Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu tělesná výchova – 2. stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 6., 7., 8. a 9. ročníku 2 hodiny týdně

Vzdělávání je zaměřeno na:

- rozvoj pohybových dovedností
- zlepšování tělesné zdatnosti
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- chápání zdatnosti a dobrého fyzického vzhledu pro další život

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení
ŽÁK:

- naplánuje, organizuje a řídí vlastní pohybovou činnost
- má pozitivní vztah k pohybovým činnostem
- poznává smysl a cíl svých aktivit

Kompetence k řešení problémů

ŽÁK:

- vnímá nejrůznější problémové situace při pohybových aktivitách a plánuje způsob řešení problémů
- vyhledá informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí a je schopen je obhájit
- uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí

Kompetence komunikativní

ŽÁK:

- vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně
- rozumí běžně užívaným gestům a povelům
- naslouchá svým vrstevníkům, zapojí se do diskuse a obhajuje svůj názor

Kompetence sociální a personální

ŽÁK:

- spolupracuje ve skupině
- jedná v duchu fair play
- v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Kompetence občanské

ŽÁK:

- respektuje názory ostatních
- rozhoduje se zodpovědně, chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka

Kompetence pracovní

ŽÁK:

- používá bezpečně a účinně nářadí a vybavení
- dodržuje vymezená pravidla

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky
Ročník: 6. a 7.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
- zvládá techniku skoků do dálky a výšky - zvládá techniku hodu míčkem - zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu - podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti - zlepšuje odrazové schopnosti v bězích a skocích	ATLETIKA Skok do dálky a výšky Hod míčkem Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu Běh přes nízké překážky	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: SEBEREGULACE…..	
- zvládá techniku kotoulů a přemetů - zvládá techniku cvičebních prvků na hrazdě i kruzích - zlepšuje úroveň výkonů při přeskocích a cvičení na nářadí - sám posoudí provedení cvičebních prvků	GYMNASTIKA Akrobacie Přeskoky Cvičení na nářadí Šplh	…A SEBEORGANIZACE	
- zvládá základní prvky kondičního cvičení (aerobní formy) - zvládá jednoduché taneční kroky	KONDIČNÍ A RYTMICKÉ CVIČENÍ S HUDBOU		
- používá správnou techniku	ÚPOLY Střehové postoje Pády, přetahy, přetlaky		
- rozumí pravidlům sportovní hry - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech - chápe role v družstvu	SPORTOVNÍ HRY Házená Vybíjená Florbal	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: KOOPERACE A KOMPETICE	
- při hře jedná v duchu fair play - umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohybové hry - dodržuje zásady bezpečnosti	POHYBOVÉ HRY		

- zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ		
- usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti - aktivně organizuje svůj pohybový režim - odmítá drogy a jiné škodliviny	VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCHČINNOSTECH		
- užívá osvojené názvosloví - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	KOMUNIKACE V TV PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ V RŮZNÉM PROSTŘEDÍ A PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH		
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	PREVENCE A KOREKCE JEDNOSTRANNÉHO ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH DYSBALANCÍ Relaxační a uvolňovací cvičení		

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky
Ročník: 8. a 9.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
- zvládá techniku skoků do dálky a výšky - zvládá techniku hodu míčkem a vrhu koulí - zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu - podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti - zlepšuje odrazové schopnosti v bězích a skocích	ATLETIKA Skok do dálky a výšky Hod míčkem, vrh koulí Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu Běh přes nízké překážky Štafetový běh	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: SEBEREGULACE…	
- zvládá techniku přemetů vpřed i vzad - zvládá techniku cvičebních prvků na hrazdě i kruzích - zlepšuje úroveň výkonů při přeskocích a cvičení na nářadí	GYMNASTIKA Akrobacie Přeskoky Cvičení na nářadí Šplh	…A SEBEORGANIZACE	
- zvládá základní prvky kondičního cvičení - samostatně vede krátké kondiční či rytmické cvičení svých vrstevníků - zvládá jednoduché taneční kroky	KONDIČNÍ A RYTMICKÉ CVIČENÍ S HUDBOU		
-používá správnou techniku	ÚPOLY Střehové postoje Pády, přetahy, přetlaky		
-rozumí pravidlům sportovní hry -uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech -dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků	SPORTOVNÍ HRY Basketbal Volejbal Florbal Házená	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: KOOPERACE A KOMPETICE	
- při hře jedná v duchu fair play - umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohyb. hry - dodržuje zásady bezpečnosti	POHYBOVÉ HRY		

- zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ		
- usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti - aktivně organizuje svůj pohybový režim - odmítá drogy a jiné škodliviny	VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCHČINNOSTECH		
- užívá osvojené názvosloví - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody - zpracuje informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost -posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	KOMUNIKACE V TV PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ V RŮZNÉM PROSTŘEDÍ A PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH		
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	PREVENCE A KOREKCE JEDNOSTRANNÉHO ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH DYSBALANCÍ Relaxační a uvolňovací cvičení		
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky	HISTORIE A SOUČASNOST SPORTU		

	Významné soutěže, sportovci		

Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova - hoši
Ročník: 6. a 7.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
- zvládá techniku skoků do dálky a výšky - zvládá techniku hodu míčkem - zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu - podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti - zlepšuje odrazové schopnosti v bězích a skocích	ATLETIKA Skok do dálky a výšky Hod míčkem Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu Běh přes nízké překážky Štafetový běh	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: SEBEREGULACE....	
- zvládá techniku kotoulů a přemetů - zvládá techniku cvičebních prvků na hrazdě i kruzích - zlepšuje úroveň výkonů při přeskocích a cvičení na nářadí - sám posoudí provedení cvičebních Prvků	GYMNASTIKA Akrobacie Přeskoky Cvičení na nářadí Šplh	… A SEBEORGANIZACE	
- zvládá základní prvky kondičního cvičení - zvládá jednoduché taneční kroky	KONDIČNÍ A RYTMICKÉ CVIČENÍ S HUDBOU		
- používá správnou techniku	ÚPOLY Střehové postoje Pády, přetahy, přetlaky		
- rozumí pravidlům sportovní hry - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech - chápe role v družstvu	SPORTOVNÍ HRY Miniházená Vybíjená Florbal Kopaná	Osobnostní a sociální výchova - sociální rozvoj: KOOPERACE A KOMPETICE	

	Basketbal		
- při hře jedná v duchu fair play - umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohybové hry - dodržuje zásady bezpečnosti	POHYBOVÉ HRY		
- zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ LYŽOVÁNÍ-BĚH NA LYŽÍCH BRUSLENÍ		
- usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti - aktivně organizuje svůj pohybový režim - odmítá drogy a jiné škodliviny	VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCHČINNOSTECH		
- užívá osvojené názvosloví - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	KOMUNIKACE V TV PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ V RŮZNÉM PROSTŘEDÍ A PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH		
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	PREVENCE A KOREKCE JEDNOSTRANNÉHO ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH DYSBALANCÍ Relaxační a uvolňovací cvičení		

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - hoši
Ročník: 8. a 9.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
- zvládá techniku skoků do dálky a výšky - zvládá techniku hodu míčkem a vrhu koulí - zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu - podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti - zlepšuje odrazové schopnosti v bězích a skocích	ATLETIKA Skok do dálky a výšky Hod míčkem, vrh koulí Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu Běh přes nízké překážky Štafetový běh	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: SEBEREGULACE…	
- zvládá techniku přemetů vpřed i vzad - zvládá techniku cvičebních prvků na hrazdě i kruzích - zlepšuje úroveň výkonů při přeskocích a cvičení na nářadí	GYMNASTIKA Akrobacie Přeskoky Cvičení na nářadí Šplh	... A SEBEORGANIZACE	
- zvládá základní prvky kondičního cvičení - samostatně vede krátké kondiční či rytmické cvičení svých vrstevníků - zvládá jednoduché taneční kroky	KONDIČNÍ A RYTMICKÉ CVIČENÍ S HUDBOU		
-používá správnou techniku	ÚPOLY Střehové postoje Pády, přetahy, přetlaky		
-rozumí pravidlům sportovní hry -uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech -dokáže řídit sportovní utkání svých Vrstevníků	SPORTOVNÍ HRY Vybíjená Basketbal Volejbal Florbal Miniházená	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: KOOPERACE A KOMPETICE	

	Kopaná		
- při hře jedná v duchu fair play - umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohybové hry - dodržuje zásady bezpečnosti	POHYBOVÉ HRY		
- zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ LYŽOVÁNÍ-BĚH NA LYŽÍCH BRUSLENÍ		
- usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti - aktivně organizuje svůj pohybový režim - odmítá drogy a jiné škodliviny	VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCHČINNOSTECH		
- užívá osvojené názvosloví - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody - zpracuje informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost -posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	KOMUNIKACE V TV PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ V RŮZNÉM PROSTŘEDÍ A PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH		
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	PREVENCE A KOREKCE JEDNOSTRANNÉHO ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH		

	DYSBALANCÍ Relaxační a uvolňovací cvičení		
- naplňuje ve školních podmínkách zákl. olympijské myšlenky	HISTORIE A SOUČASNOST SPORTU Významné soutěže, sportovci		