

# UČEBNÍ OSNOVY – TĚLESNÁ VÝCHOVA – PRIMA

VÝSTUPY RVP	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO
<p>-provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p> <p>-zvládá základní postupy rozvoje osvojených pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</p> <p>-využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>-připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p> <p>-provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p> <p>- respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>-uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách</p> <p>-respektuje pravidla osvojených sportů</p> <p>-užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence</p> <p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>-usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti, obratnosti a rovnováhy</p> <p>-posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>-aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>- respektuje pravidla osvojených sportů</p> <p>- respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí</p>	<p>Žák:</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu,</p> <p>některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>užívá osvojeného názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>rozvoj síly a obratnosti</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky</p> <p>pravidla osvojených činností a jejich aplikace ve hře</p> <p>úpolý – význam úpolových sportů pro sebeobranu přetahy a přetlaky, úpolové odpory</p>	<p>-organizace a bezpečnost v tv,</p> <p>-správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné dýchání</p> <p>atletika-běhy</p> <p>na krátkou a střední vzdálenost,</p> <p>baseball – nácvik odpalování a chytání míčků</p> <p>plavání – dle možností</p> <p>drogy a jiné škodliviny</p> <p>reakce těla při zhoršení rozptylových podmínek, vhodná úprava pohybové aktivity</p> <p>atletika-hody, skoky</p> <p>přehazovaná – přehození míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka, prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku, smeč jednoruč i obouruč</p> <p>plavání dle možností</p> <p>pohybové hry-závodů družstev jednotlivců s různým zaměřením</p> <p>plavání – dle možností</p> <p>sportovní hry-</p> <p>košíková- dvojtakt, střelba na koš, driblink se slalomem, nácvik herní činnosti, obranný pohyb</p> <p>minikopaná, vybíjená</p> <p>pravidla těchto sportů</p> <p>kruhový trénink</p> <p>gymnastika-kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou se záchranou, přemet stranou</p> <p>přeskok kozy</p> <p>hrazda – vzpor na rukách, vzpor na rukách přešvihem únožmo, kotoul vpřed</p> <p>šplh na laně a tyči</p> <p>moderní gymnastika – cvičení se švihadly</p> <p>pobyt v přírodě – lyžování – dle možností</p> <p>zařazen týdenní kurz</p> <p>sportovní hry – odbíjená – nácvik přihrávek</p> <p>vrchem a spodem</p> <p>akrobacie – kotoul plavmo</p> <p>pobyt v přírodě-přespolní běh</p> <p>atletická abeceda, nácvik startů, krátké a střední běhy</p> <p>baseball</p> <p>vybíjená</p> <p>pravidla osvojených činností a jejich aplikace ve hře</p> <p>vybíjená, baseball</p>

# Tematický plán - TĚLESNÁ VÝCHOVA - prima

## Charakteristika vyučovacího předmětu:

(obsahové, časové a organizační vymezení předmětu)

Vzdělávání v tělesné výchově je zaměřeno na rozvoj tělesné a psychické zdatnosti, na správné držení těla, osvojení pravidel nejrozšířenějších sportů, rozvoj abstraktního, logického a kritického usuzování. Motivuje žáky k celoživotnímu rekreačnímu sportování. Vede je k všestranné, účinné a otevřené komunikaci. Rozvíjí u žáků schopnost spolupracovat a respektovat úspěchy vlastní i druhých. Vytváří u žáků citlivé vztahy k prostředí i k přírodě. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně zodpovědný.

Předmět tělesná výchova je úzce spjat s ostatními předměty (např. fyzika – rozklad sil při gymnastických cvičeních, zeměpis – měřítko, orientace v přírodě).

