

## 5.16 Tělesná výchova: prima – kvarta (nižší stupeň osmiletého gymnázia)

### Časové, obsahové a organizační vymezení

Ročník	I.	II.	III.	IV.
Hodinová dotace	2	2	2	2

Realizuje obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova RVP ZV a část vzdělávacího obsahu oboru Výchova ke zdraví RVP ZV. Realizují se tematické okruhy průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova.

Výuka probíhá odděleně pro chlapce a dívky. Žáci sekundy absolvují 5- 7 denní lyžařský výcvikový kurz.

Výuka probíhá v tělocvičně vybavené běžným sportovním náradím a náčiním a ve venkovních sportovních areálech určených zejména pro hry, případně ve specializovaných prostorách (krytý bazén, zimní stadion).

Předmět Tělesná výchova si klade za cíl vybudovat v žácích pocit zodpovědnosti za své zdraví. Tím, že jsou žáci seznámeni se základy všech běžných sportovních odvětví a vedeni k aktivnímu pohybu, mohou během období studia najít sportovní činnost, která jim bude blízká a v budoucnu jim umožní věnovat se aktivnímu pohybu. Teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinků fyzické zátěže na organizmus žákům umožní i v budoucnu plánovat svou fyzickou aktivitu přiměřeně svým možnostem.

Škola se pravidelně účastní sportovních soutěží v nejrůznějších odvětvích a účast je otevřena všem zájemcům z řad žáků školy.

Ve výuce je rovněž kladen důraz na prevenci úrazů a význam správné životosprávy a správného životního stylu pro duševní zdraví.

Součástí výuky jsou ušlechtilé myšlenky spojené se sportem a olympismem.

### Výchovné a vzdělávací strategie

- Učitel klade důraz na individuální přístup k žákům a tím rozvíjí jejich osobní schopnosti a posouvá jejich limity – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální.

- Učitel organizuje ve výuce kolektivní hry a soutěže, tím rozvíjí zodpovědnost jednotlivce za výsledek práce kolektivu – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

- Učitel organizuje ve výuce soutěže jednotlivců, tím rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a učí snášet neúspěchy – kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

- Učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonů každého žáka a tím jej motivuje k práci na vlastním zdokonalení – kompetence sociální a personální, kompetence občanské

- Učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a respekt před danými pravidly a předpisy – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

**Prima**

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
I.	Činnosti ovlivňující zdraví	<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>• testy</li> <li>• prevence a korekce oslabení</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>• kompenzační cvičení</li> <li>• vyrovnávací cvičení</li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• posilovací cvičení</li> <li>• dechová cvičení</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>• rozcvičení</li> <li>• základy první pomoci</li> </ul>	<p>Učivo prolíná všemi ročníky Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. Výchova ke zdraví – integrováno</p>
I.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická cvičení</li> <li>• soutěživé, štafetové, běžecké</li> <li>• s využitím netradičního náčiní</li> <li>• zaháněné, trefované, přihrávané</li> <li>• nástupové tvary a přesuny</li> <li>• cvičení se švihadlem</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda</li> <li>• sprinty do 60 m</li> <li>• vytrvalostní běhy 600 a 1000m</li> <li>• štafety</li> <li>• odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>• odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>• skok vysoký a daleký</li> <li>• hod míčkem a granátem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	<p>Soutěže: v rámci sportovního dne, mezitřídní turnaje, ... Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu</p>

			<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie</li> <li>• kotoul vpřed a vzad</li> <li>• stoje - na hlavě</li> <li>• průpravná cvičení pro nácvik odrazu</li> <li>• skrčka, roznožka</li> <li>• hrazda</li> <li>• náskok do vzporu</li> <li>• seskoky</li> <li>• podmet</li> <li>• sešín</li> <li>• výmyk</li> <li>• přešvihy</li> <li>• šplh na tyči i na laně</li> </ul> <p><b>úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahy, pády</li> <li>• přetlaky</li> <li>• úpolové odpory</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• florbal, fotbal, házená, vybíjená, přehazovaná</li> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> </ul>	Vyučující volí minimálně 3 sportovní hry
I.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přilehlých prostor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plavání</b></li> <li>• adaptace na vodní prostředí</li> <li>• dýchání do vody</li> <li>• splývání</li> <li>• šlapání vody</li> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok</li> <li>• potápění</li> </ul>	

