

# 14. Tělesná výchova

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**  
Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**  
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

## 1. Charakteristika vyučovacího předmětu

### a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova (TV) vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a vzdělávacího oboru Tělesná výchova z RVP GV Ochrana člověka za mimořádných událostí (realizace ve 3. ročníku-septimě na sportovně-turistickém kurzu).a v úvodních hodinách výuky.

Vyučovací předmět spolu s tématy Výchovy ke zdraví (VkZ) vede žáky k upevnování hygienických a zdravotně preventivních návyků, k předcházení úrazům a rozvíjí dovednost odmítat škodlivé látky. TV usiluje o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z motivující atmosféry, zájmu žáků a jejich individuálních předpokladů.

Cílem je na základě radosti z pohybu si osvojit pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace, navazovat dobré vztahy a vytvořit trvalý vztah k pohybovým činnostem . Vede k poznání vlastních pohybových možností, zájmů a umožňuje poznat účinky pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu

Součástí předmětu je i zdravotní TV (ZTV), kdy speciální vyrovnávací cvičení jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách TV pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností kontraindikovaných jejich oslabení.

#### Základní kurz

Ročník	Hodinová dotace
1. ročník a kvinta	2
2. ročník a sexta	2
3. ročník a septima	2
4. ročník a oktáva	2

## b) Začlenění tematických okruhů průřezových témat

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	TEMATICKÝ CELEK	ROČNÍK
Osobnostní a sociální výchova	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti. Spolupráce a soutěž Seberegulace. Sociální komunikace.	1.- 4.ročník
Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	Žijeme v Evropě	1. – 4.ročník
Environmentální výchova	Člověk a životní prostředí	3.ročník
Mediální výchova	Média a mediální produkce	1. ročník

### Organizační vymezení předmětu

V běžných hodinách výuka probíhá odděleně pro dívky a hochy. Lyžařského kurzu a sportovně-turistického kurzu se zúčastní celá třída.

Další nabízené náplně činností:

1. ročník studia - součástí výuky je týdenní lyžařský kurz

3. ročník studia - součástí výuky je týdenní sportovně-turistický vodácký kurz

Pro studenty (bez oktáv a 4.ročníků) pořádáme pětidenní výběrový lyžařský kurz do Rakouska.

Nabídka sportovních kroužků : posilování, odbíjení, sportovní hry, sportovní příprava pro studenty se zájmem o studium tělesné výchovy, aerobic.

Formy realizace předmětu: vyučovací hodina, projekt, beseda, diskuze, prožitková lekce, závod, soutěž, turnaj, kurz.

Místa realizace: tělocvična, sokolovna, venkovní hřiště a atletický ovál s doskočištěm, bazén, přírodní prostředí, rybník.

### c) Výchovné a vzdělávací strategie:

#### Kompetence k učení:

*Učitel:*

- vede žáky k samostatnému získávání poznatků o tělesné fyziologii (fungování) na základě ověřování účinnosti kondičních programů pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti (ZOZ)-sledování, zaznamenávání , vyhodnocování
- umožňuje zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně

- motivuje žáky výhodami, které skýtá v životě pěkná postava, zdravý životní styl a možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny lidí hrajících volejbal (fotbal, basketbal, ...) ve volném čase s možností navázání nových kontaktů a uváděním příkladů z oblasti sportu
- umožňuje žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle jejich předpokladů
- zapojuje žáky do obsahové a org. přípravy pohybových činností ve výuce, na akcích školy a obce
- hodnotí žáky důsledně podle individuálního zlepšení
- povzbuzovat žáky ke sledování sportovních soutěží a utkání, k jejich porovnávání a hodnocení, ke sledování práce rozhodčího
- upozorňuje na informační zdroje (internet, televize, knihy, časopisy) související se zdravím a pohybem
- umožňuje diskuzi o těchto informacích (nástěnky, školní časopis G-sport )
- usměrňuje žáky ke kladné reakci na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady
- předkládá žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti a výkonech (i pomocí videokamery), umožňovat vzájemné hodnocení žáků a sebehodnocení
- vést k dovednosti porovnat výkony v rámci skupiny a nižších sportovních soutěží
- vytváří dostatek příležitostí pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení (ve škole i mimo školu)

Formy vzdělávání: soutěže, turnaje, diskuze, testy, samostatné a skupinové práce, výměnné sport. pobyty

### **Kompetence k řešení problému:**

*Učitelé:*

- podporuje žáky ke kreativě při utváření pohybových skladeb (samostatně nebo ve skupinkách), volných gymnastických sestav, při organizaci turnajů a soutěží (ve skupinkách)
- pomáhá žákům pochopit souvislosti mezi jednotlivými obory (tělesnou výchovou, výchovou ke zdraví, biologií, ekologií, fyzikou, fyziologií), hledat příčiny problémů a směřovat k jejich řešení několika způsoby
- zapojovat žáky do soutěží, turnajů, prezentací a organizace sportovních akcí
- vede žáky k získávání informací o vhodné sportovní výzbroji a výstroji, o zásadách hygieny při a po sportování
- vytváří představu o správném složení vyučovací jednotky TV pro využití při pohybové činnosti ve volném čase a poskytuje možnost sestavení a vedení části hodiny
- rozvíjí schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály a jednoduše zakreslit cvičení
- povzbuzuje k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, zahájení a ukončování sestav, délky hrací doby, úpravy pravidel podle aktuálních podmínek

Formy vzdělávání: projekty, kurzy, soutěže

### **Kompetence komunikativní:**

*Učitel:*

- zapojuje žáky do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání v médiích, při školních soutěžích a při vyhodnocování svých výkonů
- směřuje žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, knihy, časopisy ) k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla...)
- vede žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčím na hřišti a při vedení družstva
- pomáhá žákům při rozvíjení vztahů se sportovci z jiných škol
- okamžitě řeší otázky šikany, přístupu osobnímu a školnímu majetku

Formy vzdělávání: mimoškolní aktivity, kooperativní formy výuky, turnaje.

