

Tělesná výchova – nižší gymnázium

Obsahové vymezení

Tělesná výchova je všeobecně vzdělávací předmět, který vychází z RVP ZV ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a je realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Je nejdůležitější formou pohybového učení žáků a zároveň hlavním zdrojem poznatků, organizačních návyků, pohybových činností a dalších námětů pro zdravotně zaměřené, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo ni.

Výchova ke zdraví učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické i fyzické) a být za ně zodpovědný. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.

Předmětem prolínají průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova (OSV):

- Rozvoj schopností poznávání
- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygienu
- Poznávání lidí
- Mezilidské vztahy
- Kooperace a kompetice
- Řešení problémů a rozhodovací schopnosti
- Hodnoty, postoje, praktická etika

Výchova demokratického občana (VDO):

- Občanská společnost a škola
- Občan, občanská společnost a stát

Multikulturní výchova (MkV):

- Lidské vztahy
- Princip sociálního smíru a solidarity

Environmentální výchova (EV):

- Vztah člověka k prostředí

Časové vymezení

Předmět je zařazen do všech ročníků nižšího gymnázia v časové dotaci 2 vyučovacími hodinami týdně.

Organizační vymezení

Žáci jsou rozděleni do skupin na chlapce a děvčata, přičemž maximální počet žáků ve skupině je 24. Výuka probíhá ve školní tělocvičně, na víceúčelovém venkovním hřišti a venkovním areálu a tělocvičně ZŠ. V sekundě je organizován kombinovaný lyžařský kurz. Žáci mají rovněž možnost zapojit se do sportovních kroužků.

Vzdělávání je zaměřeno na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty a rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel:

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodává žákům sebedůvěru
- sleduje pokrok všech žáků
- vede žáky k samostatnému plánování, org. a řízení své činnosti

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

Učitel:

- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence občanské

Učitel:

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní

Učitel:

- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

 Ročník: **Prima**

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech zaujímá správné cvičební polohy užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas předvídá možné nebezpečí úrazu uplatňuje pravidla bezpečného chování 	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení rekreační a výkonnostní sport zájmové kroužky 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Poznávání lidí Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika <p>VDO</p> <ul style="list-style-type: none"> Občanská společnost a škola Občan, občanská společnost a stát <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> Vztah člověka k prostředí <p>MkV</p> <ul style="list-style-type: none"> Lidské vztahy Princip sociálního smíru a solidarity 	
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech 	<p>ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> pohybové hry atletika, gymnastika, sportovní hry 	<p>Ov - člověk jako osobnost - tercie Bi – biologie člověka - tercie</p>	

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe význam přípravy organismu před cvičením • připravuje a uklízí náradí a náčiní • v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví • plní zodpovědně pokyny učitele 	BEZPEČNOST V TV A SPORTU <ul style="list-style-type: none"> • pravidla bezpečného chování při TV a sportovních aktivitách • základy poskytování první pomoci 		
	<ul style="list-style-type: none"> • chápe, že různá cvičení mají různé účinky • ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje • dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu 	PRŮPRAVNÁ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, KONDIČNÍ A TVOŘIVÁ CVIČENÍ		
GYMNASTIKA				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných náradích • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích 	AKROBACIE <ul style="list-style-type: none"> • jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách PŘESKOKY <ul style="list-style-type: none"> • základní skoky přes kozu CVIČENÍ NA NÁRADÍ <ul style="list-style-type: none"> • hrazda • trampolínka • kladinka (D) 	F - jednoduché stroje - sekunda, tercie	

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních nářadí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • rytmické a kondiční činnosti s hudbou • kondiční cvičení 		
ATLETIKA				
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách • upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start • používá aktivně základní osvojované pojmy • používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • hod míčkem • skok daleký • skok vysoký 		
SPORTOVNÍ HRY				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her 	FOTBAL (H) BASKETBAL FLORBAL		

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) • zvládá základní herní činnosti jednotlivce 			
DOPLŇKOVÉ HRY				
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • hraje a zvládá základní pravidla dané hry 	<ul style="list-style-type: none"> • ringo • vybíjená • přehazovaná 		