**Sekunda**

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP <b>Žák:</b>	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
II.	Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>• testy</li> <li>• prevence a korekce oslabení</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>• kompenzační cvičení</li> <li>• vyrovnávací cvičení</li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• posilovací cvičení</li> <li>• dechová cvičení</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>• rozcvičení</li> <li>• základy první pomoci</li> </ul>	<p>Učivo prolíná všemi ročníky Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. Výchova ke zdraví – integrováno</p>
II.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická cvičení</li> <li>• soutěživé, štafetové, běžecké</li> <li>• s využitím netradičního náčiní</li> <li>• zaháněné, trefované, přihrávané</li> <li>• nástupové tvary a přesuny</li> <li>• cvičení se švihadlem</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda</li> <li>• sprinty do 60 m</li> <li>• vytrvalostní běhy 600 a 1000m</li> <li>• štafety</li> <li>• odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>• odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>• skok vysoký a daleký</li> <li>• hod míčkem a granátem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	<p>Soutěže: v rámci sportovního dne, mezitřídní turnaje, ... Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu</p>

			<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie</li> <li>• kotoul vpřed a vzad</li> <li>• stoje - na hlavě</li> <li>• průpravná cvičení pro nácvik odrazu</li> <li>• skrčka, roznožka</li> <li>• hrazda</li> <li>• náskok do vzporu</li> <li>• seskoky</li> <li>• podmet</li> <li>• sešín</li> <li>• výmyk</li> <li>• přešvihy</li> <li>• šplh na tyči i na laně</li> </ul> <p><b>úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahy, pády</li> <li>• přetlaky</li> <li>• úpolové odpory</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• florbal, fotbal, házená, vybíjená, přehazovaná</li> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> </ul>	Vyučující volí minimálně 3 sportovní hry
II.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přilehlých prostor</li> </ul>	<p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• adaptace na vodní prostředí</li> <li>• dýchání do vody</li> <li>• splývání</li> <li>• šlapání vody</li> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok</li> <li>• potápění</li> </ul>	
II.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje zásady bezpečnosti při lyžování a snowboardingu a pravidla bezpečného pohybu na sjezdových tratích</li> </ul>	<p><b>Lyžování a snowboarding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výzbroj, výstroj, údržba</li> <li>• nošení, funkčnost vázání</li> <li>• základní postoj</li> <li>• obraty, pády, bruslení, odšlapování</li> </ul>	<p>Žák si volí výuku snowboardu, lyží případně obojího dle vlastního uvážení</p> <p>Enviromentální výchova Osobnostní a sociální výchova</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje odpovědné chování na sjezdových tratích, na vleku, řídí se pokyny správce areálu, horské služby i instruktorů</li> <li>• zvládá podle svých předpokladů a možností techniku lyžování, snowboardingu</li> <li>• poskytne v případě potřeby adekvátní první pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brzdění a zastavování</li> <li>• jízda na vleku</li> <li>• základní smýkaný oblouk</li> <li>• navazovaný oblouk</li> <li>• řezaný oblouk</li> <li>• modifikovaný oblouk</li> <li>• skoky</li> <li>• slalom</li> <li>• pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích</li> </ul> <p><b>Bruslení</b> zvládá podle svých možností techniku bruslení, jízdu vpřed, vzad, přešlapování, brzdění</p>	<p>*dle možností a podmínek</p>
--	--	---	--	---------------------------------

## Tercie

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP Žák:	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
III.	Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>• testy</li> <li>• prevence a korekce oslabení</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>• kompenzační cvičení</li> <li>• vyrovnávací cvičení</li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• posilovací cvičení</li> <li>• dechová cvičení</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>• rozcvičení</li> <li>• základy první pomoci</li> </ul>	Učivo prolíná všemi ročníky Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. Výchova ke zdraví – integrováno
III.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická cvičení</li> <li>• soutěživé, štafetové, běžecké</li> <li>• s využitím netradičního náčiní</li> <li>• zaháněné, trefované, přihrávané</li> <li>• nástupové tvary a přesuny</li> <li>• cvičení se švihadlem</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda</li> <li>• sprinty do 60 m</li> <li>• vytrvalostní běhy 600 a 1000m</li> <li>• štafety</li> <li>• odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>• odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>• skok vysoký a daleký</li> <li>• hod míčkem a granátem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	Soutěže: v rámci sportovního dne, mezitřídni turnaje, ... Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu

			<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie</li> <li>• kotoul vpřed a vzad, modifikace</li> <li>• stoje - na hlavě i na rukou</li> <li>• průpravná cvičení pro nácvik odrazu</li> <li>• skrčka, roznožka</li> <li>• kladina- chůze, obrat, poskok, seskok</li> <li>• hrazda náskok do vzporu</li> <li>• podmet, sešín, výmyk, přešvihy</li> <li>• šplh na tyči i na laně</li> </ul> <p><b>úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahy, pády, střežový postoj</li> <li>• přetlaky</li> <li>• úpolové odpory</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• florbal, fotbal, házená, vybíjená, přehazovaná</li> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> </ul>	Vyučující volí minimálně 3 sportovní hry
III.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přilehlých prostor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plavání</b></li> <li>• adaptace na vodní prostředí</li> <li>• dýchání do vody</li> <li>• splývání</li> <li>• šlapání vody</li> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok</li> <li>• potápění</li> </ul>	
III.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estetické a kondiční cvičení s hudbou</li> <li>• Rytmická gymnastika</li> <li>• chůze, skoky, poskoky, obraty</li> <li>• doprovodné pohyby paží</li> <li>• technika pohybu s náčiním</li> <li>• vlastní pohybová improvizace</li> </ul>	Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu



			<ul style="list-style-type: none"><li>• krátká sestava</li><li>• Aerobik</li><li>• základní kroky</li><li>• pohyby paží</li><li>• povely, názvosloví</li><li>• krátká sestava</li></ul>	
--	--	--	---	--

## Kvarta

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP <b>Žák:</b>	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
IV.	Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>• testy</li> <li>• prevence a korekce oslabení</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>• kompenzační cvičení</li> <li>• vyrovnávací cvičení</li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• posilovací cvičení</li> <li>• dechová cvičení</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>• rozcvičení</li> <li>• základy první pomoci</li> </ul>	<p>Učivo prolíná všemi ročníky</p> <p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.</p> <p>Výchova ke zdraví – integrováno</p>
IV.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická cvičení</li> <li>• soutěživé, štafetové, běžecké</li> <li>• s využitím netradičního náčiní</li> <li>• zaháněné, trefované, přihrávané</li> <li>• nástupové tvary a přesuny</li> <li>• cvičení se švihadlem</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda</li> <li>• sprinty do 60 m</li> <li>• vytrvalostní běhy 600 a 1000m</li> <li>• štafety</li> <li>• odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>• odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>• skok vysoký a daleký</li> <li>• hod míčkem a granátem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	<p>Soutěže: v rámci sportovního dne, mezitřídní turnaje, ...</p> <p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny</p> <p>Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapce či dívky skupinu</p>

			<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie</li> <li>• kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo, modifikace</li> <li>• stoje - na hlavě i na rukou, přemet stranou</li> <li>• krátká sestava z akrobacie</li> <li>• skrčka, roznožka</li> <li>• kladina- chůze, obrat, poskok, seskok</li> <li>• hrazda náskok do vzporu</li> <li>• podmet, sešín, výmyk, přešvihy</li> <li>• šplh na tyči i na laně</li> <li>• kruhy – vzpor, vis, komíhání</li> </ul> <p><b>úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahy, pády, střehový postoj</li> <li>• přetlaky</li> <li>• úpolové odpory</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• florbal, fotbal, házená, vybíjená, přehazovaná</li> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> </ul>	Vyučující volí minimálně 3 sportovní hry
<b>IV.</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přilehlých prostor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plavání</b></li> <li>• adaptace na vodní prostředí</li> <li>• dýchání do vody</li> <li>• splývání</li> <li>• šlapání vody</li> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok</li> <li>• potápění</li> </ul>	
<b>IV.</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estetické a kondiční cvičení s hudbou</li> <li>• Rytmická gymnastika</li> <li>• chůze, skoky, poskoky, obraty</li> <li>• doprovodné pohyby paží</li> <li>• technika pohybu s náčiním</li> <li>• vlastní pohybová improvizace</li> </ul>	Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu

			<ul style="list-style-type: none"><li>• krátká sestava</li><li>• Aerobik</li><li>• základní kroky</li><li>• pohyby paží</li><li>• povely, názvosloví</li><li>• krátká sestava</li></ul>	
--	--	--	---	--

## 5.16 Tělesná výchova: kvinta – oktáva (vyšší stupeň osmiletého gymnázia) a 1.- 4. ročník gymnázia čtyřletého

### Časové, obsahové a organizační vymezení

Ročník	V./1.	VI./2.	VII./3.	VIII./4.
Hodinová dotace	2	2	2	2

Realizuje obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova RVP G a část vzdělávacího obsahu oboru Výchova ke zdraví RVP G.