### **Kompetence sociální a personální:**

*Učitel:*

- podporuje u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie
- informuje o negativech sportu (doping, korupce, přepočítávání výkonnosti na peníze)
- do hodnotového řebříčku žáků zařazuje snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybu
- vede ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel soutěží a her
- pomáhá nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování
- staví žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor)
- vyzvedává přednosti každého žáka

Formy vzdělávání: projekty sdružující žáky z různých ročníků, týmová práce, výměnné sportovní pobyty

### **Kompetence občanské:**

*Učitel:*

- vede žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase a k aktivnímu zapojení do dění v obci ( pomoc při organizování turnajů, budování sportovišť, soutěží pro mladší děti...)
- rozvíjí dovednost poskytnout první pomoc a zachovat se zodpovědně při mimořádné události

Formy vzdělávání: grafické zaznamenávání výkonnostního růstu (ročníková práce), kurzy

## 2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Ročník: 1. ročník a kvinta

<b>Očekávané výstupy</b> Žák	<b>Obsah učiva</b>	<b>PT a TO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti</li> <li>▪ ověří jed. testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele</li> <li>▪ orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách</li> <li>▪ vede si záznam o svých výkonech</li> <li>▪ vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem</li> </ul>	<p><b>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY</b> pohybové schopnosti a jejich rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ testy ZOZ: <b>běžecká rychlost</b> (60m), <b>vytrvalost</b> o (12 min., 800m dívky, 1500m hoši), <b>výbušná síla</b> (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa), <b>vytrvalostní síla</b> (sedleh, výdrž ve shybu- dívky, opakované shyby- hoši), <b>pohyblivost páteře</b> (hloubka předkolnu), <b>svalová nerovnováha</b> (správné držení těla) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vyrovnávací cvičení zaměřená na kompenzaci jednostranného zatížení</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>poznámka</b> ZOZ- zdravotně orientovaná zdatnost, <b>Realizace (R):testy-</b> rychlost, vytrvalost a výbušná síla na podzim (jako vstupní) a na jaře (jako výstupní), ostatní v zimě</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohyb. zatížení za pomoci učitele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zásady přípravy org. před pohyb. činností a po ukončení činnosti</li> <li>▪ strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ organizuje svůj pohybový režim po poradě s učitelem</li> <li>▪ zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohyb. činností a cvičebního prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ individuální pohyb. režim, vhodná cvičení podle pohyb. předpokladů, dostupnosti, zájmu a zdrav. potřeb</li> <li>▪ hygiena a bezpečnost pohyb. činností a cvičebního prostředí</li> </ul>	
	<p><b>POHYBOVÉ DOVEDNOSTI, VÝKON, ODLIŠNOSTI A HANDICAPY</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje věkové, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly-rozumí osvojovaným pojmům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pohybové dovednosti a pohybový výkon, pohybové odlišnosti a handicapy- věkové, pohlavní a výkonnostní</li> </ul>	

	<b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činnostmi pod jejich vlivem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ výroba, držení a zprostředkování nelegálních návykových látek, návykové látky a bezpečnost v dopravě</li> </ul>	Výchova ke zdraví
	<b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých schopností a ročního období zařazuje pohybové činnosti do svého režimu</li> <li>▪ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (domov, škola, pracoviště)</li> <li>▪ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků</li> <li>▪ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování svalových skupin</li> <li>▪ rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, dechová cvičení</li> <li>▪ cvičení na posilovacích strojích</li> <li>▪ význam cvičení pro zdravý životní styl</li> </ul>	
	<b>ATLETIKA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testových disciplínách, v běhu, skoku a hodu</li> <li>▪ stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout</li> <li>▪ rozměří si rozběh za pomoci učitele</li> </ul>	<p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sprint na 60m ,100m(H), vytrvalostní běh 800m(D), 1 500m(H), 12 minut, běh v terénu, štafetová předávka, štafetový běh</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh-rozměření, skok do dálky z rozběhu, nácvik odrazu, skok do výšky</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh, hod granátem z rozběhu, vrh koulí</li> </ul>	<p><b>R:</b> testy na podzim a na jaře <b>OSV:</b> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (<b>INT</b>)</p> <p>Spolupráce a soutěž (<b>INT</b>)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uvědomuje si nutnost vybudování zdravého životního stylu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zdravý životní styl u nás a ve světě, trávení víkendů</li> </ul>	<b>VMEGS:</b> Žijeme v Evropě
	<b>SPORTOVNÍ HRY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládne osvojované HČJ</li> <li>▪ rozumí základním pravidlům</li> </ul>	<p><b>Házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ: -uvolňování hráče bez</li> </ul>	HČJ-herní činnosti jednotlivce