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně

Školní výstupy Žák:	Tematické okruhy Učivo	Klíčové kompetence	Počet hodin	Měsíc	Výchovně vzdělávací strategie	Průřezová témata
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.	Správné držení těla. Zvyšování kloubních pohybů. Preventivní pohybová činnost. Správné zapojení dechu.	<b>Kompetence k učení</b> Učitel <ul style="list-style-type: none"> <li>vede žáky k poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuálnímu rozvoji;</li> <li>napomáhá uvědomění si prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou;</li> <li>vytváří u žáků potřebu systematického sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.</li> </ul>	4	září	Umožňuje žákům jejich samostatnou přípravu do výuky a jejich prezentaci ve vyučovacích hodinách (individuální a společná rozcvička).	<b>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj</b> (sebepoznání a seberegulace).
Zvládá účast a pohybové aktivity při několikadenním pobytu v třídním kolektivu.	Turisticko-sportovní pobyt v přírodě = seznamovací pobyt.	<b>Kompetence k řešení problémů</b> Učitel <ul style="list-style-type: none"> <li>směřuje žáky k přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění;</li> <li>hledá spolu s žáky vhodnou taktiku v individuálních i kolektivních sportech.</li> </ul>	2	září		<b>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj</b> (psychohygiena).
Samostatně se připraví před pohybovou činností, po činnosti samostatně ukončí pohybovou činnost.	Individuální rozcvičení. Strečink celého těla před a po ukončení hodiny. Uvolnění nejzatíženějších partií těla.	<b>Kompetence komunikativní</b> Učitel <ul style="list-style-type: none"> <li>učí žáky vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva;</li> <li>otevřít prostor diskusi o taktice družstva;</li> <li>vede žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace.</li> </ul>	4	říjen	Umožňuje žákům zapojení do organizace cvičných zápasů v kolektivních sportech v rámci vyučovacích hodin.	<b>Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj</b> (řešení problémů a rozhodovací dovednosti).
Chápe vliv povětrnostních podmínek na vykonávané pohybové aktivity. Samostatně navrhne a upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o aktuálním počasí.	Drogy a doping – látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty.		4	říjen		<b>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj</b> (sebepoznání a seberegulace); sociální rozvoj (poznávání lidí a mezilidské vztahy).
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Reakce těla změně povětrnostních podmínek – vhodná úprava pohybové aktivity.	<b>Kompetence sociální a personální</b> Učitel <ul style="list-style-type: none"> <li>vyžaduje dodržování pravidel fair play;</li> <li>prezentuje a podporuje myšlenky olympijského hnutí;</li> <li>rozvíjí spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva;</li> <li>vede k rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.</li> </ul>	4	listopad	Umožňuje žákům samostatnou přípravu a organizaci pohybových aktivit (seznamovací kurz).	<b>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj</b>
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Sleduje svoje individuální výkony, sdílí je s ostatními přes informační systém MS TEAMS.	Vhodné a bezpečné chování na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu. Zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí. Pořadová cvičení – povelová technika, nástup, hlášení.		4	listopad	Umožňuje žákům sledovat a	

Zná základní pravidla a principy individuálních a kolektivních sportů. Zapojuje se do sportovních výzev pořádaných školou. Zapojuje se do sportovních soutěží v rámci reprezentace školy.	Pohybové hry, závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením.	<b>Kompetence občanské</b> Učitel <ul style="list-style-type: none"> <li>• podporuje aktivní sportování;</li> <li>• objasňuje a podává příklady potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách;</li> <li>• vede k poskytnutí první pomoci při úrazech lehčího charakteru;</li> <li>• seznamuje věcně i na úrovni emočního prožitku se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.</li> </ul> <b>Kompetence pracovní</b> Učitel <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvádí příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě;</li> <li>• vede žáky k uvědomění si možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace;</li> <li>• vede ke zpracování a prezentaci naměřených výkonů.</li> </ul> <b>Kompetence digitální</b> Učitel <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznamuje s digitální technikou a jejími programy, se zpracováváním informací digitálního obsahu;</li> <li>• vede ke vnímání pokroku a proměnlivosti digitálních technologií;</li> <li>• učí pravidlům zachování bezpečnosti technologií a dat, jejich ochranu, etickému jednání v digitálním prostředí.</li> </ul>	6	prosinec	porovnávat svoje individuální výkony a prezentovat je.	(kooperace a kompetice).  <b>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj</b> (sebepoznání a seberegulace); <b>morální rozvoj</b> (řešení a zvládání problémů).  <b>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj</b> (rozvoj schopnosti smyslového vnímání a pozornosti).  <b>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj</b> (poznávání lidí a mezilidské vztahy).  <b>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj</b> (kooperace a kompetice).
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.	Celkové posilování svalového aparátu – prevence a korekce jednostranného zatížení a svalové nerovnováhy. Rozvoj vytrvalosti a celkové zdatnosti.		4	leden	Umožňuje a podporuje účast žáků na sportovních turnajích v odpovídajících věkových kategoriích (ASSK).	
Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Vybíjená Přehazovaná Mínikopaná Basketbal Florbal Softbal Atletika Gymnastika Úpoly Rytmičká gymnastika Tanec a jiné pohybové činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem		4	leden	Umožňuje a podporuje žáky při používání moderních aplikací a zařízení pro měření výkonů (mezipředmětové vztahy s matematikou a dalšími předměty).	
Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, diváka, čtenáře novin a časopisů, diváka a uživatele internetu.	Sebehodnocení v dané pohybové činnosti. Pravidla osvojované pohybové činnosti.		4	únor		
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.	Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností.		4	únor		
Dohodne se na spolupráci a základní taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Historie olympijských her.		8	březen		
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel.		8	duben		
Využívá při pohybových aktivitách aplikace a zařízení (chytré hodinky a náramky), které umožňují sledovat, zaznamenávat a analyzovat průběh pohybových aktivit (trasa pohybu, vzdálenost a rychlost, počty ušlých či uběhlých kroků, srdeční frekvence a energetický výdej). Sleduje své pohybové výkony (i dlouhodobě), sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím; zpracuje naměřená data, výsledky vyhodnotí v MS EXCEL, výsledky prezentuje v MS PPT před ostatními s využitím PC a DP.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli.		8	květen		
	Měření a statistické zjišťování výkonů (ruční měření i digitální aplikace a zařízení).		6	červen		