

## 5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

Podle těchto učebních osnov se vyučuje ve třídách 1.N a 2.N šestiletého gymnázia od školního roku 2016/2017.

Zpracování osnovy předmětu Tělesná výchova koordinoval Mgr. Martin Šnévajs.

### **Časová dotace**

Nižší gymnázium: 1.N 2 hodina  
2.N 2 hodina

Celková dotace: nižšího gymnázia je 4 hodiny.

Vyšší gymnázium: 3.N 2 hod., 1.V 2 hod. - zařazen LVVZ  
4.N 2 hod., 2.V 2 hod. - zařazeno plavání – 1 pololetí  
5.N 2 hod., 3.V 2 hod. - zařazen sportovní kurz  
6.N 3 hod., 4.V 3 hod. – zařazen vzděl. obor Výchova ke zdraví

Celková dotace: vyššího gymnázia je 9 hodin

### **Charakteristika:**

#### **Tělesná výchova patří do oblasti Člověk a zdraví.**

Tělesná výchova hraje významnou roli v celostní výchově žáka, má přispět k tomu, aby člověk plně prožil svůj život. Pohybové aktivity dávají žákovi příležitost k sebevyjádření, k sociální interakci a osobnímu sebepřekonávání. Přispívá ke zvýšení sebedůvěry mladého člověka při zvládání úkolů při učení se pohybovým dovednostem.

Tělesná výchova vede k tomu, aby žák pochopil hlouběji, že pohybové aktivity mohou ovlivnit mnohem víc než jenom fyzické zdraví.

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým aktivitám a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Tělesná výchova by měla být místem, kde se každý žák může těšit z pohybu a získat sebevědomí bez ohledu na úroveň svých pohybových schopností.

Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a individuálních předpokladů. Vede žáky k osvojení a pravidelnému využívání pohybových činností v souladu se zdravotními i sociálními potřebami s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem a s nutnou korekcí u žáků s priznanými podpůrnými opatřeními.

Do předmětu Tělesná výchova je zařazen vzdělávací obor Výchova ke zdraví. Tento předmět je povinný i pro studenty osvobozené od předmětu Tělesná výchova.

### **Tematické celky:**

gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení na náradí a cvičení s náčiním

úpoly - základy a pravidla sebeobrany, cvičení s odporem druhého cvičence, základy juda a aikidó

atletika - běhy na střední a dlouhé tratě, 5 km hochů, 3 km u dívek, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí, hod míčkem nebo granátem

sportovní hry - postupně si osvojit herní dovednosti a pravidla korfbalu, házené, košíkové a volejbalu, florbalu a dalších sportovních her

plavání - nácvik a zdokonalení plaveckých způsobů prsa, znak, kraul, plavání pod vodou, rozvoj plavecké vytrvalost, skoky do vody, zvládnutí pomoci unavenému plavci, záchrana tonoucího

## 5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

turistika a pobyt v přírodě - základy bezpečného pobytu v přírodě a na vodě, základy orientačního běhu – součást LSK (určený pouze pro zájemce)

lyžování - běžecké i sjezdové, bezpečnost na sjezdovkách i při pohybu ve volné přírodě  
základy snowboardingu, bezpečnost, výstroj a výzbroj - součást LSVVZ (určený pouze pro zájemce)

kondiční a estetické formy cvičení - cvičení s hudbou, spinning, jóga

výchova ke zdraví - změny v životě člověka, jejich reflexe, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

### **Cíle předmětu:**

Výuka je cíleně řízena tak, aby si studenti postupně osvojili podle svých individuálních schopností pohybové dovednosti s ohledem na odlišnosti věku a pohlaví a usilovali tak o vlastní zdokonalování. Dokážou organizovat a řídit soutěže a utkání podle daných pravidel, budou schopni komunikace uvnitř i vně sportovní skupiny a podle svých předpokladů vyberou sportovní aktivity, které povedou k jejich seberealizaci a zpětně k motivaci pro další činnost. Využijí relaxačních forem cvičení proti stresu, dokážou poskytnout první pomoc při sportovních akcích a v nestandardních podmínkách. Budou uplatňovat účelné a bezpečné chování při pobytu v přírodě a dokázat zvolit si odpovídající výzbroj a výstroj.