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podílí se na org. turnajů ve spolupráci s učitelem</li> <li>▪ jedná při hře v duchu fair play</li> <li>▪ přizpůsobí svoji pohyb. činnost dané skladbě hráčů</li> <li>▪ zvládne roli hráče a diváka</li> <li>▪ za pomoci učitele užívá názvosloví, gesta a signály</li> <li>▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků za pomoci učitele</li> <li>▪ zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání za pomoci učitele</li> <li>▪ uvědomuje si osvojení pohyb. dovedností pro osobní rozvoj</li> <li>▪ spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</li> </ul>	<p>míče a s míčem, vrchní přihrávka jednoruč z místa, střelba vrchní jednoruč ze země, obsazování hráče bez míče a s míčem, trestný hod</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ HK: -útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování</li> <li>▪ HS: -postupný útok, územní obrana 0:6</li> </ul> <p><b>Fotbal</b> (pouze hoši)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</li> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ:-výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru, stahování a tlumení míče nohou, vedení míče, přihrávka vnitřním a přímým nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>▪ Činnost brankáře:-chytání a vyrážení střel, vykopávání z ruky</li> </ul> <p><b>Basketbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utkání</li> <li>▪ HČJ:-uvolňování bez míče a s míčem, dvojtakt a střelba po dvojtaktu, trestný hod</li> <li>▪ HK:-útočná kombinace založená na akci „hod“ a běh“</li> </ul> <p><b>Volejbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ průpravné utkání-přehazovaná</li> <li>▪ HČJ:-odbití obouruč vrchem, spodem, odbití jednoruč (smeč), podání</li> <li>▪ HK:-kombinace s nahrávačem v zóně III</li> <li>▪ HS:-střední u sítě nahrávačem</li> <li>▪ utkání 2:2, 3:3, 6:6</li> </ul>	<p>HK-herní kombinace HS-herní systémy <b>R:</b>-turnaje mezitřídní a meziškolní (org. viz. běh Po stopách...) -venkovní hřiště <b>OSV:</b> Spolupráce a soutěž <b>(INT)</b> (viz. výstup) <b>R:</b> Fotbal, basketbal a volejbal-venkovní hřiště, sokolovna, tělocvična</p> <p><b>Rozšiřující učivo (RU):</b> přihrávka ve výskoku</p>
	<b>GYMNASTIKA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zvládne osvojované činnosti</li> <li>▪ předvede volnou sestavu z</li> </ul>	<p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, kotoul letmo, přemet stranou, volné sestavy,</li> </ul>	<p><b>Rozšiřující učivo</b> Stoj na rukou a kotoul</p>



<p>3 prvků (D)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ skočí roznožku přes kozu našíf</li> <li>▪ poskytne záchranu při roznožce</li> <li>▪ vyšplhá na tyči nebo na laně</li> <li>▪ poskytne záchranu</li> </ul>	<p>skoky (núžkový, čertík, jelení)- dívky</p> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ roznožka přes kozu našíf</li> <li>▪ šplh na tyči a na laně</li> </ul> <p><b>Hrazda</b> (po čelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přešvihy, seskok zášvihem, sestava – výmyk odrazem jednož, spád do závěsu v podkolení a vzeprění závěsem v podkolení, podmet(H)</li> </ul> <p><b>Kruhy</b> (dosažné)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ houpání odrazem střídnož</li> </ul>	<p>rondat cvičení na trampolínce</p> <p>skrčka přes kozou</p> <p>toč jízdmo, toč vpřed, vzeprění vzklopno (H)</p>
	<p><b>KONDIČNÍ A ESTETICKÉ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYT. DOPROVODEM</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ve skupině 2-3 vytvoří sestavu (5 min.) pro aerobik s činkami, s gumou, švihadlem, šátkem, kruhem a předvede (D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aerobik, aerobik s náčiním</li> <li>▪ zdravotní aspekty aerobního cvičení</li> <li>▪ tvorba jed. pohybových sestav (D)</li> <li>▪ kondiční kulturistika, cvičení na gymbalech</li> </ul>	<p><b>MV:</b>Média a mediální produkce <b>OSV:</b>Seberegulace, org. dovednosti a efektivní řešení problémů <b>(INT)</b></p>
	<p><b>BRUSLENÍ</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poskytne 1. pomoc podle svých možností</li> <li>▪ zvládne osvojované dovednosti</li> <li>▪ vytvoří a předvede volnou jízdu (D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ způsob záchrany a přivolání pomoci při prolomení ledu, 1. Pomoc</li> <li>▪ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, překládání do osmičky, jízda na vytrvalost do 1 500m, jízda ve dvojici, jednoduchý skok (kadet), volná pohybová improvizace</li> </ul>	<p><b>R:</b> zimní stadion</p>
	<p><b>LYŽOVÁNÍ</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ má přehled o moderní výzbroji a výstroji</li> <li>▪ zvládne bezpečný pohyb na sjezdových a běžeckých lyžích</li> <li>▪ řídí se zásadami bezpečného pohybu v terénu a na sjezdovce, respektuje pokyny HS</li> <li>▪ dokáže se připravit na horskou túru a informuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lyžařská výzbroj a výstroj, její údržba</li> <li>▪ základní techniky sjezdového a běžeckého lyžování</li> <li>▪ zásady bezpečnosti při pohybu v terénu a na sjezdovce</li> <li>▪ ošetření poranění v improvizovaných podmínkách, zajištění</li> </ul>	<p><b>R:</b> lyžařský kurz</p> <p><b>RU:</b> historie lyžování, snowboarding</p>

<p>ubytovatele o zamýšlené cestě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zabezpečí ošetření a přesun raněného</li> <li>▪ zná základní pravidla lyžařských disciplín</li> <li>▪ umí obrat přednožením a zanožením</li> </ul>	<p>přesunu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pravidla lyžařských disciplín</li> <li>▪ obraty na prudším svahu</li> <li>▪ výstupy jednostranným a oboustranným odvratem</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ujede 10 km</li> </ul>	<p><b>Běžecký výcvik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ chůze, prodloužený skluz, bruslení v terénu, zastavení smykem, běh soupažný jednodobý, dvoudobý</li> <li>▪ jízda ve středně náročném terénu</li> </ul>	<p><b>R:</b> turistický celodenní výlet</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dodržuje zákaz jízdy mimo sjezdové tratě</li> <li>▪ chápe význam a způsob ochrany krajiny při zimních sportech</li> </ul>	<p><b>Sjezdový výcvik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vlnovka, regulace rychlosti jízdy, brždění smykem, snožný oblouk-dlouhý a střední</li> <li>▪ carvingové lyžování</li> <li>▪ sjíždění oblouky v náročných sněhových a terénních podmínkách</li> <li>▪ jízda na vleku, jízda v brankách</li> </ul>	<p><b>RU:</b> snožný oblouk krátký Carvingové lyžování podle výzbroje žáků <b>R:</b> závod ve slalomu</p>
	<p><b>POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jedná fair-play</li> <li>▪ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hry: lakros, petanque, badminton, stolní tenis, ringo, florbal, nohejbal, softtenis, tenis, kriket, šipky</li> </ul>	<p>výběr činností podle podmínek</p>
	<p><b>KOMUNIKACE</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Sociální komunikace</p>
	<p><b>SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro osvojované pohybové činnosti a správně ji ošetřuje</li> </ul>	<p>o sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření</p>	

