

5.8.1.b Tělesná výchova pro II. stupeň

Charakteristika vyučovacího předmětu

Časové, organizační a obsahové vymezení předmětu

Na II. stupni je realizována výuka předmětu tělesná výchova v 6. – 9. ročníku s časovou dotací dvě hodiny týdně. Výuka probíhá formou vyučovací hodiny a je realizována v tělocvičně, v sálu, na školních hřištích a podle druhu činnosti na specializovaných sportovištích (např. plavecký bazén, zimní stadion apod.).

Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je žákův prožitek z pohybu. Veškeré tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka a k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, odvaha, vytrvalost, schopnost reagovat na pokyny, umět se podřídít kolektivu).

Součástí pohybového vzdělávání je také rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, stejně jako odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v rámci možností formou speciálních vyrovnávacích cvičení.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.).

Při výuce učitel věnuje patřičnou pozornost bezpečnosti, upozorňuje na prevenci úrazů, vštěpuje žákům pocit zodpovědnosti za své chování, a tím i svou bezpečnost, pocit sounáležitosti a ohleduplnosti ke spolužákům. Vede žáky k přesvědčení o škodlivosti drog a jiných škodlivin, o jejich neslučitelnosti se sportovní etikou a zdravím.

Vzdělávací obsah předmětu tělesná výchova je rozčleněn do několika tematických okruhů:

1. Činnosti ovlivňující zdraví
2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
3. Činnosti podporující pohybové učení

Část výstupů spadajících do tematické kapitoly Činnosti ovlivňující zdraví dle RVP je probírána v předmětu zdravý životní styl. Rozdělení výstupů není ve všech případech shodné s tematickým členěním v RVP.

Provázanost s ostatními předměty

Tělesná výchova je tematicky provázána s následujícími předměty: dějepis (olympijské hry, sport ve 20. století), zdravý životní styl (hygienická pravidla, návykové látky), přírodopis (anatomie a fyziologie člověka), fyzika a matematika (měření některých fyzikálních jednotek, např. čas a délka).

Klíčové kompetence, výchovné a vzdělávací strategie v tělesné výchově

Klíčová kompetence žáka	Činnost učitele
kompetence k učení	
poznává smysl a cíl pohybových dovedností, výběr a využívání vhodných metod a způsobů pohybu pro osvojování nových pohybových dovedností	vede žáka k tomu, aby samostatně nebo ve skupině pozoroval a experimentoval při zvládnutí požadované dovednosti nebo rozvíjení schopnosti
samostatně a kriticky posuzuje míry vlastní tělesné zdatnosti a vyvozuje závěry o jejím vlivu na zdravý životní styl	dbá na to, aby žák kriticky posuzoval své výkony i výkony druhých
orientuje se v informačních zdrojích a pohybových aktivitách a sportovních akcích	vede žáka k práci s vhodnými informačními zdroji a ke kritickému hodnocení informací
kompetence k řešení problémů	
vnímá nejrůznějších problémové situace na sportovišti i v průběhu hry a hledá optimální řešení	vede žáky k vyjadřování jejich názorů a dbá na to, aby je vždy podložili argumenty pro svá tvrzení
využívá vhodných pohybových dovedností k objevování různých variant řešení problémů na základě vlastních zkušeností	vede žáka k tomu, aby využíval získané dovednosti k objevování různých variant řešení například v herních situacích
uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí, kritické myšlení, obhajoba a zhodnocení důsledků svých činů	oceňuje dílčí úspěchy při řešení problému a motivuje žáky k další činnosti
kompetence komunikativní	
porozumí různým smluveným signálům, povelům a pokynům, používání základního tělocvičného názvosloví při pohybové činnosti	dbá na užívání správné terminologie, aby rozuměl pokynům, gestům učitele, spolužáka, rozhodčího a vhodně na ně reagoval, některá gesta a pokyny a názvosloví sám používal
využívá získaných komunikativních dovedností k utváření vztahů a ke kvalitní spolupráci s vlastní skupinou i se skupinou soupeřů	vede žáka k tomu, aby využíval různé technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s ostatními členy skupiny a s okolním světem (prezentace výsledků, pořádání soutěže apod.)
naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje	objasňuje nutnost vyslechnout názory druhých, respektovat je a při interpretaci je nezkreslovat
kompetence sociální a personální	
spolupracuje se skupinou, chápe potřebu efektivní spolupráce, zodpovědně přijímá své role v týmu	vede žáka k tomu, aby spolupracoval ve skupině, pozitivně ovlivňoval kvalitu společné práce
dodržuje pravidla fair play, řídí a ovládá své jednání	vede žáka k vytváření a dodržování pravidel fair play
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování na sportovišti	dbá na dodržování pravidel hygieny a slušného chování
kompetence občanské	
pochopí základní principy, na nichž spočívají společenské normy, uvědomění si svých práv a povinností na sportovišti	vede žáka k tomu, aby respektoval pravidla jednotlivých sportovních disciplín a uměl je aplikovat ve hře či závodu

vcítí se do role méně zdatných jedinců, uvědomí si povinnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí	vede žáka k tomu, aby byl schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítal hrubé a zákeřné zacházení
poskytne první pomoc při úrazu	procvičuje se žáky pravidla první pomoci
kompetence digitální	
učí se pracovat s digitálním zaznamenáváním výkonů (svých i spolužáků); v rámci nácviku např. v gymnastice využívá metodické ukázky	podporuje žáky v samostatném pohledu na pohybové aktivity; učí se porovnávat výkony ve skupině; učí se samostatnému nácviku dle metodické ukázky
dodržuje pravidla chování při interakci v digitálním prostředí	vede žáky k dodržování pravidel chování při interakci v digitálním prostředí