### **Organizační vymezení:**

- tělocvična, posilovna, hřiště, atletický stadion, plavecký bazén, volná příroda – LSVVZ, sportovní kurz, učebna
- třída je dělena na 2 skupiny: dívky – chlapci

### **Výchovně-vzdělávací strategie:**

*Formy výuky jsou odvislé od jednotlivých témat. Převažují frontální a skupinová, při cvičení na nářadí proudová. Při překonávání plato výuka individuální. Při vybraných sportovních hrách výuka koedukovanou formou.*

### **V hodinách TV učitelé směřují k utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí:**

#### **Kompetence k učení**

- Poznává smysl a cíl svých aktivit.
- Rozumí pojmům souvisejícím s pohybem.
- Odhadne psychologické aspekty ovlivňující sportovní výkon.
- Zná biomechanické principy pohybu.
- Změří dosažený výkon a vyhodnotí jeho kvalitu.

#### **Kompetence k řešení problémů**

- Chápe problémové situace v průběhu procesu motorického učení.
- Uvědomuje si odpovědnost za svá rozhodnutí a je schopný je obhájit.
- Projevuje odpovědné a sociální chování, pozitivně ovlivňuje chování jiných při pohybových aktivitách.

#### **Kompetence komunikativní**

- Je schopný používat odbornou terminologii, má kultivovaný ústní projev, uznává argumenty druhých, je asertivní.

**5.12 Učební osnovy: *Tělesná výchova***

**Kompetence sociální a personální**

Podílí se na příznivém klimatu ve skupině.

Zná zásady záchrany a dopomoci a odpovědnost za ostatní.

Pokud rozhoduje soutěž, je schopný předcházet konfliktům.

Podílí se na organizování sportovních kurzů a soutěží.

Uzná dobrý výkon jiného týmu.

**Kompetence občanské**

Respektuje názory ostatních.

Chápe důvody pro účast na sportovních aktivitách.

Zajímá se sportovní dění.

**Kompetence pracovní**

Provádí základní ošetření výzbroje a výstroje, zná zásady bezpečné přípravy sportoviště, poskytne první pomoc s použitím improvizovaných prostředků

Připraví diplomy a plakáty pro sportovní soutěž, v roli rozhodčího využívá dostupných prostředků k měření výkonu.

5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

ROČ	VÝSTUP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY, POZNÁMKY	PT DRUH
1. roč. nižší G	Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	<b>Rozcvičení:</b> Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu individuálního rozcvičení, strečinku celého těla před i po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatěžovanějších partií těla. Používání správného názvosloví při rozcvičení		P02
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěžích, při rekreačních činnostech.	<b>Atletika:</b> Atletická abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou) Rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování (60 m, 100 m), nízký start na startovní povely, vytrvalostí běh na dráze – 1 500 m, 1000 m Hody kriketovým míčkem Skok do dálky, průprava skoku do výšky		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěžích, při rekreačních činnostech.	<b>Gymnastika:</b> <b>Akrobacie</b> – kotoul vpřed, vzad, kotoul plavmo z trampolíny, stoj na ruku, kotoul se záchranou, přemet stranou se záchranou <b>Přeskoky</b> – skrčka přes kozu, roznožka přes kozu na šíř a na dél – skrčka přes švédskou bednu – roznožka přes švédskou bednu <b>Kruhy</b> – koordinační a obratnostní cvičení – nácvik houpání a obrátů <b>Hrazda</b> – vzpor na rukách, kotoul vpřed, nácvik výmyku, přešvih únožmo (P, L), nácvik toč jízdo <b>Rytmičká cvičení</b> – cvičení se švihadlem (sestava), cvičení při hudbě,		

**5.12 Učební osnovy: Tělesná výchova**

1. roč. nižší G		<p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou – soulad pohybu s hudbou</p> <p><b>Šplh na tyči</b> <b>Cvičení s balóny</b></p>		
	<p>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</p> <p>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</p> <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěžích, při rekreačních činnostech.</p> <p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</p> <p>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</p>	<p><b>Sportovní hry:</b> <b>Korfbal:</b> Osvojení základních pravidel Přihrávky – vrchem, spodem Nácvik HČJ – střelba z místa, dvojtakt Nácvik spolupráce Hra 1-1, hra celých týmů</p> <p><b>Volejbal</b> Nácvik formou přehazované Správné chytání a házení Manipulační cvičení s míčem Osvojení základních pravidel Nácvik: - spodní podání - odbití obouruč vrchem - odbití obouruč spodem - hra družstev 2-2, 3-3, 6-6</p> <p><b>Basketbal</b> manipulační cvičení s míčem Správné postavení při přihrávce Osvojení základních pravidel Přihrávky: - P a L rukou, oběma rukama - Trčením</p> <p>Dribling: - P a L rukou - Bez očního kontaktu s míčem</p> <p>Hra: - Hra bez driblingu - Hra 3-3, 5-5</p> <p><b>Házená</b> Osvojení základních pravidel Manipulační cvičení s míčem Nácvik přihrávek, driblingu</p>		