	<b>PŘÍPRAVA A ORGANIZACE SPORTOVNÍCH AKCÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podílí se na přípravě a organizaci sport. akcí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ příprava a organizace sportovní akce</li> </ul>	
	<b>PRAVIDLA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pravidla osvojovaných pohybových činností</li> </ul>	
	<b>SPORTOVNÍ ROLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportovní role, práva a povinnosti</li> </ul>	
	<b>SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sledování a měření pohyb. činnosti</li> </ul>	

*Ročník: 2. ročník a sexta*

<b>Očekávané výstupy</b> Žák	<b>Obsah učiva</b>	<b>PT a TO</b>
	<b>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti</li> <li>▪ ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele</li> <li>▪ orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách</li> <li>▪ vede si záznam o svých výkonech</li> </ul>	<p><b>Pohybové schopnosti a jejich rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ testy ZOZ: <b>běžecká rychlost</b> (60m,100m,4x10m), <b>vytrvalost</b> (12 min., 800m dívky, 1500m hoši), <b>výbušná síla</b> (hod plným míčem obouruč, kliky, skok do dálky z místa), <b>vytrvalostní síla</b> (sed-leh, výdrž ve shybu- dívky, opakované shyby- hoši, stoj-dřep-klik-stoj), <b>pohyblivost páteře</b> (hloubka předklonu), <b>svalová nerovnováha</b> (správné držení těla)</li> </ul>	<p><b>poznámka</b> ZOZ- zdravotně orientovaná zdatnost D- dívky H- hoši</p> <p><b>Realizace (R):</b> testy- rychlost, vytrvalost a výbušná síla na podzim, ostatní v zimě</p>
	<b>ORGANISMUS A POHYBOVÁ ZÁTĚŽ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohyb. zatížení za pomoci učitele</li> <li>▪ vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem</li> <li>▪ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (domov, škola, pracoviště)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti</li> <li>▪ strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení</li> <li>▪ vyrovnávací cvičení zaměřená na kompenzaci jednostranného zatížení</li> <li>▪ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování svalových skupin</li> </ul>	
<p>uvědomuje si nutnost vybudování zdravého životního stylu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zdravý životní styl u nás a ve světě, trávení volného času</li> </ul>	<p><b>VMGES:</b> Žijeme v Evropě</p>

	<b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých schopností a ročního období zařazuje pohybové činnosti do svého režimu</li> <li>▪ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků</li> <li>▪ rychlostně silová cvičení,, vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, dechová cvičení</li> <li>▪ cvičení na posilovacích strojích</li> </ul>	
	<b>ATLETIKA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testovaných disciplínách, v běhu, skoku a hodu</li> <li>▪ stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout</li> </ul>	<p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ technika běhu, sprint na 60m(D)100m(H), vytrvalostní běh 800m(D), 1 500m(H), 12 minut, běh v terénu, štafetový běh</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh-rozměření, skok do dálky z rozběhu, nácvik odrazu, skok do výšky, technika skoků</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh, hod granátem z rozběhu, vrh koulí, technika hodu a vrhu</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</p> <p>Spolupráce a soutěž</p> <p><b>R:</b> testy na podzim</p>
	<b>SPORTOVNÍ HRY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládne osvojované HČJ</li> <li>▪ rozumí základním pravidlům</li> <li>▪ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> <li>▪ podílí se na org. turnajů ve spolupráci s učitelem</li> <li>▪ jedná při hře v duchu fair play</li> <li>▪ přizpůsobí svoji pohyb. činnost dané skladbě hráčů</li> <li>▪ zvládne roli hráče a diváka</li> </ul>	<p><b>Házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ -uvolňování hráče bez míče a s míčem, vrchní přihrávka jednoruč z místa, střelba vrchní jednoruč ze země, obsazování hráče bez míče a s míčem, trestný hod</li> <li>▪ HK -útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování</li> <li>▪ HS -postupný útok</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Spolupráce a soutěž</p> <p><b>Poznámka:</b> HČJ-herní činnosti jednotlivce HK-herní kombinace HS-herní systémy</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ za pomoci učitele užívá názvosloví, gesta a signály</li> <li>▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků za pomoci učitele</li> <li>▪ zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání za pomoci učitele</li> <li>▪ uvědomuje si osvojení pohyb. dovedností pro osobní rozvoj</li> <li>▪ spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</li> </ul>	<p><b>Fotbal</b> (pouze hoši)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</li> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ-výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru, stahování a tlumení míče nohou, vedení míče, přihrávka vnitřním a přímým nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>▪ Činnost brankáře-chytání a vyražení střel, vykopávání z ruky</li> </ul> <p><b>Basketbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utkání</li> <li>▪ HČJ-uvolňování bez míče a s míčem, dvojtakt a střelba po dvojtaktu, trestný hod</li> <li>▪ HK-útočná kombinace založená na akci „hod a běž“</li> </ul> <p><b>Volejbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ průpravné utkání</li> <li>▪ HČJ-odbití obouruč vrchem, spodem, odbití jednoruč (smeč), podání</li> <li>▪ HK-kombinace s nahrávačem</li> <li>▪ utkání 2:2, 3:3, 6:6</li> </ul>	<p><b>R:</b>meziškolní turnaje</p>
	<p><b>GYMNASTIKA</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zvládne osvojované činnosti</li> <li>▪ předvede volnou sestavu ze 3 prvků (D)</li> <li>▪ skočí roznožku přes kozu našíř</li> <li>▪ poskytne záchranu při roznožce</li> <li>▪ poskytne záchranu</li> <li>▪ vyšplhá na tyči nebo na laně</li> </ul>	<p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, kotoul letmo, přemet stranou, volné sestavy, skoky (núžkový, čertík, jelení)-(D)</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ roznožka přes kozu našíř</li> </ul> <p><b>Hrazda</b> (po čelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přešvihy, seskok zášvihem, výmyk odrazem jednonož, podmet</li> </ul> <p><b>Kruhy</b> (dosažné)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ houpání odrazem střídnož</li> </ul> <p><b>Šplh</b> o šplh na laně a na tyči</p>	<p><b>Rozšiřující učivo</b> Stoj na rukou a kotoul rondat cvičení na trampolínce skrčka přes kozu</p> <p>toč jízdo, toč vpřed, spád vzad vzepření závěsem v podkolení</p>

