

## 5.8.2. Tělesná výchova

### Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

#### Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v 1., 4. a 5. ročníku 2 hodiny týdně, ve 2. a 3. ročníku 3 hodiny týdně.

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu na fyzickou zátěž, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena, bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, dle možnosti bruslení a další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace, zásady sportovního jednání a chování, pravidla osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Děti používají dostupné náčiní a nářadí.

#### Průřezová témata

##### *Výchova demokratického občana*

- odpovědné chování, zásady slušnosti a vzájemné tolerance

##### *Osobnostní a sociální výchova*

- obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání a sebepoznávání, jednání ve specifických rolích a situacích

##### *Environmentální výchova*

- chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

##### *Mediální výchova*

- interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

### Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

#### *Kompetence k učení*

žáci

- osvojují si základní tělocvičné názvosloví
- změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, sledují svůj vlastní pokrok
- orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích

#### *Kompetence k řešení problémů*

žáci

- uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují při zranění spolužáka
- řeší problémy s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.

#### *Kompetence komunikativní*

žáci

- spolupracují při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají

- zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty

### **Kompetence sociální a personální**

žáci

- jednají v duchu fair-play: dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině

### **Kompetence občanská**

žáci

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost
- spojují svou pohybovou činnost se zdravím
- přemýšlí nad svou pohybovou aktivitou a vyhodnocuje ji
- učí se být ohleduplní a taktní

### **Kompetence pracovní**

žáci

- uplatňují hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní

## **Vzdělávací obsah**

<b>ROČNÍK</b>	<b>VÝSTUPY - ŽÁK</b>	<b>UČIVO, POJEM</b>	<b>MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY, PRŮŘEZOVÁ TÉMATA</b>
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>- dbá na správné dýchání</li> <li>- vyjádří melodii a rytmus pohybem</li> <li>- užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</li> <li>- reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</li> <li>- používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> <li>- spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích</li> <li>- uvědomuje porušení pravidel a následků pro sebe i tým</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Příprava ke sportovnímu výkonu- příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy</li> <li>- Rytmičká cvičení</li> <li>- Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- Bezpečnost při sportování</li> <li>- Základy sportovních her</li> <li>- Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</li> <li>- Základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</li> <li>- Vztah ke sportu – zásady jednání a chování fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>VDO</b> - Občanská společnost a škola- rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost</li> <li>- <b>EV</b> - Vztah člověka k prostředí</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiéna, Mezilidské vztahy, Komunikace</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Příprava ke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>VDO</b> - Občanská</li> </ul>