**5.12 Učební osnovy: Tělesná výchova**

1. roč. nižší G		<p>Základy hry s upravenými pravidly <b>Florbal, fotbal, frisbee, softbal:</b> Základy pravidel Hra, turnaje</p> <p>Realizace sportovních aktivit v přírodě: - školní hřiště, příroda - dodržování bezpečnosti a zásad sportovních aktivit</p>		P01 P04
	<p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	<p>Sebehodnocení v dané pohybové činnosti Zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny.</p> <p>Statistické zjištění – měření času, délky, výšky, práce se stopkami a pásmem</p> <p>Drogy a jiné škodlivé látky: - anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty</p>		
2. roč. nižší G	<p>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</p>	<p><b>Rozcvičení:</b> Správné držení těla, zvyšování kloubních, pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu individuálního rozcvičení, strečinku celého těla před i po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatěžovanějších partií těla. Používání správného názvosloví při rozcvičení</p>		P02
	<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěžích, při rekreačních činnostech.</p>	<p><b>Atletika:</b> Atletická abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou) Rozvoj rychlosti a vytrvalosti Rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování (60 m, 100 m), nízký start na startovní povely, vytrvalostní běh na dráze – 1 500 m, 1000 m Nácvik štafetového běhu Hody kriketovým míčkem</p>		

5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

<p>2. roč. nižší G</p>	<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěžích, při rekreačních činnostech. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</p>	<p>Skok do dálky, průprava skoku do výšky</p> <p><b>Gymnastika:</b></p> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed, vzad, kotoul plavmo z trampolíny, stoj na ruku, kotoul se záchranou, přemet stranou se záchranou</li> <li>- nácvik jednoduchých sestav, hodnocení</li> </ul> <p><b>Přeskoky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skrčka přes kozu, roznožka přes kozu na šíř a na dél</li> <li>- skrčka přes švédskou bednu</li> <li>- roznožka přes švédskou bednu</li> <li>- nácvik kotoulu přes švédskou bednu</li> </ul> <p><b>Kruhy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed, vzad, houpání s přetáčením, rotace kolem své osy</li> <li>- nácvik svisů s dopomocí</li> </ul> <p><b>Hrazda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vzpor na rukách, kotoul vpřed, přešvih únožmo (P, L)</li> <li>- toč jízdo s dopomocí</li> <li>- výmyk s dopomocí</li> </ul> <p><b>Rytmiická cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení se švihadlem</li> <li>- (sestava), cvičení při hudbě, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou</li> <li>- soulad pohybu s hudbou</li> <li>- aerobik – základní kroky</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <p><b>Cvičení s balóny</b></p>		
	<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěžích, při rekreačních činnostech.</p> <p>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</p>	<p><b>Sportovní hry:</b></p> <p><b>Volejbal</b></p> <p>Manipulační cvičení s míčem</p> <p>Zdokonalení HČJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spodní podání</li> <li>- odbití obouruč vrchem</li> <li>- odbití obouruč spodem</li> <li>- hra družstev 2-2, 3-3, 6-6</li> </ul> <p><b>Basketbal</b></p>		

**5.12 Učební osnovy: Tělesná výchova**

<p>2. roč. nižší G</p>	<p>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</p> <p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</p> <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</p>	<p>Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ: Příhrávky: - P a L rukou, oběma rukama - trčením Dribling: - P a L rukou - bez očního kontaktu s míčem Hra: - hra bez driblingu - hra 3-3, 5-5 <b>Házená</b> Manipulační cvičení s míčem Nácvik přihrávek, driblingu Základy hry s upravenými pravidly <b>Florbal, fotbal, frisbee, softbal</b> Základy pravidel, rozvoj HČJ Hra, turnaje</p>		
	<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</p>	<p>Realizace sportovních aktivit v přírodě: – školní hřiště, příroda – dodržování bezpečnosti a zásad sportovních aktivit – přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p>		<p>P01 P04</p>
	<p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	<p>Sebehodnocení v dané pohybové činnosti. Zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny.</p> <p>Statistické zjištění – měření času, délky, výšky, práce se stopkami a pásmem.</p> <p>Drogy a jiné škodlivé látky: – anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici, krevní doping, doping a vrcholový sport</p>		<p>P02</p>
<p><b>1. roč. vyšší</b></p>	<p>Organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a</p>	<p><b>Rozcvičení: Opakování dovedností z předchozích ročníků</b></p>		<p>P11</p>