	<b>KONDIČNÍ A ESTETICKÉ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYT. DOPROVODEM</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ve skupině 2-3 vytvoří sestavu (5 min.) pro aerobik s činkami, s gumou, švihadlem, šátkem, kruhem a předvede (D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aerobik, aerobik s náčiním</li> <li>▪ zdravotní aspekty aerobního cvičení</li> <li>▪ tvorba jednoduchých pohybových sestav (D)</li> <li>▪ kondiční kulturistika, cvičení na gymplech</li> <li>▪ spinning (jízda na stacionárním kole)</li> </ul>	<p><b>MV:</b> Média a med. produkce</p> <p><b>OSV:</b> Seberegulace, org. dovednosti a efektivní řešení problémů</p>
	<b>BRUSLENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poskytne 1. pomoc podle svých možností</li> <li>▪ zvládne osvojované dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ způsob záchrany a přivolání pomoci při prolomení ledu, 1. Pomoc</li> <li>▪ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, brždění, jednoduchý skok (kadet), pohybové hry na ledě</li> </ul>	<b>R:</b> zimní stadion
	<b>POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jedná fair-play</li> <li>▪ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů</li> </ul>	<p><b>Hry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stolní tenis, florbal, nohejbal, ringo, šipky, lakros</li> </ul>	výběr činností podle podmínek
	<b>KOMUNIKACE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)</li> </ul>	<b>OSV:</b> Sociální komunikace
	<b>SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro osvojované pohybové činnosti a správně ji ošetřuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření</li> </ul>	

	<b>PŘÍPRAVA A ORGANIZACE SPORTOVNÍCH AKCÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podílí se na přípravě a organizaci sportovních akcí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ příprava a organizace sportovní akce</li> </ul>	
	<b>PRAVIDLA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pravidla osvojovaných pohybových činností a sportů</li> </ul>	<b>OSV:</b> Spolupráce a soutěž
	<b>SPORTOVNÍ ROLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportovní role, práva a povinnosti</li> </ul>	
	<b>SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sledování a měření pohyb. činnosti</li> </ul>	



**Ročník: 3. ročník a septima**

<b>Očekávané výstupy</b> Žák	<b>Obsah učiva</b>	<b>PT a TO</b>
	<b>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti</li> <li>▪ ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele</li> <li>▪ orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách</li> <li>▪ vede si záznam o svých výkonech</li> </ul>	<p><b>Pohybové schopnosti a jejich rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ testy ZOZ: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>běžecká rychlost</b> (60m,100m),</li> <li><b>vytrvalost</b> (12 min., 800m dívky, 1000m hoši),</li> <li><b>výbušná síla</b> (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa),</li> <li><b>vytrvalostní síla</b> (sedleh, výdrž ve shybu- dívky, opakované shyby- hoši),</li> <li><b>pohyblivost páteře</b> (hloubka předkolnu),</li> <li><b>svalová nerovnováha</b> (správné držení těla)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>poznámka</b> ZOZ- zdravotně orientovaná zdatnost D- dívky H- hoši</p> <p><b>Realizace (R):</b> testy- rychlost, vytrvalost a výbušná síla na podzim, ostatní v zimě</p>
	<b>ORGANISMUS A POHYBOVÁ ZÁTĚŽ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohyb. zatížení za pomoci učitele</li> <li>▪ vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem</li> <li>▪ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (domov, škola, pracoviště)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti</li> <li>▪ strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení</li> <li>▪ vyrovnávací cvičení zaměřená na kompenzaci jednostranného zatížení</li> <li>▪ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování svalových skupin</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uvědomuje si nutnost vybudování zdravého životního stylu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zdravý životní styl u nás a ve světě, trávení volného času</li> </ul>	<b>VMGES:</b> Žijeme v Evropě

	<b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých schopností a ročního období zařazuje pohybové činnosti do svého režimu</li> <li>▪ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků</li> <li>▪ rychlostně silová cvičení,, vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, dechová cvičení</li> <li>▪ cvičení na posilovacích strojích</li> </ul>	
	<b>ATLETIKA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testovaných disciplínách, v běhu, skoku a hodu</li> <li>▪ stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout</li> </ul>	<p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ technika běhu, sprint na 60m(D)100m(H), vytrvalostní běh 800m(D), 1 500m(H), 12 minut, běh v terénu, štafetový běh</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh-rozměření, skok do dálky z rozběhu, nácvik odrazu, skok do výšky, technika skoků</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh, hod granátem z rozběhu, vrh koulí, technika hodu a vrhu</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</p> <p>Spolupráce a soutěž</p> <p><b>R:</b> testy na podzim</p>
	<b>SPORTOVNÍ HRY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládne osvojované HČJ</li> <li>▪ rozumí základním pravidlům</li> <li>▪ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> <li>▪ podílí se na org. turnajů ve spolupráci s učitelem</li> <li>▪ jedná při hře v duchu fair play</li> <li>▪ přizpůsobí svoji pohyb. činnost dané skladbě hráčů</li> <li>▪ zvládne roli hráče a diváka</li> <li>▪ za pomoci učitele užívá názvosloví, gesta a signály</li> <li>▪ sleduje a hodnotí výkony</li> </ul>	<p><b>Házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ -uvolňování hráče bez míče a s míčem, vrchní přihrávka jednoruč z místa, střelba vrchní jednoruč ze země, obsazování hráče bez míče a s míčem, trestný hod</li> <li>▪ HK -útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování</li> <li>▪ HS -postupný útok</li> </ul> <p><b>Fotbal</b> (pouze hoši)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Spolupráce a soutěž</p> <p><b>Poznámka:</b> HČJ-herní činnosti jednotlivce HK-herní kombinace HS-herní systémy</p> <p><b>R:</b>meziškolní turnaje</p>