	<p>činností, tělocvičného náradí a náčiní</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jedná v duchu fair-play</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</li> <li>- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</li> <li>- změří základní pohybové výkony</li> </ul>	<p>sportovnímu výkonu - příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy</li> <li>- Rytmická cvičení</li> <li>- Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- Bezpečnost při sportování</li> <li>- Základy sportovních her</li> <li>- Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</li> <li>- Základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, přípravná cvičení a úpoly</li> <li>- Vztah ke sportu – zásady jednání a chování fair play</li> <li>- Základy turistiky, přesun v terénu</li> </ul>	<p>společnost a škola, (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>MV</b> – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebepečetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Mezilidské vztahy, Komunikace</li> <li>- <b>EV</b> – Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá kompenzační a relaxační cviky</li> <li>- rozlišuje různé druhy míčů</li> <li>- zdokonaluje se v obratnosti a pohotovosti</li> <li>- dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji</li> <li>- chápe význam sportování pro zdraví</li> <li>- provádí kondiční cvičení s hudbou a s prvky aerobiku</li> <li>- osvojuje si základy plavání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Příprava ke sportovnímu výkonu- příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy</li> <li>- Rytmická cvičení</li> <li>- Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- Bezpečnost při sportování</li> <li>- Základy sportovních her</li> <li>- Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu, šplh</li> <li>- Základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, přípravná cvičení a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>VDO</b> – Občan, občanská společnost a stát – respekt k identitám, zdroje konfliktů</li> <li>- <b>MV</b> – Lidské vztahy</li> <li>- <b>Prv</b> – držení těla</li> <li>- <b>Čj</b> – přesné vyjadřování</li> <li>- <b>Prv</b> – bezpečnost</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebepečetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena</li> <li>- Mezilidské vztahy</li> <li>- Komunikace</li> <li>- <b>Prv</b> – komunikace lidí význam pravidel</li> <li>- <b>M</b> – měření délky, bodové hodnocení</li> <li>- <b>Vv</b> – sportovní náradí</li> <li>- <b>Prv</b> – zdraví</li> <li>- <b>Hv</b> – rytmus, melodie</li> <li>- <b>Prv</b> – bezpečnost</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>úpoly</li> <li>- Vztah ke sportu – zásady jednání a chování fair play</li> <li>- Základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>- dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě</li> <li>- vytváří varianty osvojených pohybových her, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti</li> <li>- reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> <li>- osvojuje si základy plavání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Příprava ke sportovnímu výkonu - příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy</li> <li>- Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- Bezpečnost při sportování</li> <li>- Základy sportovních her</li> <li>- Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu, šplh</li> <li>- Základy gymnastiky – cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</li> <li>- Vztah ke sportu – zásady jednání a chování fair play</li> <li>- Základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, 2 plavecké styly, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>MV</b> – mezilidské vztahy</li> <li>- <b>EV</b> – vztah člověka k prostředí</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Mezilidské vztahy, Komunikace</li> <li>- <b>MDV</b> – fungování a vliv médií ve společnosti</li> </ul>
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení</li> <li>- podílí se na realizaci pohybového režimu</li> <li>- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> <li>- jedná v duchu fair play</li> <li>- užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> <li>- zorganizuje nenáročné pohybové činnosti na úrovni třídy</li> <li>- změří základní pohybové výkony a porovná je</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Příprava ke sportovnímu výkonu - příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy</li> <li>- Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</li> <li>- Bezpečnost při</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>MV</b> – lidské vztahy – multikulturalita</li> <li>- <b>EV</b> – vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví)</li> <li>- <b>MDV</b> – fungování a vliv médií ve společnosti</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách ve svém okolí, samostatně získá potřebné informace</li> </ul>	<p>sportování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Základy sportovních her</li> <li>- Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti,</li> <li>- síly a pohyblivosti a koordinace pohybu, šplh</li> <li>- Základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</li> <li>- Vztah ke sportu – zásady jednání a chování fair play</li> <li>- Sportovní aktuality</li> </ul>	<p>sebeorganizace, Psychohygiena, Mezilidské vztahy, Komunikace</p>
---	---	---

## Charakteristika vyučovacího předmětu – 2. stupeň

### Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v 6. až 9. ročníku 2 hodiny týdně.

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, prevence a korekce jednostranné zátěže a svalových dysbalancí, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, bruslení, další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace, organizace prostoru a pohybových činností, historie a současnost sportu, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady chování a jednání v různém prostředí a různých činnostech, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností

Při tělesné výchově využíváme tělocvičnu školy a městský park. Turistika, pobyt v přírodě a cyklistika se realizují při školních výletech a různých soutěžích. Zimní sporty: sjezdové lyžování je součástí lyžařského kurzu pro žáky 7. ročníku, bruslení se uskuteční v souladu s vybavením a zájmem žáků.

### Průřezová témata

#### *Výchova demokratického občana*

- odpovědné chování, zásady slušnosti a vzájemné tolerance

#### *Osobnostní a sociální výchova*

- obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání a sebepoznávání, jednání ve specifických rolích a situacích

#### *Environmentální výchova*

- vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

### **Mediální výchova**

- interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

#### **Kompetence k učení**

##### **Žáci**

- poznávají smysl a cíl svých aktivit
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví
- zpracovávají informace o pohybových aktivitách ve škole

#### **Kompetence k řešení problémů**

##### **Žáci**

- vnímají nejrůznější problémové situace a hledají způsob řešení problémů
- přemýšlejí kriticky, učí se přijímat rozhodnutí a obhájit je
- uvědomují si zodpovědnost při rozhodování a učí se obhájit svá rozhodnutí

#### **Kompetence komunikativní**

##### **Žáci**

- komunikují na odpovídající úrovni
- osvojují si kultivovaný ústní projev
- zapojují se do diskuse

#### **Kompetence sociální a personální**

##### **Žáci**

- spolupracují ve skupině
- podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytvářejí pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

#### **Kompetence občanské**

##### **Žáci**

- respektují názory ostatních
- zlepšují své volní a charakterové vlastnosti
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- se aktivně zapojují do sportovního dění
- se rozhodují v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák)

#### **Kompetence pracovní**

##### **Žáci**

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

### **Vzdělávací obsah**

<b>ROČNÍK</b>	<b>VÝSTUPY - ŽÁK</b>	<b>UČIVO, POJEM</b>	<b>MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY, PRŮŘEZOVÁ TÉMATA</b>
6.	- chápe význam pohybu pro zdraví	- průpravná, kondiční a	VDO - občanská