5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

<p><b>G</b></p> <p>1. roč. vyšší G</p>	<p>zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení. Užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci. Usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</p>	<p>Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu individuálního rozcvičení, strečinku celého těla před i po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatěžovanějších partií těla. Rozcvičení s krátkými tyčemi, overbaly Používání správného názvosloví při rozcvičení</p> <p>Relaxační cvičení: jóga</p> <p>Základy správného posilování: - vlastní váha, lehká zátěž - kruhový provoz</p>		
	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p> <p>Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících.</p>	<p><b>Atletika:</b> <b>Rozvoj získaných dovedností:</b> Atletická abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou) Rozvoj rychlosti a vytrvalosti Rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování (60 m, 100 m, 400 m), nízký start na startovní povely, vytrvalostní běh na dráze – 3000 m, 1 500 m, 1000 m, Nácvik štafetového běhu – 4×60 m, 4×400 m Hody kriketovým míčkem Hod granátem – nácvik techniky Skok do dálky, skok do výšky Nácvik vrhu koulí</p>	<p>F: biomechanika pohybu</p>	
	<p>Vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití.</p> <p>Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů.</p>	<p><b>Gymnastika:</b> <b>Akrobacie</b> Kotoulová řada a její modifikace: – kotoul vpřed, vzad, kotoul plavmo, kotouly do roznožení, kotouly do vzporu a do stoje kotoul plavmo z trampolíny, stoj na ruce, kotoul se záchranou, přemet stranou se záchranou, nácvik přemetu, přeletový poskok Nácvik jednoduchých sestav, hodnocení</p> <p><b>Kladina</b></p>	<p>F: biomechanika</p>	

5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

<p>1. roč. vyšší G</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p> <p>Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– základní krokové variace</li> <li>– vytváření vlastních sestav z jednotlivých prvků</li> <li><b>Přeskoky</b></li> <li>– skrčka přes kozu, roznožka přes kozu na šíř a na dél</li> <li>– skrčka, roznožka, kotoul přes švédskou bednu</li> <li><b>Kruhy</b></li> <li>– kotoul vpřed, vzad, houpání s přetáčením, rotace kolem své osy</li> <li>– nácvik svisů s dopomocí + samostatné provedení</li> <li>– svis vznesmo, svis střemhlav</li> <li><b>Hrazda</b></li> <li>– vzpor na rukách, kotoul vpřed, přešvih únožmo (P, L)</li> <li>– toč jízdmo s dopomocí</li> <li>– výmyk s dopomocí</li> <li>– podmet</li> <li>– samostatné provádění sestav</li> <li><b>Rytmičká cvičení</b></li> <li>– cvičení se švihadlem (sestava), cvičení při hudbě,</li> </ul> <p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– soulad pohybu s hudbou</li> <li>– aerobik – základní kroky</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b> <b>Cvičení s balónky</b> <b>Úpolová cvičení</b></p>		
	<p>Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů.</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p> <p>Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících.</p> <p>Aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti.</p>	<p><b>Sportovní hry:</b> Rozvoj HČJ v návaznosti na získané dovednosti:</p> <p><b>Volejbal</b> Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– spodní podání, vrchní podání</li> <li>– odbití obouruč vrchem</li> <li>– odbití obouruč spodem</li> <li>– hra družstev 2-2,3-3,6-6</li> <li>– herní kombinace, rozdělení funkcí</li> <li>– nácvik smeče</li> <li>– nácvik blokování</li> </ul> <p><b>Basketbal</b> Manipulační cvičení s míčem</p>	<p>ZSV –komunikace a dialog</p>	<p>P15</p>

