

5. 1. 17 Tělesná výchova

Časové, obsahové a organizační vymezení

ročník	1.	2.	3.	4.
hodinová dotace	2	2	2	2

Realizuje obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova vzdělávací oblasti Člověk a zdraví RVP pro gymnázia. Integruje se část vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví RVP pro gymnázia.

Výuka probíhá odděleně pro chlapce a dívky.

Studenti 2. ročníku absolvují 6–7 denní lyžařský výcvikový kurz. Studenti 3. ročníku absolvují sportovně turistický kurz v rozsahu 7 dnů.

Ve 4. ročníku si studenti volí sportovní aktivitu dle svého zájmu, vlastního uvážení tak aby si každý vybral to svoje. Nabídka je přizpůsobena místním podmínkám (plavání, spinning, posilovna, aerobic, míčové hry)

Výuka probíhá ve dvou tělocvičnách Gymnázia, z nichž jedna je vybavena především pro výuku sportovních her, druhá pro výuku gymnastiky i sportovních her. Pro výuku atletiky je využíváno víceúčelové hřiště na ZŠ Slovácká.

Žák je veden k tomu, aby zejména

- si vybudoval pocit zodpovědnosti za své zdraví
- byl seznámen se základy všech běžných sportovních odvětví
- pochopil význam aktivního pohybu, a proto je mu umožněno najít během studia takovou aktivitu, která je mu blízká a bude se jí věnovat i v budoucnosti
- získal teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinků fyzické zátěže na organismus tak, aby v budoucnosti dokázal plánovat svou fyzickou aktivitu přiměřeně svým možnostem
- pochopil význam správné životosprávy a správného životního stylu pro duševní zdraví
- si byl vědom nebezpečí úrazů a je veden k preventivním opatřením, které mají zamezit jejich vzniku úrazů
- přijal za své ušlechtilé myšlenky spojené se sportem a olympismem.

Škola se pravidelně účastní sportovních soutěží v nejrůznějších odvětvích a účast je otevřena všem zájemcům z řad žáků školy.

Výchovné a vzdělávací strategie:

- učitel klade důraz na individuální přístup k žákům a tím rozvíjí jejich osobní schopnosti a posouvá jejich limity – **kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální**
- učitel organizuje ve výuce kolektivní hry a soutěže, tím rozvíjí zodpovědnost jednotlivce za výsledek práce kolektivu – **kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence k řešení problémů**
- učitel organizuje ve výuce soutěže jednotlivců, tím rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a učí snášet neúspěchy – **kompetence sociální a personální, kompetence občanské**
- učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonů každého žáka a tím jej motivuje k práci na vlastním zdokonalení – **kompetence sociální a personální, kompetence občanské**
- učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a respekt před danými pravidly a předpisy – **kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské**
- učitel vede žáky k osvojení pohybových dovedností, ke snaze o prohloubení v činnostech vedoucích k pravidelné pohybové seberealizaci – **kompetence k učení, kompetence k podnikavosti**
- učitel upevňuje vztahy v duchu fair-play, učí žáky vstupovat do různých rolí a vztahů (hráč, závodník, spoluhráč, protivník, rozhodčí, organizátor, divák) – **kompetence k řešení problémů.**

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP Žák:	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY, PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
1. - 3	17.1 Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • 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; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví • usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví • dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky • projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu <ul style="list-style-type: none"> • podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy a města • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • ① Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace • Morální rozvoj • Rozcvičení • Základní typy • Základy první pomoci • ② Péče o sebe sama • Předcházení zátěžovým situacím a stresům • Zvládání zátěžových situací • Stravování a fyzická kondice • Relaxace • Celková péče o zdraví 	<p>Učivo prolíná všemi ročníky Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. INT → VO Výchova ke zdraví Hloubka učiva zdravotní TV je odvozena od indikace zdravotního oslabení žáků dané skupiny ① → P 1.7 ② → P 1.1 → P 1.2</p>