Realizují se tematické okruhy průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova.

Výuka probíhá v tělocvičně vybavené běžným sportovním nářadím, ve venkovních sportovních areálech určených zejména pro hry (kopaná, baseball, frisbee...), in-line bruslení, lehkou atletiku a v zimních měsících na kluzišti.

Žáci 1. ročníku absolvují lyžařský kurz (na sjezdových, běžeckých lyžích nebo snowboardu).

Žáci 3. ročníku absolvují turistický kurz o délce 5 - 7 dní.

Předmět Tělesná výchova si klade za cíl vybudovat v žácích pocit zodpovědnosti za své zdraví. Tím, že jsou žáci seznámeni se základy všech běžných sportovních odvětví a vedeni k aktivnímu pohybu, mohou během období studia najít sportovní činnost, která jim bude blízká a v budoucnu jim umožní věnovat se aktivnímu pohybu. Teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinků fyzické zátěže na organizmus žákům umožní i v budoucnu plánovat svou fyzickou aktivitu přiměřeně svým možnostem.

Škola se pravidelně účastní sportovních soutěží v nejrůznějších odvětvích a účast je otevřena všem zájemcům z řad žáků školy.

Ve výuce je rovněž kladen důraz na prevenci úrazů a význam správné životosprávy a správného životního stylu pro duševní zdraví.

Součástí výuky jsou ušlechtilé myšlenky spojené se sportem a olympismem.

### Výchovné a vzdělávací strategie

- Učitel klade důraz na individuální přístup k žákům a tím rozvíjí jejich osobní schopnosti a posouvá jejich limity – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální.

- Učitel organizuje ve výuce kolektivní hry a soutěže, tím rozvíjí zodpovědnost jednotlivce za výsledek práce kolektivu – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

- Učitel organizuje ve výuce soutěže jednotlivců, tím rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a učí snášet neúspěchy – kompetence sociální a personální, kompetence občanské

- Učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonů každého žáka a tím jej motivuje k práci na vlastním zdokonalení – kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

- Učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a respekt před danými pravidly

a předpisy – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

**Kvinta a 1. ročník**

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP <b>Žák:</b>	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
V./1.	Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>• usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví</li> <li>• projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</li> <li>• podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy a města</li> <li>• související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> <li>• vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>• rekreační a výkonnostní sport</li> <li>• testy</li> <li>• prevence a korekce oslabení</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>• kompenzační cvičení</li> <li>• vyrovnávací cvičení</li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• posilovací cvičení</li> <li>• dechová cvičení</li> <li>• regenerace</li> <li>• tělesná a duševní hygiena</li> <li>• výživa a zdraví</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>• mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</li> <li>• morální rozvoj</li> <li>• rozcvičení</li> <li>• základy první pomoci</li> </ul>	<p>Učivo prolíná všemi ročníky Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. Výchova ke zdraví – integrováno Zdravotní tělesná výchova Hloubka učiva zdravotní TV je odvozena od indikace zdravotního oslabení žáků dané skupiny</p>
			<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda</li> <li>• sprinty na 60 a 100 m</li> <li>• vytrvalostní běhy 800 a 1500m</li> <li>• štafety</li> <li>• odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>• odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>• skok vysoký a daleký</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	