**5.12 Učební osnovy: Tělesná výchova**

1. roč. vyšší G		<p>Zdokonalení HČJ: Příhrávky:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- P a L rukou, oběma rukama</li> <li>- přihrávání trčením</li> <li>- přihrávky za zády</li> </ul> Dribling:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- P a L rukou</li> <li>- bez očního kontaktu s míčem</li> <li>- driblinkové variace: 2 míče, střídavý dribling s dvěma míči, souhlasný dribling s dvěma míči</li> </ul> Hra:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- hra bez driblingu</li> <li>- hra 3-3, 5-5</li> <li>- nácvik jednoduchých herních kombinací</li> <li>- rozdělení funkcí</li> </ul> <b>Házená</b>  Manipulační cvičení s míčem  Nácvik přihrávek, driblingu  Střelba z místa, střelba z pohybu  Hra + modifikace v různém počtu hráčů  <b>Florbal, fotbal, frisbee, softbal</b>  Základy pravidel, rozvoj HČJ  Hra, turnaje</p>		
	připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	realizace sportovních aktivit v přírodě: <ul style="list-style-type: none"> <li>- školní hřiště, příroda</li> </ul> dodržování bezpečnosti a zásad sportovních aktivit		
	Sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje. Respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci.	Sebehodnocení v dané pohybové činnosti. Zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny.  Statistické zjištění – měření času, délky, výšky, práce se stopkami a pásmem.  Organizace turnajů pro třídu, realizace soutěží pro školu.		P51
2. roč.	Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a	<b>Rozevíčení:</b>		

5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

<p><b>vyšší G</b></p>	<p>duševní relaxaci</p> <p>Usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití.</p> <p>Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy.</p>	<p><b>Opakování dovedností z předchozích ročníků</b> Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu individuálního rozcvičení, strečinku celého těla před i po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatěžovanějších partií těla. Rozcvičení s krátkými tyčemi, overbaly. Používání správného názvosloví při rozcvičení. Relaxační cvičení: jóga Základy správného posilování: – vlastní váha, posilovna – kruhový provoz, individuální cvičení s dopomocí – opakované série cviku pro jednotlivé svalové skupiny</p>		<p>P11</p>
<p>2. roč. vyšší G</p>		<p><b>Atletika:</b> <b>Rozvoj získaných dovedností:</b> Atletická abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou). Rozvoj rychlosti a vytrvalosti. Rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování (60 m, 100 m, 400 m), nízký start na startovní povely, vytrvalostí běh na dráze – 3000 m, 1 500 m, 1000 m, Legerův běh – 12 min Nácvik štafetového běhu – 4×60 m, 4×400 m Hod granátem Skok do dálky, skok do výšky Vrh koulí</p>	<p>F: biomechanika pohybu</p>	<p>P12</p>
	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p><b>Gymnastika:</b> <b>Akrobacie</b> Kotoulová řada a její modifikace: – kotoul vpřed, vzad, kotoul plavmo, kotouly do roznožení, kotouly do vzporu a do stoje kotoul plavmo z trampolíny, stoj na ruce, kotoul se záchranou, přemet stranou se záchranou, nácvik přemetu, přeletový poskok nácvik salta vpřed na trampolíně, přemet, nácvik sestav, hodnocení <b>Kladina</b> – základní krokové variace – vytváření vlastních sestav z jednotlivých prvků</p>	<p>Fyzika – biomechanika pohybu</p>	

**5.12 Učební osnovy: *Tělesná výchova***

<p>2. roč. vyšší G</p>		<p><b>Přeskoky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skrčka přes kozu, roznožka přes kozu na šíř a na dél</li> <li>- skrčka přes švédskou bednu</li> <li>- roznožka přes švédskou bednu</li> <li>- kotoul přes švédskou bednu</li> </ul> <p><b>Kruhy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed, vzad, houpání s přetáčením, rotace kolem své osy</li> <li>- nácvik svisů s dopomocí + samostatné provedení</li> <li>- svis vznesmo, svis střemhlav</li> <li>- vlastní sestavení sestavy z daných prvků</li> </ul> <p><b>Hrazda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vzpor na rukách, kotoul vpřed, přešvih únožmo (P, L)</li> <li>- toč jízdo s dopomocí</li> <li>- výmyk s dopomocí</li> <li>- podmet</li> <li>- samostatné provádění sestav</li> <li>- doskočná hrazda, výmyk se svisu s dopomocí</li> </ul> <p><b>Rytmická cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení se švihadlem (sestava), cvičení při hudbě, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou</li> <li>- soulad pohybu s hudbou</li> <li>- aerobik – základní kroky</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <p><b>Cvičení s balóny</b></p> <p><b>Úpolová cvičení – rozvoj silových schopností:</b></p>		
	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p><b>Sportovní hry:</b> Rozvoj HČJ v návaznosti na získané dovednosti:</p> <p><b>Volejbal</b> Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spodní podání, vrchní podání</li> <li>- odbití obouruč vrchem</li> <li>- odbití obouruč spodem</li> <li>- hra družstev 2-2, 3-3, 6-6</li> <li>- herní kombinace, rozdělení funkcí</li> <li>- nácvik smeče</li> <li>- nácvik blokování</li> </ul>	<p>ZSV – komunikace a dialog</p>	

