

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Vzdělávací oblast je v 6. – 9. ročníku realizována v předmětech Tělesná výchova a Výchova ke zdraví.

Tělesná výchova

Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Předmět klade důraz na všestranný rozvoj žáků, upevňování jejich zdraví, zvyšování všeobecné výkonnosti a tělesné zdatnosti a s tím související duševní a sociální pohodu. Vede jednak k poznání vlastních pohybových možností, ale i k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost. Formuje kladné postoje žáků k pohybové aktivitě ve smyslu celoživotní orientace na zdravý způsob života, se zdůrazněním kompenzačního významu tělesné výchovy.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Součástí tělesné výchovy jsou korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která preventivně zařazujeme do hodin tělesné výchovy.

Základem pro osvojování pohybových dovedností je kladné uvědomování si pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně umocňuje požitky z pohybu, příjemného prostředí a atmosféry příznivých vztahů. Při hodnocení TV přihlížíme zejména k aktivnímu přístupu a pozitivnímu vztahu ke sportu. Výsledky žáků hodnotíme individuální vztahovou normou.

Materiální podmínky

Pro výuku předmětu má škola k dispozici moderně vybavenou sportovní halu pro všechny kolektivní sporty i gymnastiku. Ke sportovní hale přiléhá nový atletický stadion s umělým povrchem a travnatým fotbalovým hřištěm uprostřed.

Strategie pro naplnění klíčových kompetencí v 6. a 7. ročníku

Kompetence pracovní

- vyžadujeme po žácích dodržování základních pravidel bezpečnosti práce při různých sportovních činnostech, vedeme žáky k udržování pořádku na sportovištích
- podporujeme v žácích kladný vztah ke sportu, upevňujeme jejich zdraví, zvyšujeme všeobecnou výkonnost a tělesnou zdatnost a s tím související duševní a sociální pohodu
- vytváříme zdravé prostředí pro sportovní vyžití žáků
- vyžadujeme po žácích prezentaci sportovních výkonů při různých soutěžích, ohodnocení výkonů svých i druhých
- uváděním příkladů z praxe zdůrazňujeme smysl celoživotní orientace na zdravý způsob života
- doporučujeme žákům zařadit do denního režimu pohybové činnosti jako nástroj regenerace sil a kompenzace různého zatížení

Kompetence občanské

- vyžadujeme od žáků udržování čistoty na sportovištích
- ve školních podmínkách vyžadujeme dodržování řádu na sportovištích školy
- vedeme žáky k aktivní pomoci druhým

Kompetence k učení

- ujišťujeme žáky o užitečnosti poznatků z hlediska jejich pozdějšího využití

- vytváříme prostředí a prostor, aby žáci měli možnost posoudit vlastní pokrok s možností prožití vlastního úspěchu

Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k aktivnímu podílu při všech fázích sportovní činnosti, při plánování, přípravě, realizaci i hodnocení

Kompetence komunikativní

- podporujeme metody skupinového učení a jejich prostřednictvím vedeme žáky ke spolupráci v týmových hrách

Kompetence sociální a personální

- pomáháme skupinám vytvářet pravidla týmové práce, sledujeme a pozitivně ovlivňujeme atmosféru v týmu

6. – 7. ročník

Činnosti ovlivňující zdraví

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<i>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</i>	uvědomuje si význam pravidelného pohybu pro zdraví zařazuje pravidelně některé pohybové činnosti a s konkrétním účelem	správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu	
<i>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</i>	volí vhodné cviky, vedoucí k celkovému posilování svalového aparátu a rozvoji vytrvalosti využívá průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí) rozvoj vytrvalosti zdravotně orientovaná zdatnost	
<i>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</i>	individuálně se rozcvičí, provádí strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla	individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny	
<i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</i>	zná negativní vliv drog, anabolik přizpůsobuje pohybovou aktivitu vzhledem k rozptyl. podmínkám	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst sval. hmoty)	

<p><i>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></p>	<p>uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí používá bezpečně sport. náradí zvládne improvizovaně ošetřit poranění a odsunout raněného</p>	<p>bezpečnost na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a náradí</p>	
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>			
<p><i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p>	<p>zvládne: z atletiky: - atletickou abecedu (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) - běh vytrvalý (D – 600 m, H – 1000 m), speciální běžecké cvičení, nízký start, běh na 60m - skok do dálky z rozběhu, skok do výšky (flop) - hod kriket. míčkem, spojení rozběhu s odhodem z košíkové: -správný postoj při přihrávce, driblink pravou, levou rukou, driblinková abeceda (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování),základy herních systémů, osobní obrana, herní činnosti jednotlivce, dvojtakt zvládne z odbíjené: - přehazovanou -odbití obouruč vrchem a spodem, podání spodem, nahrávka zvládne z florbalu: -vedení míčku, nahrávka, střela, hra brankáře zvládá z fotbalu: vedení míče, přihrávka, střela na bránu, klička zvládne z gymnastiky: - kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, stoj na rukou přemet stranou, přeskok přes kozu (roznožka) kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání v sedě, rotace kolem své osy hrazda - vzpor, kotoul vpřed, přešvih únožmo ve vzporu (pravou, levou), výmyk, shyby šplh na laně a tyči</p>	<p>atletika kolektivní hry košíková odbíjená, florbal fotbal gymnastika úpoly kondiční cvičení sjezdové lyžování snowboarding, doplňkové sport. hry (přehazovaná, vybíjená, ringo)</p>	

