Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět tělesná výchova se vyučuje v 6. – 9. ročníku dvě hodiny týdně.

V hodinách se snažíme naučit naše žáky aktivnímu pohybu jako významnému činiteli působícímu příznivě na zdravotní stav a harmonický rozvoj osobnosti. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové dovednosti v různých druzích sportovní činnosti. Vede je ke spolupráci, tvořivosti, překonávání zábran, učí je objektivnosti, rychlému rozhodování, organizačním schopnostem i určité odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova vede žáky i k seberealizaci v oblíbeném sportu nebo k jiné pohybové aktivitě.

Zahrnuje část tematických okruhů průřezových témat – zejména osobnostní a sociální výchovy, výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech a v neposlední řadě i mediální výchovu.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.
- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.
- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.
- Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj.
- Uplatňujeme individuální přístup k žákovi.
- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.
- Jdeme příkladem – neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci.

Kompetence k řešení problémů

- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.
- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.
- Jdeme příkladem – učíme se s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.

Kompetence komunikativní

- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace.
- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů.
- Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.
- Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.
- Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných.
- Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel.
- Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".
- Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. Netolerujeme pomluvy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání.

Kompetence sociální a personální

- Podporujeme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu.
- Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce.
- Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role.
- Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.
- Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu
- Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.

Kompetence občanské

- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže).
- Netolerujeme nekamarádské chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy.
- Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu).
- Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí.
- Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.
- V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace.
- Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku.
- Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti.
- Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.

Kompetence občanské

- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou prací netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.
- Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.
- Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku …).
- Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností.

Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova – 6. – 9. ročník

Učivo není rozděleno do jednotlivých ročníků, protože dochází k vytváření cvičebních skupin z žáků po sobě jdoucích ročníků tak, aby byl respektován tělesný vývoj žáků a aby výuka probíhala v počtu, který umožňuje například nácvik různých herních činností a byla dodržena bezpečnostní pravidla.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu:

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály …	Poznámky
• zvládá běžeckou abecedu • ví, co je šlapavá a švihová technika běhu • umí startovat z bloků • umí rozlišit tempo při vytrvalostním běhu • zná různé druhy štafetových běhů • dokáže předvést předávku při štafetovém běhu • ovládá měření tepu v závislosti na výkonu • orientuje se v terénu dle mapy • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • zná rozběh, umí odraz • dokáže propojit rozběh s odrazem • umí rozběh do oblouku • zná techniku skoku vysokého • zvládá propojit rozběh s odrazem • ví, jak vypadá technika vrhu • zvládá základní postavení při hodu • dokáže zkoordinovat křižný krok s hodem	• Běh • Skok daleký • Skok vysoký • Vrh koulí • Hod míčkem	• Zeměpis • Přírodopis • Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • PT 4.2		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály …	Poznámky
• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činnosti – zatěžovanými svaly • zná cviky na posílení základních svalových skupin • zná využití kruhového provozu • umí techniku šplhu na tyči a laně • zná pravidla nástupu a základní povely • umí se pohybovat při hudbě • zná základní cviky a jejich terminologii • uvědomuje si významu protažení svalů při pohybové aktivitě • zná cviky a jejich názvosloví • uvědomuje si uplatnění rozcvičení	• Základní gymnastika • Síla • Pořadová cvičení • Cvičení při hudbě – aerobic • Strečink • Rozcvičení	• Fyzika • Hudební výchova • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • Přírodopis	• Švihadla • medicinbal • činky • lavičky • švédská bedna	Další dostupný materiál a pomůcky.
• užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • umí kotoul vzad, vpřed • ovládá kotoul letmo • dokáže kotoul do roznožení • dokáže kotoul vzad do roznožení • zvládá stoj na hlavě, rukou • umí podat záchranu a dopomoc při • jednoduchých prvcích • zvládá přemet stranou vpřed • umí rondat • umí sestavit a předvést akrobatickou řadu • umí roznožku přes kozu našíř i nadél z můstku • dokáže skrčku přes kozu našíř z můstku • umí roznožku přes koně či švédskou bednu nadél (chlapci) • umí roznožku přes švédskou bednu našíř (dívky) • umí dát dopomoc a záchranu • umí se odrážet na trampolíně	• Sportovní gymnastika • Akrobacie • Přeskok • Hrazda • Kruhy	• Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály …	Poznámky
• umí kotoul vzklopmo přes bednu našíř (případně přemet přes bednu našíř) • umí výmyk na dosažné hrazdě • dokáže toč vzad • dokáže podmet • dokáže přešvihy únožmo ve vzporu • umí dát záchranu a dopomoc • umí toč jízdmo (sešin ze vzporu jízdmo a zpět do vzporu jízdmo) • zná komíhání ve svisu • umí houpání, v záhopu seskok • nacvičuje houpání s obraty a ve shybu • umí svis vznesmo, střemhlav • umí dát dopomoc a záchranu				
• žák umí organizovat, předvídat, tvořit a spolupracovat v týmu • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	• Pohybové hry		• Dostupné učební pomůcky a materiál.	Na základě znalostí učitele TV.
• zná základní úpolové druhy sportu • umí se orientovat při úpolových hrách	• Úpoly	• Fyzika • Člověk mezi lidmi • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3		
• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti • vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	• Sportovní hry • Florbal • Baseball • Odbíjená • Kopaná • Košíková	• PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3 • PT 4.2 • PT 6.2		