**5.12 Učební osnovy: Tělesná výchova**

<p>2. roč. vyšší G</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik herních postavení, smíšená družstva</li> </ul> <p><b>Basketbal</b> Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ: Přihrávky:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- P a L rukou, oběma rukama</li> <li>- Přihrávání trčením</li> <li>- Přihrávky za zády</li> </ul> Dribling:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- P a L rukou</li> <li>- Bez očního kontaktu s míčem</li> <li>- Driblinkové variace: 2 míče, střídavý dribling s dvěma míči, souhlasný dribling se dvěma míči</li> </ul> Hra:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hra 3-3, 5-5</li> <li>- Nácvik jednoduchých herních kombinací</li> <li>- Rozdělení funkcí</li> <li>- Herní systémy</li> </ul> </p> <p><b>Házená</b> Manipulační cvičení s míčem Nácvik přihrávek, driblingu Střelba z místa, střelba z pohybu Hra + modifikace v různém počtu hráčů</p> <p><b>Florbal, fotbal, frisbee, softbal</b> Základy pravidel, rozvoj HČJ Hra, turnaje</p>		
	<p>Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí.</p>	<p><b>Plavecký výcvik:</b> Všeobecné základy plaveckého výcviku  <ul style="list-style-type: none"> <li>- seznámení s vodou, bezpečné skoky do neznámého prostředí</li> <li>- hry</li> <li>- technika splývání</li> <li>- startovní skok, obrátky</li> <li>- plavecké způsoby – kraul, prsa, znak</li> <li>- plavání pod vodou 25 m</li> <li>- vytrvalostní plavání – 1000 m, 400 m</li> <li>- lovení předmětů</li> <li>- dopomoc tonoucímu, záchrana</li> </ul> </p>	<p>Bi: Hygiena</p>	

**5.12 Učební osnovy: *Tělesná výchova***

		– hygiena		
	Sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje. Připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci.	Sebehodnocení v dané pohybové činnosti. Zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny. Organizace turnajů pro třídu, realizace soutěží pro školu. Statistické zjištění – měření času, délky, výšky, práce se stopkami a pásmem.		
<b>3. roč. vyšší G</b>	Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení.  Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci.	<b>Rozcvičení:</b> <b>Opakování dovedností z předchozích ročníků</b> Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu individuálního rozcvičení, strečinku celého těla před i po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatěžovanějších partií těla. Rozcvičení s krátkými tyčemi, overbaly. Samostatnost provádění cviků.  Používání správného názvosloví při rozcvičení Relaxační cvičení jóga Základy správného posilování – vlastní váha, posilovna – kruhový provoz, individuální cvičení s dopomocí – opakované série cviku pro jednotlivé svalové skupiny	Bi – názvosloví svalových skupin	P11
		<b>Atletika:</b> <b>Rozvoj získaných dovedností:</b> Atletická abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou) Rozvoj rychlosti a vytrvalosti Rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování (60 m, 100 m, 400 m), nízký start na startovní povely, vytrvalostí běh na dráze – 3000 m, 1500 m, 1000 m, Legerův běh – 12 min Nácvik štafetového běhu – 4×60 m, 4×400 m Hod granátem		P12