	rytmická gymnastika-taneční kroky, základy metriky, rovnovážné polohy, cvičení se švihadlem, kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, správné držení těla přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje, pádová technika sebeobrana (držení soupeře na zemi) zvládne cvičení s plným míčem, na žebřinách, šplh na tyči a laně zvládne střední a dlouhý oblouk, jízdu na vleku		
<i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</i>	zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti označí zjevné nedostatky a jejich příčiny umí se sebehodnotit v dané pohybové činnosti	pravidla pohybových činností	
Činnosti podporující pohybové učení			
<i>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</i>	užívá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta	tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	
<i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i>	ctí myšlenky fair play respektuje opačné pohlaví pomáhá slabším a handicapovaným vyjmenuje významné sportovce současnosti i minulosti	historie olympijských her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže)	
<i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i>	volí a dodržuje vhodnou taktiku družstva komunikuje se spoluhráči	týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
<i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i>	zná a dodržuje pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikaci při hře v poli		
<i>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je</i>	pomáhá měřit výkony prováděných disciplín eviduje a vyhodnocuje výsledky		

<i>a vyhodnotí</i>			
<i>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i>	organizuje samostatně či v týmu pro své spolužáky sportovní soutěže řídí a spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		
<i>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</i>	pracuje s tabulkou (výsledkovou listinu) doplňuje a vyhodnocuje příslušná data		

8. – 9. ročník

Činnosti ovlivňující zdraví

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<i>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</i>	uvědomuje si význam pravidelného pohybu pro zdraví zařazuje pravidelně některé pohybové činnosti a s konkrétním účelem	správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu	
<i>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</i>	volí vhodné cviky, vedoucí k celkovému posilování svalového aparátu a rozvoji vytrvalosti využívá průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí) rozvoj vytrvalosti zdravotně orientovaná zdatnost	
<i>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</i>	individuálně se rozcvičí, provádí strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla	individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny	
<i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</i>	zná negativní vliv drog, anabolik přizpůsobuje pohybovou aktivitu vzhledem k rozptyl. podmínkám	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty)	

<p><i>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></p>	<p>uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí používá bezpečně sport. nářadí zvládne improvizovaně ošetřit poranění a odsunout raněného</p>	<p>bezpečnost na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí</p>	
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>			
<p>zvládá v souladu s individuálním i předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>zvládne z atletiky: - atletickou abecedu (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) - běh vytrvalý (D – 800 m, H – 1500 m), speciální běžecké cvičení, běh na 60m, štafetový běh - skok do dálky z rozběhu, skok do výšky (flop), - vrh koulí (D – 3 kg, H – 4 kg), spojení sunu a vrhu zvládne z košíkové: - driblink pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balonem, - driblinková abeceda (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování), - základy herních systémů, - osobní a zónová obrana, - herní činnosti jednotlivce, - dvojtakt zvládne z odbíjené - nahrávka vrchem, spodem, odbíjení obouruč spodem a vrchem, podání vrchem, nahrávka, hra na 3 doteky zvládne z florbalu: - vedení míčku, nahrávka, střela, hra brankáře zvládne z fotbalu: vedení míče, tlumení míče, přihrávka, střela, na bránu, klička zvládá z gymnastiky: stoj na rukou se záchranou, přemet stranou se záchranou, přeskok přes kozu (skrčka) kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání v sedě, rotace kolem své osy hrazda - vzpor, kotoul vpřed, přešvih únožmo ve vzporu (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad,</p>	<p>atletika košíková odbíjená florbal fotbal gymnastika úpoly kondiční cvičení</p>	

	výmyk, shyby, komíhání ve svisu rytmická gymnastika-taneční kroky, základy metriky, rovnovážné polohy, cvičení se švihadlem, kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, správné držení těla úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu, přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, sebeobrana (držení soupeře na zemi), pády (vpřed, vzad, stranou) zvládne cvičení s plným míčem, na žebřinách, šplh na tyči a laně		
<i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</i>	zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti označí zjevné nedostatky a jejich příčiny umí se sebehodnotit v dané pohybové činnosti	pravidla pohybových činností	
Činnosti podporující pohybové učení			
<i>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</i>	užívá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu	tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	
<i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i>	ctí myšlenky fair play respektuje opačné pohlaví pomáhá slabším a handicapovaným vyjmenuje významné sportovce současnosti i minulosti	historie olympijských her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže)	
<i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i>	komunikuje se spoluhráči při osvojovaných pohybových činnostech volí a dodržuje vhodnou taktiku družstva	týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
<i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i>	zná pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikaci při hře v poli organizuje, řídí a přebírá roli rozhodčího		
<i>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje,</i>	organizuje samostatně či v týmu pro své spolužáky sportovní soutěže řídí a spolurozhoduje osvojované hry		

<i>závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i>	a soutěže		
<i>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</i>	pracuje s tabulkou (výsledkovou listinou) doplňuje a vyhodnocuje příslušná data, prezentuje je		