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály …	Poznámky
• zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže • umí manipulovat s florbalovou holí a míčkem • dovede správně střílet a přihrávat • zná herní kombinace • užívá základní pravidla hry • dovede házet, chytat a odpálit míček • zná průpravné hry • umí základní pravidla hry • základní činnosti • zná základní postoj, správné držení těla a rukou • umí odbíjet vrchem, spodem • umí podání spodem i vrchem • základní herní kombinace • zvládá hru v poli, obranu • umí hru na síti – nahrát po přihrávce útok (smeč), obranu bloky • základní herní systém • zná pravidla odbíjené a základní postavení hráčů • nácvik smeče a bloku • umí odpískat zápas • zná základní pravidla • zná průpravná cvičení na obratnost s míčem • je schopen přihrávky a zpracování míče na krátkou vzdálenost • nacvičuje vedení míče • umí střelbu na branku • zvládá standardní situace (přímý kop, rohový kop, autové vhazování, penalta) umí odpískat zápas • zvládá předem domluvenou taktiku hry • herní činnosti jednotlivce • zná základní postoj • umí driblovat pravou a levou rukou				

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály …	Poznámky
• ovládá přihrávku obouruč trčením, nad hlavou • umí chytat míč v klidu a v pohybu • útočné činnosti jednotlivce • umí střílet z místa v pohyb • zvládá dvojtakt • používá doskakování • ovládá uvolnění bez míče • útočné činnosti jednotlivce • realizuje obranný postoj • používá clonění • umí krýt útočníka bez míče, s míčem, při střelbě • nacvičuje herní situace, vymýšlí taktiku • zná základní pravidla – umí odpískat zápas				
• zná čtyři základní plavecké způsoby • zná účinky vody na zdraví člověka (rehabilitace a regenerace) • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	• Plavání	• Fyzika		Dle možností a podmínek.
• zvládá základní pohyb na bruslích • zná sportovní odvětví na ledě (lední hokej, krasobruslení)	• Bruslení • Inline brusle	• Fyzika		Dle možností a podmínek.
• zná základní pravidla v jízdě za sebou • umí základní pravidla silničního provozu • uvědomuje si vliv tohoto sportu na utužování zdraví jedince • při jízdě na koloběžce střídá pravidelně odrazové nohy tak, aby nebyla přetěžována pouze jedna strana	• Koloběh	• Přírodopis • Fyzika		
• zná základní údery a postavení • umí základní pravidla hry	• Stolní tenis • Badminton	• Fyzika		Dle možností
• zná základy běžeckého a sjezdového lyžování • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	• Lyžařský kurz	• Zeměpis • Přírodopis • Fyzika • PT 1.1 • PT 1.2 • PT 1.3		V 8. roč. dle sněhových podmínek.

Očekávaná výstupy (z RVP)	Učivo	Mezipředmětové vztahy průřezová témata	Metody, projekty, pomůcky, učební materiály …	Poznámky
• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť; přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost; zná možnosti nouzového přežití v přírodě • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu				