**UČEBNÍ OSNOVY – Tělesná výchova – KVINTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VÝSTUPY RVP | ŠKOLNÍ VÝSTUPY | UČIVO |

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

Tematický plán učiva - Tělesná výchova - kvinta

**Charakteristika vyučovacího 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** | **Průřezové téma** |
| 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. | **Kompetence k učení**  Učitel   * vede žáky k poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuálnímu rozvoji; * napomáhá uvědomění si prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou; * vytváří u žáků potřebu systematického sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.   **Kompetence k řešení problémů**  Učitel   * směřuje žáky k přemýšlení o problému při ovládání cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění; * hledá spolu s žáky vhodnou taktiku v individuálních i kolektivních sportech.   **Kompetence komunikativní**  Učitel   * učí žáky vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva; * otevírá prostor diskusi o taktice družstva; * vede žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace.   **Kompetence sociální a personální**  Učitel   * vyžaduje dodržování pravidel fair play; * prezentuje a podporuje myšlenky olympijského hnutí; * rozvíjí spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva; * vede k rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.   **Kompetence občanské**  Učitel   * podporuje aktivní sportování; * objasňuje a podává příklady potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách; * vede k poskytnutí první pomoci při úrazech lehčího charakteru; * seznamuje věcně i na úrovni emočního prožitku se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.   **Kompetence pracovní**  Učitel   * uvádí příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě; * vede žáky k uvědomění si možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace; * vede ke zpracování a prezentaci naměřených výkonů.   **Kompetence digitální**  Učitel   * seznamuje s digitální technikou a jejími programy, se zpracováváním informací digitálního obsahu; * vede ke vnímání pokroku a proměnlivosti digitálních technologií; * učí pravidlům zachování bezpečnosti technologií a dat, jejich ochranu, etickému jednání v digitálním prostředí. | 3 | září | Umožňuje žákům jejich samostatnou přípravu do výuky a jejich prezentaci ve vyučovacích hodinách (individuální a společná rozcvička).  Umožňuje žákům zapojení do organizace cvičných zápasů v kolektivních sportech v rámci vyučovacích hodin.  Umožňuje žákům v rámci vyučovacích hodin absolvování tréninkových jednotek (fitness centrum).  Umožňuje žákům samostatnou přípravu a organizaci pohybových aktivit (lyžařský kurz).  Umožňuje žákům sledovat a porovnávat svoje individuální výkony a prezentovat je.  Umožňuje a podporuje účast žáků na sportovních turnajích v odpovídajících věkových kategoriích (ASŠK).  Umožňuje a podporuje žáky při používání moderních aplikací a zařízení pro měření výkonů (mezipředmětové vztahy s matematikou a dalšími předměty**).** | **Osobnostní  a sociální výchova** – ***osobnostní rozvoj***  (sebepoznání  a seberegulace).  **Osobnostní  a sociální výchova** – ***osobnostní rozvoj*** (psychohygiena).  **Osobnostní  a sociální výchova** – ***morální rozvoj*** (řešení problémů  a rozhodovací dovednosti).    **Osobnostní  a sociální výchova** – ***osobnostní rozvoj***  (sebepoznání a seberegulace); ***sociální rozvoj*** (poznávání lidí a mezilidské vztahy).  **Osobnostní  a sociální výchova** – ***sociální rozvoj*** (kooperace  a kompetice).  **Osobnostní  a sociální výchova – *osobnostní rozvoj* (s**ebepoznání a seberegulace); ***morální rozvoj*** (řešení a zvládání problémů).  **Osobnostní**  **a sociální výchova** – ***osobnostní rozvoj*** (rozvoj schopnosti smyslového vnímání  a pozornosti).  **Osobnostní**  **a sociální výchova** – ***sociální rozvoj*** (poznávání lidí a mezilidské vztahy).  **Osobnostní**  **a sociální výchova – *sociální rozvoj*** (kooperace  a kompetice). |
| Usiluje o zlepšení své síly a vytrvalosti, z nabídky zvolí vhodný tréninkový program. | Kondiční posilování – prevence a korekce jednostranného zatížení a svalové nerovnováhy; rozvoj síly a vytrvalosti = praktická výuka ve vybraném fitness centru. | 3 | září |
| 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. | 4 | říjen |
| Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.  Dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka. | Drogy a doping – látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty. | 4 | říjen |
| Chápe vliv povětrnostních podmínek na vykonávané pohybové aktivity.  Samostatně navrhne a upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o aktuálním počasí. | Reakce těla změně povětrnostních podmínek – vhodná úprava pohybové aktivity. | 4 | listopad |
| Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. | 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 |
| Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě ji aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.  Sleduje svoje individuální výkon, sdílí je s ostatními přes informační systém MS TEAMS. | Pohybové hry, závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením. | 6 | prosinec |
| Zvládá účast a pohybové aktivity při několikadenním pobytu s třídním kolektivem.  Zvládá základní techniky běžecké a sjezdového lyžování.  Zná základní zásady bezpečného chování a lyžování v horském terénu. | Turisticko-sportovní pobyt v horském prostředí = lyžařský kurz (5 dní). | 2 | leden |
| 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. | Vybíjená, Přehazovaná, Minikopaná, Basketbal, Florbal, Softbal, Atletika, Gymnastika, Úpoly, Rytmická gymnastika, Tanec a jiné pohybové činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem | 6 | leden |
| Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. | Sebehodnocení v dané pohybové činnosti.  Pravidla osvojované pohybové činnosti. | 4 | únor |
| Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, diváka, čtenáře novin a časopisů, diváka a uživatele internetu. | Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností. | 4 | únor |
| Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. | Historie olympijských her. | 8 | březen |
| Dohodne se na spolupráci a základní taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. | Týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel. | 8 | duben |
| Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. | Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli. | 8 | květen |
| 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. | Měření a statistické zjišťování výkonů (ruční měření i digitální aplikace a zařízení). | 6 | červen |