<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí své rychlostní, vytrvalostní, silové a koordinační schopnosti</li> <li>- pravidelně zařazuje zvolené pohybové činnosti</li> <li>- zvládá pohybové dovednosti v souladu se svými předpoklady</li> <li>- aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a ve volném čase</li> <li>- dodržuje pravidla her z pozice hráče i diváka</li> <li>- sleduje výkony, eviduje je</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>koordinační cvičení</li> <li>- kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- průpravná cvičení ke správnému držení těla</li> <li>- hygiena, vhodné oblečení a obutí</li> <li>- improvizované ošetření a odsun raněného</li> <li>- Gymnastika</li> <li>- akrobacie</li> <li>- kotouly vpřed a vzad, kotoul s oddáleným dohmatem</li> <li>- stoj na ruce s dopomocí</li> <li>- přeskoky</li> <li>- trampolína – skok prostý</li> <li>- roznožka přes kozu našít</li> <li>- skrčka přes kozu našít</li> <li>- hrazda po čelo</li> <li>- náskok do vzporu, zákmihem seskok, sešín</li> <li>- chůze, rovnovážné polohy</li> <li>- Atletika</li> <li>- krátké běhy 60 m</li> <li>- vytrvalostní běhy – do 12 min.</li> <li>- štafetový běh</li> <li>- skok daleký</li> <li>- skok vysoký (flop)</li> <li>- hod kriketovým míčkem</li> <li>- Sportovní hry</li> <li>- průpravné a pohybové hry</li> <li>- košíková</li> <li>- florbal</li> <li>- baseball (pálkovaná)</li> <li>- vybíjená, přehazovaná</li> <li>- odbíjená</li> <li>- kopaná</li> </ul>	<p>společnost a škola- rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost <b>EV</b> - vztah člověka k prostředí <b>OSV</b> - sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, mezilidské vztahy, komunikace</p>
<p>7.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podílí se na organizaci pohybových činností</li> <li>- zvládá pohybové dovednosti v souladu se svými předpoklady</li> <li>- hodnotí provedené pohybové činnosti</li> <li>- řídí se pravidly fair play</li> <li>- pomáhá postiženým</li> <li>- respektuje opačné pohlaví</li> <li>- chrání přírodu</li> <li>- dodržuje pravidla her z pozice rozhodčího</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná, kondiční a koordinační cvičení</li> <li>- kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- průpravná cvičení ke správnému držení těla</li> <li>- hygiena, vhodné oblečení a obutí</li> <li>- improvizované ošetření a odsun raněného</li> <li>- Gymnastika</li> <li>- akrobacie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>VDO</b> - Občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru)</li> <li>- <b>MV</b> – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebeoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- kotouly vpřed a vzad,</li> <li>- stoj na rukou s dopomocí</li> <li>- přeskoky</li> <li>- trampolína – skok prostý, s obraty</li> <li>- roznožka přes kozu našír</li> <li>- skrčka přes kozu našír</li> <li>- - hrazda po čelo</li> <li>- náskok do vzporu, zákmihem seskok, sešín</li> <li>- chůze, rovnovážné polohy, seskoky</li> <li>- Atletika</li> <li>- krátké běhy 60 m</li> <li>- vytrvalostní běhy – do 12min.</li> <li>- štafetový běh</li> <li>- skok daleký</li> <li>- skok vysoký (flop)</li> <li>- hod kriketovým míčkem</li> <li>- hod granátem – hoši</li> <li>- Sportovní hry</li> <li>- průpravné a pohybové hry</li> <li>- košíková</li> <li>- florbal</li> <li>- baseball (pálkovaná)</li> <li>- vybíjená</li> <li>- přehazovaná</li> <li>- odbíjená</li> <li>- kopaná</li> </ul>	<p>mezilidské vztahy, komunikace</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>EV</b> – Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</li> </ul>