V./ 1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dává plavání do souvislosti se zdravým životním stylem</li> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přilehlých prostor</li> </ul>	<p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok, obrátka</li> <li>• potápění, plavání pod hladinou až 25 m</li> <li>• dopomoc a záchrana tonoucího</li> <li>• kondiční plavání</li> <li>• hry a soutěže ve vodě</li> </ul> <p><b>Bruslení</b></p> <p>zvládá podle svých možností techniku bruslení, jízdu vpřed, vzad, otáčení, přešlapování, brzdění</p>	Dle možností a podmínek
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje zásady bezpečnosti při lyžování a snowboardingu a pravidla bezpečného pohybu na sjezdových tratích</li> <li>• projevuje odpovědné chování na sjezdových tratích, na vleku, řídí se pokyny správce areálu, horské služby i instruktorů</li> <li>• zvládá podle svých předpokladů a možností techniku lyžování, snowboardingu</li> <li>• poskytne v případě potřeby adekvátní první pomoc</li> </ul>	<p><b>Lyžování a snowboarding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výzbroj, výstroj, údržba</li> <li>• nošení, funkčnost vázání</li> <li>• základní postoj</li> <li>• obraty, pády, bruslení, odšlapování</li> <li>• brzdění a zastavování</li> <li>• základní smýkaný oblouk, navazovaný, řezaný oblouk</li> <li>• skoky, slalom</li> <li>• pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích</li> <li>• první pomoc na sjezdovce</li> </ul>	Žák si volí výuku snowboardu, lyží případně obojího dle vlastního uvážení
V./1.			<p><b>Volejbal, basketbal, florbal, fotbal, házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> </ul>	Učitel volí minimálně 2 hry
			<p><b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rytmická gymnastika</li> <li>• chůze, skoky, poskoky, obraty</li> <li>• doprovodné pohyby paží</li> <li>• technika pohybu s náčiním</li> <li>• vlastní pohybová improvizace</li> </ul>	Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• krátká sestava</li> <li>• Tanec, základní taneční kroky</li> <li>• Aerobik</li> <li>• základní kroky, pohyby paží</li> <li>• povely, názvosloví</li> <li>• krátká sestava</li> </ul> <p><b>úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• střechový postoj, pády</li> <li>• přetlaky, přetahy, odpory</li> </ul> <p><b>gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vpřed i vzad, jejich modifikace a vazby</li> <li>• přemet stranou, akrobatická sestava</li> <li>• přeskok – roznožka, skrčka</li> <li>• kladina – aplikace (př. dráha + úpoly)</li> <li>• kruhy – vzpor, vis střemhlav, komihání,</li> </ul>	
<b>V.1.</b>	Činnosti podporující pohybové učení	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisu, uživatele internetu</li> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikace v TV</li> <li>• názvosloví, grafické značení</li> <li>• gesta, signály, povely a vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</li> <li>• pravidla osvojovaných pohybových činností</li> <li>• základní pravidla her, soutěží, závodů</li> <li>• fair play jednání</li> <li>• zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech</li> <li>• měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</li> <li>• měření</li> <li>• evidence</li> <li>• vyhodnocování</li> </ul>	



## Sexta a 2. ročník

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP Žák:	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
VI./2.	Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly</li> <li>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví</li> <li>projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</li> <li>podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy a města</li> </ul> <p>související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>význam pohybu pro zdraví</li> <li>tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>rekreační a výkonnostní sport</li> <li>cvičení na zdokonalení pohybových schopností a dovedností, testy</li> <li>prevence a korekce oslabení</li> <li>nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>kompenzační a vyrovnávací cvičení</li> <li>relaxační cvičení</li> <li>posilovací cvičení</li> <li>dechová cvičení</li> <li>výživa a zdraví</li> <li>dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</li> <li>morální rozvoj</li> <li>rozcvičení</li> <li>základy první pomoci</li> </ul>	<p>Učivo prolíná všemi ročníky</p> <p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.</p> <p>Výchova ke zdraví – integrováno</p> <p>Zdravotní tělesná výchova</p> <p>Hloubka učiva zdravotní TV je odvozena od indikace zdravotního oslabení žáků dané skupiny</p>
			<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>atletická abeceda</li> <li>sprinty na 60 a 100 m</li> <li>vytrvalostní běhy 800 a 1500m</li> <li>štafety</li> <li>odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>skok vysoký a daleký</li> <li>vrh koulí</li> </ul>	

VI./2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dává plavání do souvislosti se zdravým životním stylem</li> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přílehlých prostor</li> </ul>	<p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok, obrátka</li> <li>• potápění, plavání pod hladinou až 25 m</li> <li>• dopomoc a záchrana tonoucího</li> <li>• kondiční plavání</li> <li>• hry a soutěže ve vodě</li> </ul> <p><b>Bruslení</b></p> <p>zvládá podle svých možností techniku bruslení, jízdu vpřed, vzad, otáčení, přešlapování, brzdění</p>	Dle možností a podmínek
VI./2.			<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vpřed i vzad, jejich modifikace a vazby</li> <li>• přemet stranou, akrobatická sestava</li> <li>• přeskok – roznožka, skrčeka</li> <li>• kladina – aplikace (př. dráha + úpoly)</li> <li>• kruhy – vzpor, vis střemhlav, komíhání, přednos</li> <li>• hrazda – výmyk, podmet ze země, odkmihem seskok</li> </ul>	
VI./2.			<p><b>Volejbal, basketbal, florbal, fotbal, házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> <li>• nácvik specializací</li> </ul>	Učitel volí minimálně 2 hry
VI./2.			<p><b>úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• střehový postoj</li> <li>• pády, přetahy, přetlaky, odpory</li> </ul> <p><b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rytmická gymnastika</li> <li>• chůze, skoky, poskoky, obraty</li> </ul>	Hloubka a náplň učiva se liší

