a kompetice)****MKV – lidské vztahy**(tolerance, empatie, jednání v duchu fair play) |
| **1.–4.** | **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
* zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování
* posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
* respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě
 | * pohybové hry
* přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická cvičení
* soutěživé
* štafetové
* běžecké
* honicí
* pohybové dovednosti
* pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, vytrvalostní, silové schopnosti
* způsoby kontroly účinnosti cvičení
	+ pohybové odlišnosti a handicapy
		- věkové, pohlavní, výkonnostní
	+ kondiční a estetické formy cvičení
		- * + cvičení se švihadlem
* atletika
	+ - * + běhy
	+ atletická abeceda
	+ běžecká cvičení
	+ sprinty
	+ vytrvalostní běhy
	+ štafety
	+ cvičení na rozvoj výbušné síly
	+ obratnostní cvičení
* skoky
	+ - * + odrazová cvičení pro skok daleký
				+ odrazové cvičení pro skok vysoký
				+ skok vysoký
				+ skok daleký
* hod
	+ - hod granátem
* vrh
	+ - vrh koulí
* gymnastika
	+ - organizace a bezpečnost, vhodné oblečení, hygiena
		- technika pohybu
		- dopomoc
		- názvosloví
		- posilovací a kompenzační cvičení
		- akrobacie
	+ kotouly, jejich modifikace,

 vazby* + poskoky a obraty
	+ rovnovážné polohy
	+ stoje
* na hlavě
* na rukou s dopomocí
	+ - * přemet stranou
			* přemet vpřed
			* sestava z osvojených prvků
			* přeskoky, skoky na trampolínce
			* průpravná cvičení pro nácvik

 odrazu * + - * skrčka, roznožka
			* skoky na trampolínce
			* skoky z trampolínky
			* hrazda
			* výmyk
			* přešvih
			* toč jízdmo
			* toč vzad
			* podmet
			* sešin
			* odkmih
			* seskok
			* kruhy dosažné, doskočné
			* svis stojmo, vznesmo, vzad a zpět
			* v hupu, při záhupu seskok
			* šplh
* úpoly
	+ - * přetahy
			* přetlaky
			* odpory
	+ pády
* sportovní hry
	+ basketbal, florbal, softbal, fotbal, odbíjená, rugby, stolní tenis, netradiční hry
* herní činnosti jednotlivce
* herní kombinace
* herní systémy
* průpravné hry
* hra se zjednodušenými

 pravidly* hry bez zjednodušených

 pravidel* hra s modifikovanými pravidly
* kondiční trénink
* pravidla
 | Soutěže: v rámci sportovního dne, mezitřídní turnaje, … Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny. Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu.**B** – stavba a funkce pohybového aparátu (kosti, svaly, klouby)**F** – mechanika tuhého tělesa**OSV – osobnostní rozvoj****(sebepoznání a sebepojetí; kreativita; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena)** **morální rozvoj****(hodnoty, postoje, praktická etika)** **sociální rozvoj** **(poznávání lidí; mezilidské vztahy; komunikace; kooperace a kompetice)****MKV – lidské vztahy**(tolerance, empatie, jednání v duchu fair play) |
| **1.–4.** | **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 – fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
* 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
* zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy
* spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
* zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
* správně zvolí, používá a ošetřuje sportovní výzbroj
 | * komunikace v TV
* názvosloví, grafické značení
* gesta, signály, povely a vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
* sportovní výzbroj a výstroj
* funkčnost
* výběr
* ošetřování
* historie a současnost sportu
* olympionismus
* úspěchy našeho sportu
* významní sportovci a soutěže
* pravidla osvojovaných pohybových činností
* základní pravidla her, soutěží, závodů
* fair play jednání
* zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech
* Estetické a kondiční cvičení s hudbou
* Rytmická gymnastika
* chůze, skoky, poskoky, obraty
* doprovodné pohyby paží
* technika pohybu s náčiním
* krátká sestava
	+ Aerobik
		- základní kroky
		- pohyby paží
		- povely, názvosloví

 krátká sestava | Učivo se prolíná všemi ročníky.**M, F** – způsoby měření výkonů, statistika, vyhodnocení**HV** – rytmika**OSV – osobnostní rozvoj****(sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena)** **morální rozvoj****(hodnoty, postoje, praktická etika)** **sociální rozvoj** **(poznávání lidí; mezilidské vztahy; komunikace; kooperace a kompetice)****MKV – lidské vztahy**(tolerance, empatie, jednání v duchu fair play) |
| **1.** | **Činnosti podporující úroveň pohybových dovedností** | * respektuje zásady bezpečnosti při lyžování a snowboardingu a pravidla bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích
* projevuje odpovědné chování na sjezdových tratích, na vleku, řídí se pokyny správce areálu, horské služby i instruktorů
* zvládá podle svých předpokladů a možností techniku sjezdového i běžeckého lyžování, snowboardingu
* zvládá základní techniku mazání běžeckých lyží
* poskytne v případě potřeby adekvátní první pomoc
 | * Sjezdové lyžování a snowboarding
* výzbroj, výstroj, údržba
* lyžařská průprava
* různé druhy oblouků – dle vyspělosti žáků
* pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích
* první pomoc na sjezdovce
* základní pravidla lyžařských disciplín
* Běžecké lyžování
* výzbroj, výstroj, údržba
* lyžařská průprava (běh střídavý, soupažný, bruslení jednodobé a dvoudobé)
* pravidla bezpečného chování na běžeckých tratích
 | Žák si volí výuku snowboardu nebo sjezdových lyží dle vlastního uvážení. Výuka běžeckého lyžování je povinná pro všechny.**B** – zásady první pomoci při úrazech |
| **3.** | **Činnosti podporující úroveň pohybových dovedností** | * dodržuje pravidla silničního provozu a přesunu ve skupině
* dodržuje zásady chování v přírodě
* aktivně se podílí na přípravě a realizaci soutěží v přírodě
* dodržuje zásady jízdy na kole v různých podmínkách
* zvládne základní údržbu kola
* používá ochranné pomůcky
 | * Cyklistika
* dopravní značení a bezpečnost při přesunech
* plánování trasy
* zásady jízdy na kole v terénu a na silnici
* základní údržba kola
* ochranné pomůcky
* Orientační běh
* orientace v terénu
* práce s mapou a buzolou
* pravidla
 | **B** – zásady první pomoci při úrazech**F –** rychlost**Z** – práce s mapou a buzolou – orientace v terénu |