**5.12 Učební osnovy: Tělesná výchova**

		Skok do dálky, skok do výšky Vrh koulí		
3. roč. vyšší G	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<p><b>Gymnastika:</b></p> <p><b>Akrobacie</b></p> <p>Kotoulová řada a její modifikace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– viz. Předchozí ročníky nácvik salta vpřed na trampolíně, přemet, nácvik sestav se zapojením nových prvků, vlastní hodnocení</li> </ul> <p><b>Kladina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základní krokové variace</li> <li>– vytváření vlastních sestav z jednotlivých prvků</li> </ul> <p><b>Přeskoky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skrčka přes kozu, roznožka přes kozu na šíř a na dél</li> <li>– skrčka přes švédskou bednu</li> <li>– roznožka přes švédskou bednu</li> <li>– kotoul přes švédskou bednu</li> </ul> <p><b>Kruhy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kotoul vpřed, vzad, houpání s přetáčením, rotace kolem své osy</li> <li>– nácvik svisů s dopomocí + samostatné provedení</li> <li>– svis vznesmo, svis střemhlav</li> <li>– vlastní sestavení sestavy z daných prvků</li> </ul> <p><b>Hrazda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vzpor na rukách, kotoul vpřed, přešvih únožmo (P, L)</li> <li>– toč jízdo s dopomocí</li> <li>– výmyk s dopomocí</li> <li>– podmet</li> <li>– samostatné provádění sestav</li> <li>– doskočná hrazda, výmyk se svisu s dopomocí</li> <li>– tvorba vlastních sestav</li> </ul> <p><b>Rytmická cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cvičení se švihadlem (sestava), cvičení při hudbě, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou</li> <li>– soulad pohybu s hudbou</li> <li>– aerobik – základní kroky</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <p><b>Cvičení s balóny</b></p> <p><b>Úpolová cvičení – rozvoj silových schopností</b></p>		



**5.12 Učební osnovy: *Tělesná výchova***

<p>3. roč. vyšší G</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p><b>Sportovní hry:</b> Rozvoj HČJ v návaznosti na získané dovednosti: <b>Volejbal</b> Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- spodní podání, vrchní podání</li> <li>- odbití obouruč vrchem</li> <li>- odbití obouruč spodem</li> <li>- hra družstev 2-2, 3-3, 6-6</li> <li>- herní kombinace, rozdělení funkcí</li> <li>- nácvik smeče</li> <li>- nácvik blokování</li> <li>- nácvik herních postavení, smíšená družstva</li> </ul> <b>Basketbal</b> Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ: Přihrávky:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- P a L rukou, oběma rukama</li> <li>- Přihrávání trčením</li> <li>- Přihrávky za zády</li> </ul> Dribling:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- P a L rukou</li> <li>- Bez očního kontaktu s míčem</li> <li>- Driblinkové variace: 2 míče, střídavý dribling s dvěma míči, souhlasný dribling se dvěma míči</li> </ul> Hra:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hra 3-3, 5-5</li> <li>- Nácvik jednoduchých herních kombinací</li> <li>- Rozdělení funkcí</li> <li>- Herní systémy</li> </ul> <b>Házená</b> Manipulační cvičení s míčem Nácvik přihrávek, driblingu Střelba z místa, střelba z pohybu Hra + modifikace v různém počtu hráčů <b>Florbal, fotbal, frisbee, softbal</b> Základy pravidel, rozvoj HČJ Hra, turnaje</p>		
--------------------------------	---	---	--	--

5.12 Učební osnovy: **Tělesná výchova**

<p>3. roč. vyšší G</p>	<p>Sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje. Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících.</p>	<p>Sebehodnocení v dané pohybové činnosti zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny.  Statistické zjištění – měření času, délky, výšky, práce se stopkami a pásmem Organizace turnajů pro třídu, realizace soutěží pro školu – sportovní den</p>		<p>P12</p>
<p>4. roč. vyšší G</p>	<p><b>Korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích.</b>  Posoudí hodnoty, které mladým lidem usnadňují vstup do samostatného života, partnerských vztahů, manželství a rodičovství, a usiluje ve svém životě o jejich naplnění.  V zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace, orientuje se ve své osobnosti, emocích a potřebách  Rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení.  Rozhodne, jak se odpovědně chovat při</p>	<p><u>Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví:</u> Vztahy v rodině, mezigenerační soužití, pomoc nemocným a handicapovaným lidem. Rozvoj sociálních dovedností pro život s druhými lidmi - modely sociálního chování v intimních vztazích – otevřenost, tolerance, respektování druhého, empatie, trpělivost, odpovědnost; sebepoznání, sebeúcta  psychohygiena – předcházení stresům v mezilidských vztazích, zvládání stresových situací, efektivní komunikace, hledání pomoci  - změny v období adolescence – tělesné, duševní a společenské; hledání osobní identity, orientace na budoucnost, hledání partnera, prožívání emočních stavů a hlubších citových vztahů - způsoby sebereflexe a kontroly emocí - modely vzájemného chování související s etickými a psychosociálními aspekty partnerského a sexuálního života - odpovědnost, sebeúcta, respekt, rozhodování - zátěžové situace, stres a způsoby jeho zvládání; důsledky stresu v oblasti fyzického, duševního a sociálního zdraví - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání – šikana, brutalita, zanedbávané a týrané děti (CAN) - sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v nečekaných, složitých a krizových situacích - duševní hygiena v dlouhodobých zátěžových a stresových situacích, rozhodování se v eticky problematických situacích - živelní pohromy</p>		