		<p>regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <ul style="list-style-type: none"> • optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví • dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika, spojená se zneužíváním návykových látek, a životní perspektivu mladého člověka • projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc • uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení • zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení • vyhýbá se činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 		
17.2 Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		<ul style="list-style-type: none"> • 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 sportujících 	<p>① Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická cvičení • Soutěživé • Štafetové • Běžecké • Honící • S využitím netradičního náčiní • Zaháněné • Trefované • Přihrávané • Pohybové dovednosti • Nástupové tvary a přesuny • Pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, vytrvalostní, silové schopnosti • Způsoby kontroly účinnosti cvičení • Pohybové odlišnosti a handicap 	<p>Výuka a výběr sportovních her probíhá na základě uvážení vyučujícího a zájmu žáků</p> <p>① → P 1.5</p> <p>Soutěže: v rámci sportovního dne, mezitřídní turnaje, ...</p> <p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny</p> <p>Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Věkové, pohlavní, výkonnostní • Kondiční a estetické formy cvičení • Cvičení se švihadlem <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běhy • Atletická abeceda • Běžecká cvičení • Sprinty 60m, 100m • 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 • Vrh koulí <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizace a bezpečnost, vhodné oblečení, hygiena • Technika pohybu • Dopomoc • Názvosloví • Posilovací a kompenzační cvičení <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotouly, jejich modifikace, vazby, kotouly do zášvihů, do stoje na rukou • Stoje • Na lopatkách • Na hlavě • Na rukou s dopomocí • Přemet stranou • Sestava z osvojených prvků <p>Přeskoky, skoky na trampolínce</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přípravná cvičení pro nácvik odrazu • Skrčka, roznožka • Skoky na trampolínce 	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Skoky z trampolíny Hrazda • Náskok do vzporu • Seskoky • Podmet • Sešin • Kotoul • Výmyk • Přesvihy • Toč jízdo vpřed a vzad Šplh – na tyči i na laně Úpoly • Přetahy • Přetlaky • Úpolové odpory Sportovní hry • Basketbal, florbal, fotbal, házená, frisbee, vybíjená, stolní tenis, softbal, ringo, volejbal • Herní činnosti jednotlivce • Herní kombinace-základy • Průpravné hry • Hra se zjednodušenými pravidly • Hry bez zjednodušených pravidel • Kondiční trénink • Pravidla 	
1. - 3. kvinta - septima	17.3 Činnosti podporující pohybové učení	<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisu, 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 • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<p>Komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • ① Olympismus • Úspěchy našeho sportu • Významní sportovci a soutěže • Pravidla osvojovaných pohybových činností • Základní pravidla her, soutěží, závodů 	<p>Učivo prolíná všemi ročníky</p> <p>① → P 2.4 → P 5.4</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Fair play jednání • Zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech • Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností • Měření • Evidence • Vyhodnocování 	
2. sexta		<ul style="list-style-type: none"> • respektuje zásady bezpečnosti při lyžování a snowboardingu a pravidla bezpečného pohybu na sjezdových 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 lyžování, snowboardingu • poskytne v případě potřeby adekvátní první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> ① Lyžování a snowboarding • Výzbroj, výstroj, údržba • Nošení, funkčnost vázání • Základní postoj • Obraty, pády, bruslení, odšlapování • Brzdění a zastavování • Jízda na vleku • Základní smýkaný oblouk • Navazovaný oblouk • Řezaný oblouk • Modifikovaný oblouk • Skoky • Slalom • Pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích • První pomoc na sjezdovce 	<p>Žák si volí výuku snowboardingu, Lyžování, případně obojího dle vlastního uvážení</p> <p>① → P 4.2</p>
3. septima		<ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá podle svých předpokladů zásady jízdy na kole na veřejné komunikaci a v terénu ▪ dokáže připravit turistickou akci, zná zásady bezpečnosti při pobytu v přírodě ▪ umí poskytnout první pomoc i v improvizovaných podmínkách, zvládne transport raněného ▪ zná zásady bezpečnosti při přesunech 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ orientační běh – soutěže jednotlivců, skupin, štafet ▪ jízda na kole – jízda za sebou, ve skupině – po veřejné komunikaci, v nenáročném terénu ▪ jízda na horském kole i ve ztížených terénních podmínkách ▪ jízda na lodi – nasedání, vasedání, základní záběry, jízda na lodi vpřed, udržování směru jízdy, změna směru jízdy, brzdění, jízda vzad, přistávání, otáčení ▪ závody lodí ▪ střelba – střelba ze vzduchových zbraní, zásady bezpečnosti, zásady míření, střelba na terč 	

4. oktáva			<ul style="list-style-type: none"> • Aerobik • Základní kroky • Pohyby paží • Pověly, názvosloví • Krátká sestava • spinning Kondiční jízda Trénink silových schopností Trénink vytrvalosti Formování postavy • plavání Základy plaveckých stylů Plavání úseků na rychlost Plavání úseků na vytrvalost Štafetové plavání •posilovací cvičení Cvičení pro vyrovnávání svalové nerovnováhy Rozvoj zdatnosti Posilování na posilovacích strojích Formování postavy •sportovní hry basketbal, floorbal, volejbal, kopaná Aplikace herních prvků ve hře Základy herních systémů 	
--------------	--	--	---	--