Vyučovací předmět : *Tělesná výchova*

 Ročník : **Sekunda**

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech zaujímá správné cvičební polohy užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas předvídá možné nebezpečí úrazu uplatňuje pravidla bezpečného chování 	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ <ul style="list-style-type: none"> průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení rekreační a výkonnostní sport zájmové kroužky 	OSV <ul style="list-style-type: none"> Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Poznávání lidí Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika VDO <ul style="list-style-type: none"> Občanská společnost a škola Občan, občanská společnost a stát EV <ul style="list-style-type: none"> Vztah člověka k prostředí Lidské aktivity a problémy životního prostředí MkV <ul style="list-style-type: none"> Lidské vztahy Princip sociálního smíru a solidarity Ov - člověk jako osobnost - tercie Bi – biologie člověka - tercie	
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech 	ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ <ul style="list-style-type: none"> pohybové hry atletika, gymnastika, sportovní hry 		

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe význam přípravy organismu před cvičením • připravuje a uklízí náradí a náčiní • v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví • plní zodpovědně pokyny učitele 	BEZPEČNOST V TV A SPORTU <ul style="list-style-type: none"> • pravidla bezpečného chování při TV a sportovních aktivitách • základy poskytování první pomoci 		
	<ul style="list-style-type: none"> • chápe, že různá cvičení mají různé účinky • ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje • dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu 	PRŮPRAVNÁ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, KONDIČNÍ A TVOŘIVÁ CVIČENÍ		
GYMNASTIKA				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných náradích • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích 	AKROBACIE <ul style="list-style-type: none"> • jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách PŘESKOKY <ul style="list-style-type: none"> • základní skoky přes kozu CVIČENÍ NA NÁRADÍ <ul style="list-style-type: none"> • hrazda • kladina (D) 	F - jednoduché stroje - sekunda, tercie	

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních nářadí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • rytmické a kondiční činnosti s hudbou • kondiční cvičení 		
ATLETIKA				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • změří a запиše výkony v osvojovaných disciplínách • upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start • používá aktivně základní osvojované pojmy • používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • hod míčkem • skok daleký • skok vysoký 		
SPORTOVNÍ HRY				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her 	FOTBAL (H) BASKETBAL FLORBAL VOLEJBAL		

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) 			
DOPLŇKOVÉ HRY				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • hraje a zvládá základní pravidla dané hry 	<ul style="list-style-type: none"> • ringo • vybíjená, přehazovaná 		
	<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině pro zdraví • zvládá základní dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích • zvládá mazání lyží • vyjmenuje zásady pohybu a chování v zimní krajině a na společných zařízeních - vleky, sjezdovky, běžecké tratě - a řídí se jimi • chrání krajinu při zimních sportech 	LYŽOVÁNÍ		

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

 Ročník : **Tercie**

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech zaujímá správné cvičební polohy užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, cvičitele v části rozcvičky aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas předvídá možné nebezpečí úrazu uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování ve sportovním prostředí usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou 	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ <ul style="list-style-type: none"> průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení rekreační a výkonnostní sport zájmové kroužky 	OSV <ul style="list-style-type: none"> Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Poznávání lidí Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika VDO <ul style="list-style-type: none"> Občanská společnost a škola Občan, občanská společnost a stát EV <ul style="list-style-type: none"> Vztah člověka k prostředí MkV <ul style="list-style-type: none"> Lidské vztahy Princip sociálního smíru a solidarity Ov - člověk jako osobnost - tercie Bi – biologie člověka - tercie	

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech • aktivně spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole 	ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry • atletika, gymnastika, sportovní hry 		
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe a zdůvodní význam přípravy organismu před cvičením • připravuje a uklízí náradí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své i spolužáků • předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti • plní zodpovědně pokyny učitele • ve funkci velitele družstva vede své spolužáky k bezpečné organizaci cvičební jednotky 	BEZPEČNOST V TV A SPORTU <ul style="list-style-type: none"> • pravidla bezpečného chování při TV a sportovních aktivitách • základy poskytování první pomoci 		
	<ul style="list-style-type: none"> • dokáže vysvětlit různé účinky jednotlivých cvičení • rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele je ovlivňuje • dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu • ve spolupráci připraví a předvede kondiční cvičení 	PRŮPRAVNÁ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, KONDIČNÍ A TVOŘIVÁ CVIČENÍ		