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• doprovodné pohyby paží</li> <li>• technika pohybu s náčiním</li> <li>• vlastní pohybová improvizace</li> <li>• krátká sestava</li> <li>• Tanec, základní taneční kroky</li> <li>• Aerobik</li> <li>• základní kroky, pohyby paží</li> <li>• povely, názvosloví</li> <li>• krátká sestava</li> </ul>	podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu
<b>VI./2.</b>	Činnosti podporující pohybové učení	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisu, uživatele internetu</li> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy</li> <li>• spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> <li>• zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikace v TV</li> <li>• názvosloví, grafické značení</li> <li>• gesta, signály, povely a vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</li> <li>• pravidla osvojovaných pohybových činností</li> <li>• základní pravidla her, soutěží, závodů</li> <li>• fair play jednání</li> <li>• zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech</li> <li>• měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</li> <li>• evidence</li> <li>• vyhodnocování</li> </ul>	Učivo prolíná všemi ročníky

### Septima a 3. ročník

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
<b>VII./3.</b>	Činnosti ovlivňující zdraví	<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>• rekreační a výkonnostní sport</li> <li>• cvičení na zdokonalení pohybových schopností a dovedností, testy</li> <li>• prevence a korekce oslabení</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>• kompenzační a vyrovnávací cvičení</li> </ul>	Učivo prolíná všemi ročníky Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. Výchova ke zdraví – integrováno Zdravotní tělesná výchova Hloubka učiva zdravotní TV je odvozena od indikace

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>• usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví</li> <li>• projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</li> <li>• podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy a města</li> </ul> <p>související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• posilovací cvičení</li> <li>• dechová cvičení</li> <li>• výživa a zdraví</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>• mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</li> <li>• morální rozvoj</li> <li>• rozcvičení</li> <li>• základy první pomoci</li> </ul>	zdravotního oslabení žáků dané skupiny
			<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda</li> <li>• sprinty na 60 a 100 m</li> <li>• vytrvalostní běhy 800 a 1500m</li> <li>• štafety</li> <li>• odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>• odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>• skok vysoký a daleký</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	
VII. /3.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dává plavání do souvislosti se zdravým životním stylem</li> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přilehlých prostor</li> </ul>	<p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok, obrátka</li> <li>• potápění, plavání pod hladinou až 25 m</li> <li>• dopomoc a záchrana tonoucího</li> <li>• kondiční plavání</li> <li>• hry a soutěže ve vodě</li> </ul> <p><b>Bruslení</b></p> <p>zvládá podle svých možností techniku bruslení, jízdou vpřed, vzad, otáčení, přešlapování, brzdění</p>	Dle možností a podmínek

			<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vpřed i vzad, jejich modifikace a vazby</li> <li>• přemet stranou, akrobatická sestava</li> <li>• přeskok – roznožka, skrčka</li> <li>• kladina – aplikace (př. dráha + úpoly)</li> <li>• kruhy – vzpor, vis střemhlav, komíhání, přednos</li> <li>• hrazda – výmyk, podmet, přešvih únožmo, toč jízdmo vpřed</li> </ul>	
VII./3.			<b>Volejbal, basketbal, florbal, fotbal, házená</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> <li>• nácvik specializací</li> <li>• herní systémy</li> </ul>	Učitel volí minimálně 2 hry
VII./3.			<b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika pohybu s náčiním</li> <li>• vlastní pohybová improvizace</li> <li>• krátká sestava</li> <li>• Tanec, základní taneční kroky</li> <li>• Aerobik</li> <li>• základní kroky, pohyby paží</li> <li>• povely, názvosloví</li> <li>• krátká sestava</li> </ul> <b>úpoly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• střehový postoj</li> <li>• pády, přetahy, přetlaky, odpory</li> </ul>	Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu
VII./3.	Činnosti podporující pohybové učení	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisu, uživatele internetu</li> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikace v TV</li> <li>• názvosloví, grafické značení</li> <li>• gesta, signály, povely a vzájemná komunikace a spolupráce při osvojených pohybových činnostech</li> <li>• pravidla osvojených pohybových činností</li> <li>• základní pravidla her, soutěží, závodů</li> <li>• fair play jednání</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy</li> <li>• spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech</li> <li>• měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</li> <li>• měření</li> <li>• evidence</li> <li>• vyhodnocování</li> </ul>	
--	--	--	---	--

