**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 |