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
GYMNASTIKA				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných nářadích • dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je • rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a spolužáka je ovlivňuje • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích 	AKROBACIE <ul style="list-style-type: none"> • jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách PŘESKOKY <ul style="list-style-type: none"> • základní skoky přes kozu CVIČENÍ NA NÁŘADÍ <ul style="list-style-type: none"> • hrazda • kladina (D) 	F - jednoduché stroje - sekunda, tercie	
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních nářadí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • rytmické a kondiční činnosti s hudbou • kondiční cvičení 		
ATLETIKA				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • změří a запиše výkony v osvojovaných disciplínách • upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start • používá aktivně základní osvojované pojmy • používá průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností • vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží • vysvětlí význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • hod granátem • vrh koulí • skok daleký • skok vysoký 		

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
SPORTOVNÍ HRY				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení a improvizace • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) • dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování 	<p>FOTBAL (H) BASKETBAL FLORBAL VOLEJBAL</p>		

Vyučovací předmět : *Tělesná výchova*

 Ročník : **Kvarta**

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech zaujímá správné cvičební polohy užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, cvičitele v části rozcvičky, diváka aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas předvídá možné nebezpečí úrazu uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování ve sportovním prostředí usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou 	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ <ul style="list-style-type: none"> průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení rekreační a výkonnostní sport zájmové kroužky 	OSV <ul style="list-style-type: none"> <i>Rozvoj schopností poznávání</i> <i>Sebepoznání a sebepojetí</i> <i>Seberegulace a sebeorganizace</i> <i>Psychohygiena</i> <i>Poznávání lidí</i> <i>Mezilidské vztahy</i> <i>Kooperace a kompetice</i> <i>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</i> <i>Hodnoty, postoje, praktická etika</i> VDO <ul style="list-style-type: none"> <i>Občanská společnost a škola</i> <i>Občan, občanská společnost a stát</i> EV <ul style="list-style-type: none"> <i>Vztah člověka k prostředí</i> MkV <ul style="list-style-type: none"> <i>Lidské vztahy</i> <i>Princip sociálního smíru a solidarity</i> Ov - člověk jako osobnost - tercie Bi – biologie člověka - tercie	

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech • posoudí provedení osvojené pohybové dovednosti a označí zjevné nedostatky • aktivně spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole 	ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry • atletika, gymnastika, sportovní hry 		
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe a zdůvodní význam přípravy organismu před cvičením • připravuje a uklízí nářadí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své i spolužáků • předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti • plní zodpovědně pokyny učitele • ve funkci velitele družstva vede své spolužáky k bezpečné organizaci cvičební jednotky 	BEZPEČNOST V TV A SPORTU <ul style="list-style-type: none"> • pravidla bezpečného chování při TV a sportovních aktivitách • základy poskytování první pomoci 		
	<ul style="list-style-type: none"> • dokáže vysvětlit různé účinky jednotlivých cvičení • rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a spolužáka je ovlivňuje • dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu • ve spolupráci připraví a předvede kondiční cvičení 	PRŮPRAVNÁ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, KONDIČNÍ A TVOŘIVÁ CVIČENÍ		

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
GYMNASTIKA				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných nářadích • dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je • rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a spolužáka je ovlivňuje • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích 	AKROBACIE <ul style="list-style-type: none"> • jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách PŘESKOKY <ul style="list-style-type: none"> • základní skoky přes kozu CVIČENÍ NA NÁŘADÍ <ul style="list-style-type: none"> • hrazda • kladina (D) 	F - jednoduché stroje - sekunda, tercie	
	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních nářadí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • rytmické a kondiční činnosti s hudbou • kondiční cvičení 		
ATLETIKA				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách • používá aktivně základní osvojované pojmy • používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností • vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží • vysvětlí význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • hod granátem • vrh koulí • skok daleký • skok vysoký 		

Očekávané výstupy ZV RVP	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
SPORTOVNÍ HRY				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení a improvizace • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) • dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování 	<p>FOTBAL (H) BASKETBAL FLORBAL VOLEJBAL</p>		