**5.12 Učební osnovy: *Tělesná výchova***

	konkrétní mimořádné události.	- jiné mimořádné události - první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel		
	Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů.  V zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.	<b>Rozcvičení:</b> <b>Opakování dovedností z předchozích ročníků</b> Samostatnost provádění cviků, správná volba rozcvičení před pohybovou aktivitou, strečink. Používání správného názvosloví při rozcvičení. Relaxační cvičení: jóga, relaxace posilování: – vlastní váha, posilovna – kruhový provoz, individuální cvičení s dopomocí opakované série cviku pro jednotlivé svalové skupiny		P11
	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.	<b>Atletika:</b> Atletické rozcvičení dle pohybové aktivity - abeceda Rozvoj všech dovedností z předchozích ročníků Udržení kondice, vytrvalosti - běhy Zdokonalení techniky technických disciplín: skoky, vrhy, hody		
4. roč. vyšší G	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.	<b>Gymnastika:</b> <b>pořadová cvičení</b> – nástupy, krokové variace – nácvik nástupu: jednotlivci, celek <b>Akrobacie</b> Kotoulová řada a její modifikace: – viz. Předchozí ročníky – stoje na rukou, přemet stranou, salto – vlastní sestavy <b>Přeskoky</b> – skrčka přes kozu, roznožka přes kozu na šíř a na dél – skrčka přes švédskou bednu – roznožka přes švédskou bednu – kotoul přes švédskou bednu <b>Kruhy</b> – kotoul vpřed, vzad, houpání s přetáčením, rotace kolem své osy – nácvik svisů s dopomocí + samostatné provedení		

**5.12 Učební osnovy: *Tělesná výchova***

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– svis vznesmo, svis střemhlav</li> <li>– vlastní sestavení sestavy z daných prvků</li> </ul> <p><b>Hrazda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vzpor na rukách, kotoul vpřed, přešvih únožmo (P, L)</li> <li>– toč jízdo s dopomocí</li> <li>– výmyk s dopomocí</li> <li>– podmet</li> <li>– samostatné provádění sestav</li> <li>– doskočná hrazda, výmyk se svisu s dopomocí</li> <li>– tvorba vlastních sestav</li> </ul> <p><b>Rytmická cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cvičení se švihadlem, (sestava), cvičení při hudbě, Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou</li> <li>– soulad pohybu s hudbou</li> <li>– aerobik – základní kroky</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <p><b>Cvičení s balóny</b></p> <p><b>Úpolová cvičení – rozvoj silových schopností</b></p>		
4. roč. vyšší G	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p> <p>Respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva.</p>	<p><b>Sportovní hry:</b> Rozvoj HČJ v návaznosti na získané dovednosti:</p> <p><b>Volejbal</b> Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opakování dovedností s předchozích ročníků</li> <li>– herní formou</li> </ul> <p><b>Basketbal</b> Manipulační cvičení s míčem Zdokonalení HČJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opakování dovedností s předchozích ročníků</li> <li>– herní formou</li> </ul> <p><b>Házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opakování dovedností s předchozích ročníků</li> <li>– herní formou</li> </ul> <p><b>Florbal, fotbal, frisbee, softbal</b> rozvoj HČJ herní formou, hra, turnaje</p>		
		<p>Sebehodnocení v dané pohybové činnosti. Zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, označí</p>		

**5.12 Učební osnovy: *Tělesná výchova***

		<p>zjevné nedostatky a jejich příčiny.</p> <p>Statistické zjištění – měření času, délky, výšky, práce se stopkami a pásmem.</p> <p>Organizace turnajů pro třídu, realizace soutěží pro školu – sportovní den.</p>		
--	--	---	--	--