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si důležitost prevence a korekce jednostranné pohybové zátěže</li> <li>- samostatně se připraví před pohybovou činností a samostatně ji ukončí</li> <li>- aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a ve volném čase</li> <li>- dohodne se na spolupráci se členy družstva a dodržuje ji</li> <li>- sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná, kondiční a koordinační cvičení</li> <li>- kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- průpravná cvičení ke správnému držení těla</li> <li>- hygiena, vhodné oblečení a obutí</li> <li>- improvizované ošetření a odsun raněného</li> <li>- Gymnastika</li> <li>- akrobacie</li> <li>- kotouly vpřed a vzad, kotoul s oddáleným dohmatem</li> <li>- kotoul vzad do zášvihu</li> <li>- stoj na rukou s dopomocí i samostatně</li> <li>- přemet stranou - dívky</li> <li>- přeskoky</li> <li>- trampolína – skok prostý, s obraty</li> <li>- roznožka přes kozu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>VDO</b> – Občan, občanská společnost a stát – respekt k identitám, zdroje konfliktů</li> <li>- <b>MV</b> – Lidské vztahy</li> <li>- <b>Čj</b> – přesné vyjadřování</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena</li> <li>- Mezilidské vztahy</li> <li>- Komunikace</li> <li>- <b>M</b> – měření délky, bodové hodnocení</li> <li>- <b>Vv</b> – sport. náradí</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>našíř</li> <li>- roznožka přes kozu nadél</li> <li>- skrčka přes kozu našíř</li> <li>- hrazda po čelo</li> <li>- náskok do vzporu, zákmihem seskok, sešin</li> <li>- výmyk</li> <li>- chůze, rovnovážné polohy, seskoky, klus a poskoky</li> <li>- Atletika</li> <li>- krátké běhy –60 m, 100 m</li> <li>- vytrvalostní běhy – dívky do 2000 m, hoši do 3000 m</li> <li>- štafetový běh</li> <li>- skok daleký</li> <li>- skok vysoký (flop)</li> <li>- hod kriketovým míčkem - dívky</li> <li>- hod granátem</li> <li>- vrh koulí</li> <li>- Sportovní hry</li> <li>- průpravné a pohybové hry</li> <li>- košíková</li> <li>- florbal</li> <li>- baseball (pálkovaná)</li> <li>- vybíjená</li> <li>- přehazovaná</li> <li>- odbíjená</li> <li>- kopaná</li> </ul>	
9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dbá na hygienu a bezpečnost (odmítá drogy, pohybovou činnost přizpůsobuje stavu ovzduší, chová se vhodně na sportovištích a v přírodě, svým chováním předchází úrazu)</li> <li>- užívá osvojené názvosloví</li> <li>- dodržuje pravidla her z pozice organizátora</li> <li>- sleduje výkony, eviduje je, vyhodnotí a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>- zorganizuje jednoduché turnaje, závody a jiné sportovní akce na úrovni školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná, kondiční a koordinační cvičení</li> <li>- kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- průpravná cvičení ke správnému držení těla</li> <li>- hygiena, vhodné oblečení a obutí</li> <li>- improvizované ošetření a odsun raněného</li> <li>- Gymnastika</li> <li>- akrobacie</li> <li>- kotouly vpřed a vzad, kotoul s oddáleným dohmatem</li> <li>- kotoul vzad do zášvihů</li> <li>- stoj na ruce s pomocí i samostatně</li> <li>- přemet stranou - dívky</li> <li>- přeskoky</li> <li>- trampolína – skok prostý, s obraty</li> <li>- roznožka přes kozu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>MV</b> – mezilidské vztahy</li> <li>- <b>EV</b> – vztah člověka k prostředí</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, komunikace</li> <li>- <b>MDV</b> – fungování a vliv médií ve společnosti</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>našíř</li> <li>- roznožka přes kozu nadél</li> <li>- skrčka přes kozu našíř</li> <li>- hrazda po čelo</li> <li>- náskok do vzporu, zákmihem seskok, sešin</li> <li>- výmyk</li> <li>- chůze, rovnovážné polohy, seskoky, klus a poskoky</li> <li>- Atletika</li> <li>- krátké běhy –60 m, 100 m</li> <li>- vytrvalostní běhy – dívky do 2000 m, hoši do 3000 m</li> <li>- štafetový běh</li> <li>- skok daleký</li> <li>- skok vysoký (flop)</li> <li>- hod kriketovým míčkem - dívky</li> <li>- hod granátem</li> <li>- vrh koulí</li> <li>- Sportovní hry</li> <li>- průpravné a pohybové hry</li> <li>- košíková</li> <li>- florbal</li> <li>- baseball (pálkovaná)</li> <li>- vybíjená</li> <li>- přehazovaná</li> <li>- odbíjená</li> <li>- kopaná</li> </ul>	
--	---	--