### Oktáva a 4. ročník

ROČ.	TÉMA	VÝSTUP Žák:	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, POZNÁMKY
VIII./ 4.	Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>• usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví</li> <li>• projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</li> <li>• podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy a města</li> </ul> <p>související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie</li> <li>• rekreační a výkonnostní sport</li> <li>• cvičení na zdokonalení pohybových schopností a dovedností, testy</li> <li>• prevence a korekce oslabení</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti</li> <li>• kompenzační a vyrovnávací cvičení</li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• posilovací cvičení</li> <li>• dechová cvičení</li> <li>• výživa a zdraví</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny</li> <li>• mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</li> <li>• morální rozvoj</li> <li>• rozcvičení</li> <li>• základy první pomoci</li> </ul>	<p>Učivo prolíná všemi ročníky</p> <p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.</p> <p>Výchova ke zdraví – integrováno</p> <p>Zdravotní tělesná výchova</p> <p>Hloubka učiva zdravotní TV je odvozena od indikace zdravotního oslabení žáků dané skupiny</p>

			<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda</li> <li>• sprinty na 60 a 100 m</li> <li>• vytrvalostní běhy 800 a 1500m</li> <li>• štafety</li> <li>• odrazová cvičení pro skok daleký</li> <li>• odrazové cvičení pro skok vysoký</li> <li>• skok vysoký a daleký</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	
VIII./4.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dává plavání do souvislosti se zdravým životním stylem</li> <li>• usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště a přílehlých prostor</li> </ul>	<b>Plavání</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika plaveckých způsobů</li> <li>• kraul, prsa, znak</li> <li>• startovní skok, obrátka</li> <li>• potápění, plavání pod hladinou až 25 m</li> <li>• dopomoc a záchrana tonoucího</li> <li>• kondiční plavání</li> <li>• hry a soutěže ve vodě</li> </ul> <b>Bruslení</b> zvládá podle svých možností techniku bruslení, jízdou vpřed, vzad, otáčení, přešlapování, brzdění	Dle možností a podmínek
			<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vpřed i vzad, jejich modifikace a vazby</li> <li>• přemet stranou, akrobatická sestava</li> <li>• přeskok – roznožka, skrčka</li> <li>• kladina – aplikace (př. dráha + úpoly)</li> <li>• kruhy – vzpor, vis střemhlav, komíhání, přednos</li> <li>• hrazda – výmyk, podmet, přešvih únožmo, toč jízdmo vpřed</li> </ul>	
VIII./4.			<b>Volejbal, basketbal, florbal, fotbal, házená</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace-základy</li> <li>• průpravné hry</li> <li>• hra se zjednodušenými pravidly</li> <li>• hry bez zjednodušených pravidel</li> <li>• pravidla</li> <li>• nácvik specializací</li> <li>• herní systémy</li> </ul>	Učitel volí minimálně 2 hry

VIII./ 4.			<p><b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika pohybu s náčiním</li> <li>• vlastní pohybová improvizace</li> <li>• krátká sestava</li> <li>• Tanec, základní taneční kroky</li> <li>• Aerobik</li> <li>• základní kroky, pohyby paží</li> <li>• povely, názvosloví</li> <li>• krátká sestava</li> </ul> <p><b>úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• střehový postoj</li> <li>• pády, přetahy, přetlaky, odpory</li> </ul>	Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu
VIII./ 4.	Činnosti podporující pohybové učení	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisu, uživatele internetu</li> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy</li> <li>• spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikace v TV</li> <li>• názvosloví, grafické značení</li> <li>• gesta, signály, povely a vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</li> <li>• pravidla osvojovaných pohybových činností</li> <li>• základní pravidla her, soutěží, závodů</li> <li>• fair play jednání</li> <li>• zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech</li> <li>• měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</li> <li>• měření</li> <li>• evidence</li> <li>• vyhodnocování</li> </ul>	