<p>spolužáků za pomoci učitele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání za pomoci učitele</li> <li>▪ uvědomuje si osvojení pohyb. dovedností pro osobní rozvoj</li> <li>▪ spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</li> </ul>	<p>situaci soutěže</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ-výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru, stahování a tlumení míče nohou, vedení míče, přihrávka vnitřním a přímým nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>▪ Činnost brankáře-chytání a vyrážení střel, vykopávání z ruky</li> </ul> <p><b>Basketbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utkání</li> <li>▪ HČJ-uvolňování bez míče a s míčem, dvojtakt a střelba po dvojtaktu, trestný hod</li> <li>▪ HK-útočná kombinace založená na akci „hod a běž“</li> </ul> <p><b>Volejbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ průpravné utkání-přehazovaná</li> <li>▪ HČJ-odbití obouruč vrchem, spodem, odbití jednoruč (smeč), podání</li> <li>▪ HK-kombinace s nahrávačem</li> <li>▪ utkání 2:2, 3:3, 6:6</li> </ul>	
<b>GYMNASTIKA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zvládne osvojované činnosti</li> <li>▪ předvede volnou sestavu ze 3 prvků (D)</li> <li>▪ skočí roznožku přes kozu našíř</li> <li>▪ poskytne záchranu při roznožce</li> </ul> <p>o poskytne záchranu o vyšplhá na tyči nebo na laně</p>	<p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, kotoul letmo, přemet stranou, volné sestavy, skoky (núžkový, čertík, jelení)-(D)</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ roznožka přes kozu našíř</li> </ul> <p><b>Hrazda (po čelo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přešvihy, seskok zášvihem, výmyk odrazem jednonož, podmet</li> </ul> <p><b>Kruhy (dosažné)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ houpání odrazem střídnož</li> </ul> <p><b>Šplh</b></p> <p>o šplh na laně a na tyči</p>	<p><b>Rozšiřující učivo</b></p> <p>Stoj na rukou a kotoul rondat cvičení na trampolínce skrčka přes kozu</p> <p>toč jízdo, toč vpřed, spád vzad vzepření závěsem v podkolení</p>

	<b>KONDIČNÍ A ESTETICKÉ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYT. DOPROVODEM</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ve skupině 2-3 vytvoří sestavu (5 min.) pro aerobik s činkami, s gumou, švihadlem, šátkem, kruhem a předvede (D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aerobik, aerobik s náčiním</li> <li>▪ zdravotní aspekty aerobního cvičení</li> <li>▪ tvorba jednoduchých pohybových sestav (D)</li> <li>▪ kondiční kulturistika, cvičení na gymplech</li> <li>▪ spinning (jízda na stacionárním kole)</li> </ul>	<p><b>MV:</b> Média a med. produkce</p> <p><b>OSV:</b> Seberegulace, org. dovednosti a efektivní řešení problémů</p>
	<b>BRUSLENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poskytne 1. pomoc podle svých možností</li> <li>▪ zvládne osvojované dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ způsob záchrany a přivolání pomoci při prolomení ledu, 1. Pomoc</li> <li>▪ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, brždění, jednoduchý skok (kadet), pohybové hry na ledě</li> </ul>	<p><b>R:</b> zimní stadion</p>
	<b>POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jedná fair-play</li> <li>▪ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů</li> </ul>	<p><b>Hry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stolní tenis, florbal, nohejbal, ringo, šipky, lakros</li> </ul>	<p>výběr činností podle podmínek</p>
	<b>KOMUNIKACE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Sociální komunikace</p>
	<b>SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro osvojované pohybové činnosti a správně ji ošetřuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření</li> </ul>	
	<b>PŘÍPRAVA A ORGANIZACE SPORTOVNÍCH AKCÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podílí se na přípravě a organizaci sportovních akcí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ příprava a organizace sportovní akce</li> </ul>	

	<b>PRAVIDLA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pravidla osvojovaných pohybových činností a sportů</li> </ul>	<b>OSV:</b> Spolupráce a soutěž
	<b>SPORTOVNÍ ROLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportovní role, práva a povinnosti</li> </ul>	
	<b>SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sledování a měření pohyb. činnosti</li> </ul>	
	<b>SPORTOVNĚ-TURISTICKÝ VODÁCKÝ KURZ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládá základní pobyt v přírodě, orientuje se v krajině, dokáže připravit a likvidovat tábořiště, dokáže žít v souladu s přírodou, zvládá základní vodácké dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pobyt v přírodě</li> <li>▪ základní vodácký výcvik</li> </ul>	<b>EV:</b> Člověk a životní prostředí

Ročník: 4. ročník a oktáva

Očekávané výstupy Žák	Obsah učiva	PT a TO
	<b>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti</li> <li>▪ ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele</li> <li>▪ orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách</li> <li>▪ vede si záznam o svých výkonech</li> </ul>	<p><b>Pohybové schopnosti a jejich rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ testy ZOZ: <b>běžecká rychlost</b> (60m,100m), <b>vytrvalost</b> (12 min., 800m dívky, 1000m hoši), <b>výbušná síla</b> (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa), <b>vytrvalostní síla</b> (sed-leh, výdrž ve shybu- dívky, opakované shyby- hoši), <b>pohyblivost páteře</b> (hloubka předkolnu), <b>svalová nerovnováha</b> (správné držení těla)</li> </ul>	<p><b>poznámka</b> ZOZ- zdravotně orientovaná zdatnost D- dívky H- hoši</p> <p><b>Realizace (R):</b> testy- rychlost, vytrvalost a výbušná síla na podzim, ostatní v zimě</p>
	<b>ORGANISMUS A POHYBOVÁ ZÁTĚŽ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohyb. zatížení za pomoci učitele</li> <li>▪ vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem</li> <li>▪ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (domov, škola, pracoviště)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti</li> <li>▪ strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení</li> <li>▪ vyrovnávací cvičení zaměřená na kompenzaci jednostranného zatížení</li> <li>▪ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování svalových skupin</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uvědomuje si nutnost vybudování zdravého životního stylu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zdravý životní styl u nás a ve světě, trávení volného času</li> </ul>	<b>VMGES:</b> Žijeme v Evropě

	<b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINA ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých schopností a ročního období zařazuje pohybové činnosti do svého režimu</li> <li>▪ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků</li> <li>▪ rychlostně silová cvičení,, vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, dechová cvičení</li> <li>▪ cvičení na posilovacích strojích</li> </ul>	
	<b>ATLETIKA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testovaných disciplínách, v běhu, skoku a hodů</li> <li>▪ stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout</li> </ul>	<p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ technika běhu, sprint na 60m(D)100m(H), vytrvalostní běh 800m(D), 1 500m(H), 12 minut, běh v terénu, štafetový běh</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh-rozměření, skok do dálky z rozběhu, nácvik odrazu, skok do výšky, technika skoků</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozběh, hod granátem z rozběhu, vrh koulí, technika hodů a vrhu</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</p> <p>Spolupráce a soutěž</p> <p><b>R:</b> testy na podzim</p>
	<b>SPORTOVNÍ HRY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládne osvojované HČJ</li> <li>▪ rozumí základním pravidlům</li> <li>▪ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> <li>▪ podílí se na org. turnajů ve spolupráci s učitelem</li> <li>▪ jedná při hře v duchu fair play</li> <li>▪ přizpůsobí svoji pohyb. činnost dané skladbě hráčů</li> <li>▪ zvládne roli hráče a diváka</li> <li>▪ za pomoci učitele užívá názvosloví, gesta a signály</li> </ul>	<p><b>Házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ -uvolňování hráče bez míče a s míčem, vrchní přihrávka jednoruč z místa, střelba vrchní jednoruč ze země, obsazování hráče bez míče a s míčem, trestný hod</li> <li>▪ HK -útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování</li> <li>▪ HS -postupný útok</li> </ul> <p><b>Fotbal</b> (pouze hoši)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spolupracuje a za pomoci</li> </ul>	<p><b>OSV:</b> Spolupráce a soutěž</p> <p><b>Poznámka:</b> HČJ-herní činnosti jednotlivce HK-herní kombinace HS-herní systémy</p> <p><b>R:</b>meziškolní</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků za pomoci učitele</li> <li>▪ zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání za pomoci učitele</li> <li>▪ uvědomuje si osvojení pohyb. dovedností pro osobní rozvoj</li> <li>▪ spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</li> </ul>	<p>učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ utkání</li> <li>▪ HČJ-výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru, stahování a tlumení míče nohou, vedení míče, přihrávka vnitřním a přímým nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>▪ Činnost brankáře-chytání a vyrážení střel, vykopávání z ruky</li> </ul> <p><b>Basketbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utkání</li> <li>▪ HČJ-uvolňování bez míče a s míčem, dvojtakt a střelba po dvojtaktu, trestný hod</li> <li>▪ HK-útočná kombinace založená na akci „hod a běž“</li> </ul> <p><b>Volejbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ průpravné utkání-přehazovaná</li> <li>▪ HČJ-odbití obouruč vrchem, spodem, odbití jednoruč (smeč), podání</li> <li>▪ HK-kombinace s nahrávačem</li> <li>▪ utkání 2:2, 3:3, 6:6</li> </ul>	turnaje
<b>GYMNASTIKA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle svých předpokladů zvládne osvojované činnosti</li> <li>▪ předvede volnou sestavu ze 3 prvků (D)</li> <li>▪ skočí roznožku přes kozu našíř</li> <li>▪ poskytne záchranu při roznožce</li> <li>▪ poskytne záchranu</li> <li>▪ vyšplhá na tyči nebo na laně</li> </ul>	<p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, kotoul letmo, přemet stranou, volné sestavy, skoky (nůžkový, čertík, jelení)-(D)</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ roznožka přes kozu našíř</li> </ul> <p><b>Hrazda</b> (po čelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přešvihy, seskok zášvihem, výmyk odrazem jednonož, podmet</li> </ul> <p><b>Kruhy</b> (dosažné)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ houpání odrazem střídnož</li> </ul> <p><b>Šplh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ šplh na laně a na tyči</li> </ul>	<p><b>Rozšiřující učivo</b></p> <p>Stoj na rukou a kotoul rondat cvičení na trampolínce skrčka přes kozu</p> <p>toč jízdo, toč vpřed, spád vzad vzepření závěsem v podkolení</p>