### 5.8.3. Sportovní hry

#### Charakteristika vyučovacího předmětu

#### Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět se vyučuje jako samostatný volitelný předmět v 7. až 9. ročníku v rozsahu 2 hodin týdně.

Vzdělávání směřuje k regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže způsobené pobytem ve škole a nedostatkem pohybu ve volném čase, k rozvoji pohybových dovedností a kultivaci pohybu, k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty a k rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a k osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

Výuka je zaměřena převážně na rozšiřující učivo sportovních a pohybových her.

Při sportovních hrách využíváme tělocvičnu školy, atletický stadion a městský park.

#### Průřezová témata

##### *Výchova demokratického občana*

- odpovědné chování, zásady slušnosti a vzájemné tolerance

### ***Osobnostní a sociální výchova***

- obecné modely řešení problémů, zvládnání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání a sebepoznávání, jednání ve specifických rolích a situacích

### ***Environmentální výchova***

- vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

### ***Mediální výchova***

- interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

## **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

### ***Kompetence k učení***

Žák

- poznává smysl a cíle svých aktivit
- plánuje, organizuje a řídí vlastní činnost
- užívá osvojené názvosloví

### ***Kompetence k řešení problémů***

Žák

- vnímá nejrůznější problémové situace a hledá způsob řešení problémů
- přemýšlí kriticky, učí se přijímat rozhodnutí a obhájit je

### ***Kompetence komunikativní***

Žák

- komunikuje na odpovídající úrovni
- osvojuje si kultivovaný ústní projev
- zapojuje se do diskuse

### ***Kompetence sociální a personální***

Žák

- spolupracuje ve skupině
- podílí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

### ***Kompetence občanské***

Žák

- se učí respektovat názory ostatních
- se snaží zlepšovat své volní a charakterové vlastnosti
- se zodpovědně rozhoduje podle dané situace
- se aktivně zapojuje do sportovního dění
- se rozhoduje v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák)

### ***Kompetence pracovní***

Žák

- je veden k efektivitě při organizování vlastní práce
- využívá znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládá základní postupy první pomoci

## Vzdělávací obsah

ROČNÍK	VÝSTUPY – ŽÁK	UČIVO, POJEM	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY, PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů</li> <li>- rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her</li> <li>- zvládá několik her a rozumí jejich základním pravidlům</li> <li>- ovládá základní herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře</li> <li>- Umí zvolit taktiku hry a dodržovat ji</li> <li>- chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair-play</li> <li>- vytváří různé variace her a soutěží</li> <li>- uvědomuje si nebezpečí vzniku úrazu a důležitost dodržování pravidel</li> <li>- zvládá základní údržbu a úpravu hřiště před a po utkání</li> </ul>	<p>Vybíjená</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla hry</li> <li>- základní činnosti jednotlivce</li> <li>- taktika hry</li> <li>- vedení a rozhodování hry</li> </ul> <p>Košíková</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla hry</li> <li>- základní činnosti jednotlivce: přihrávky, střelba na koš, dvojtakt</li> <li>- taktika hry</li> <li>- vedení a rozhodování hry</li> </ul> <p>Přehazovaná</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průprava na odbíjenou</li> <li>- pravidla hry</li> <li>- vedení a rozhodování hry</li> </ul> <p>Odbíjená</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla hry</li> <li>- základní činnosti jednotlivce: odbíjení obouruč vrchem a spodem, podání</li> <li>- taktika hry</li> <li>- vedení a rozhodování hry</li> </ul> <p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla hry</li> <li>- základní činnosti jednotlivce: vedení míče, přihrávky, střelba na branku, činnost brankáře</li> <li>- taktika hry</li> <li>- vedení a rozhodování hry</li> </ul> <p>Kopaná</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla hry</li> <li>- základní činnosti jednotlivce: vedení míče, přihrávky, střelba na branku, činnost brankáře</li> <li>- taktika hry</li> <li>- vedení a rozhodování hry</li> </ul> <p>Softbal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>MV</b> – mezilidské vztahy</li> <li>- <b>EV</b> – vztah člověka k prostředí</li> <li>- <b>OSV</b> - Sebepoznání a sebezpečí, Seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, komunikace</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla hry</li> <li>- základní činnosti</li> <li>  jednotlivce: nácvič   odpalů, nadhozů a   přihrávek</li> <li>- taktika hry</li> <li>- vedení a rozhodování   hry</li> </ul> <p>Další sportovní hry: ringo, lakros, frisbee, petague</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seznámení se   základními pravidly</li> <li>- zjednodušená hra</li> </ul>	
--	--	--	--