	<b>KONDIČNÍ A ESTETICKÉ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYT. DOPROVODEM</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ve skupině 2-3 vytvoří sestavu (5 min.) pro aerobik s činkami, s gumou, švihadlem, šátkem, kruhem a předvede (D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aerobik, aerobik s náčiním</li> <li>▪ zdravotní aspekty aerobního cvičení</li> <li>▪ tvorba jednoduchých pohybových sestav (D)</li> <li>▪ kondiční kulturistika, cvičení na gymplech</li> <li>▪ spinning (jízda na stacionárním kole)</li> </ul>	<b>MV:</b> Média a med. produkce <b>OSV:</b> Seberegulace, org. dovednosti a efektivní řešení problémů
	<b>BRUSLENÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poskytne 1. pomoc podle svých možností</li> <li>▪ zvládne osvojované dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ způsob záchrany a přivolání pomoci při prolomení ledu, 1. Pomoc</li> <li>▪ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, brždění, jednoduchý skok (kadet), pohybové hry na ledě</li> </ul>	<b>R:</b> zimní stadion
	<b>POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jedná fair-play</li> <li>▪ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů</li> </ul>	<b>Hry:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stolní tenis, florbal, nohejbal, ringo, šipky, lakros</li> </ul>	výběr činností podle podmínek
	<b>KOMUNIKACE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)</li> </ul>	<b>OSV:</b> Sociální komunikace
	<b>SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro osvojované pohybové činnosti a správně ji ošetřuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření</li> </ul>	
	<b>PŘÍPRAVA A ORGANIZACE SPORTOVNÍCH AKCÍ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podílí se na přípravě a organizaci sportovních akcí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ příprava a organizace sportovní akce</li> </ul>	
	<b>PRAVIDLA</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pravidla osvojovaných pohybových činností a sportů</li> </ul>	<b>OSV:</b> Spolupráce a soutěž
	<b>SPORTOVNÍ ROLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportovní role, práva a povinnosti</li> </ul>	
	<b>SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sledování a měření pohyb. činnosti</li> </ul>	

## Charakteristika vyučovacího předmětu

### Zdravotní tělesná výchova ( ZTv )

#### a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Zdravotní tělesná výchova ( ZTv ) je formou povinné tělesné výchovy pro žáky s odchylkami tělesného vývoje, tělesné stavby, složení těla a zdravotního stavu, které nejsou na překážku jejich docházky do školy. Jde zejména o oslabení podpůrného aparátu, velmi často spojená s oslabeními dýchacího aparátu, o změny vznikající při otylosti a popř. i o oslabení smyslová nebo nervová.

Cíle a úkoly ZTv vycházejí z cílů a úkolů jako vyučovacího předmětu, přičemž se přihlíží ke specifickým druhům oslabení. Specifickým cílem ZTv je odstranit nebo zmírnit oslabení žáků, popř. přispět k tomu, aby se jejich stav pokud možno již fixován, nezhoršoval. Úkolem ZTv je rozvíjet funkční, pohybové a duševní schopnosti oslabených žáků přiměřenou pohybovou činností, individuálně volenou a dávkovanou.

Cvičení provádí žáci na koberecích, žebřinách, dále cvičí s tyčemi, míči, gymbally, na židlích, ve dvojicích nebo ve skupinách. Do hodin zařazujeme lehčí cvičení z průpravy některých míčových her, zejména odbíjené a košíkové. Žáci mohou hrát i stolní tenis nebo využít posilovnu.

Zejména v dnešní době plně techniky a stresů je hybný systém člověka zatěžován nedostatečně a hlavně jednostranně, což se velmi negativně odráží na funkčním stavu a později i na samotné struktuře hybného systému. V současné době nároky na pohybovou aktivitu člověka klesají. To vede k obecnému poklesu tělesné zdatnosti s celou řadou nepříznivých reakcí v různých soustavách lidského těla. Nedochozí však jen k určité pohybové nedostatečnosti a stereotypu, ale i ke statickému přetěžování, což vede k častým bolestem v zádech. V důsledku výše popsaných příčin dochází postupně k poruchám svalových funkcí, a to u těch svalů, které pohybují klouby a páteří. Tím se svaly dostanou postupně do funkční nerovnováhy a vzniká tzv. svalová dysbalance. Svalové dysbalanci lze čelit např. správným stáním, seděním, šetřením zad při práci, skladbou výživy a oblečením, pestrou pohybovou aktivitou a preventivním cvičením.

Cvičení bude účinné jen tehdy, když bude prováděno pravidelně. Je samozřejmé, že výsledky se nemohou dostavit ihned. Je třeba trpělivosti. V každodenním životě pak žáci nesmí zapomínat na zásady správného postavení páteře při chůzi, ve stoji, v sedu apod.

Při cvičení se také opíráme o odbornou literaturu. Využíváme podmínek, které skýtá škola, vlastních zkušeností a dáváme žákům prostor pro individuální cvičení dle rad a návodů lékařů, v jejichž péči se nacházejí.

V zájmu všestranného rozvoje tělesně nebo zdravotně oslabených žáků je nezbytná spolupráce školy s rodinou a také spolupráce rodiny s lékařem.

Zdravotní tělesná výchova se realizuje v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně.

Hlavní organizační formou ZTv je vyučovací hodina ( hodina ZTv ). Žáci v hodinách ZTv používají cvičební úbor, a to z důvodů výcvikových, hygienických, ale i proto, aby učitel mohl dobře kontrolovat kvalitu prováděných cvičení.

Skupiny žáků zařazených do ZTv se vytvářejí podle počtu žáků do ZTv zařazených, event. podle druhu oslabení.

DO ZTv jsou žáci zařazeni na základě doporučení lékaře a na základě rozhodnutí ředitele školy.

### Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

<b><i>Očekávané výstupy</i></b>	<b><i>Obsah učiva</i></b>	<b><i>PT a TO</i></b>
<p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ provádí cvičení technicky správně</li> <li>▪ dbá při cvičení na dodržování jemu známých důležitých zásad</li> <li>▪ uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li> <li>▪ zařazuje pravidelně do svého denního režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o optimální provedení</li> <li>▪ aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ činnosti a informace podporující odstranění nebo zmírnění zdravotního oslabení žáků</li> <li>▪ rozvoj funkčních, pohybových a duševních schopností zdravotně oslabených žáků přiměřenou pohybovou činností, individuálně volenou a dávkovanou</li> <li>▪ speciální cvičení (oslabení podpůrně-svalového systému, oslabení vnitřních orgánů, oslabení smyslových a nervových funkcí)</li> <li>▪ všestranně rozvíjející pohybové činnosti (pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah tělesné výchovy)</li> <li>▪ měření výkonů (funkční zkoušky, motorické testy), posuzování pohybových dovedností jako součást hodnocení výsledků vyučování ve ZTv (lze použít)</li> <li>▪ možnosti prezentace</li> </ul>	