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

roč.	tematický okruh	dílčí očekávaný výstup	učivo	PT
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu; usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport dívek a chlapců; zdravotně orientovaná zdatnost - program k rozvoji správného držení těla , kondiční programy	osob 1, 3
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	dodržuje osobní hygienu a hygienická pravidla při sportu; uplatňuje vhodné a bezpečné chování při sportu ; poskytne první pomoci při úrazu; odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upravuje pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší; uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost	hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - první pomoc při Tv a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a přesun raněného	osob 1, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	dodržuje pravidla pro rozcvičení a zahřátí organismu a svalů před sportovní činností; uplatňuje strečingové uvolnění těla po zátěži; zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní prvky obratnosti a koordinace pohybu; prožívá radost z pohybu; posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků	pohybové hry - závodivé hry, psychomotorické hry, kondiční průprava, rozcvičení	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti a plavecké techniky	plavání - rozvoj plavecké techniky a vytrvalosti	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady rychlý i vytrvalý běh, skok daleký a vysoký, hod kriketovým míčkem, vrh koulí, rozumí lehkootletickým povelům, spolupracuje při štafetovém běhu	lehká atletika - lehkootletické povelý, technika běhu, dýchání, technika skoku dalekého a vysokého, technika hodu kriketovým míčkem a vrhu koulí, technika štafetové předávky	osob 9, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady úpolová cvičení; chápe a respektuje nezbytnou opatrnost a ohleduplnost vůči soupeři; získává obranné mechanismy	úpoly a pádová technika	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady hru malé a velké kopané; ovládá dovednosti pohybu s míčem a tvořivě je aplikuje ve hře; spolupracuje v týmu	malá kopaná a velká kopaná - pravidla; kopací technika; zpracovávání míče; obranná činnost; útočná činnost	osob 9, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující	zvládá v souladu s individuálními předpoklady hru	florbal - základy	osob 9, 10

	úroveň pohybových dovedností	florbalu; chápe princip vykrývání prostoru; aplikuje princip osobní obrany a uvolňování se při útoku; spolupracuje v týmu	pravidel; střelba; držení florbalové hole; zpracování míčku; obranná činnost; útočná činnost	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady hru softbalu; spolupracuje v týmu	softbal - základy pravidel a bezpečnosti; chytání a házení míčku; technika odpalu a nadhozu míčku	osob 9, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady hru; chápe princip vykrývání prostoru; aplikuje princip osobní i zónové obrany a uvolňování se při útoku; uplatňuje různé druhy střelby na koš; spolupracuje v týmu	košíková - základy pravidel; házení a chytání míče; typy střelby na koš, dvojtakt; obranné a útočné činnosti; herní kombinace	osob 9, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady hry ringo a přehazované jako průpravné hry k volejbalu; spolupracuje v týmu	ringo, přehazovaná	osob 9, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady hru volejbal; spolupracuje v týmu	volejbal - základy pravidel; odbíjení míče vrchem, spodem; spodní i vrchní podání	osob 9, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady gymnastická cvičení; respektuje nutnost postupné pohybové fyzické přípravy	gymnastika (sportovní) - akrobacie - kotouly, stoje o rukou, přemety stranou; přeskok - roznožka, skvrčka; kruhy - cvičení v hupu i visu; hrazda - výhyk, toč vzad	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady kondiční cvičení s hudbou	kondiční cvičení s hudbou - aerobik; základy tanců	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady šplh; respektuje nutnost postupné pohybové fyzické přípravy	šplh - šplh o tyči; šplh na laně	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje při rekreačních činnostech a pobytu v přírodě	turistika a pobyt v přírodě; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	pohybové činnosti	
7.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady techniku sjezdového lyžování nebo jízdy na snowboardu; zvládá jízdu na vleku a lanovce; uplatňuje bezpečné chování na horách	lyžování - sjezdové lyžování; snowboarding - bezpečná jízda na snowboardu*	
6. - 9.	Činnosti podporující pohybové učení	užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu; naplňuje základní olympijské	kommunikace v Tv - tělocvičné názvosloví;	multi 2 osob 8, 9, 10

		myšlenky - pravidla fair play; respektuje při sportu opačné pohlaví, pomáhá handicapovaným; chrání přírodu při sportu; rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího i diváka; chápe nutnost týmové spolupráce při hrách a dokáže se dohodnout se spoluhráči na jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva	smluvené povely, signály; základy grafického popisu pohybu; vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových dovednostech; pravidla osvojovaných pohybových činností; historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta; zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	
7. - 9.	Činnosti podporující pohybové učení	změří, zpracuje a vyhodnotí naměřené údaje o pohybových aktivitách a prezentuje je; organizuje a řídí jednoduché turnaje na úrovni školy	organizace, měření, evidence a vyhodnocování pohybových aktivit;	

* Výuka probíhá formou týdenního kurzu.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu; minimální doporučená úroveň

roč.	tematický okruh	dílčí očekávaný výstup žák	učivo	PT
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	chápe zásady zatěžování, změří úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy	zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční programy, manipulace se zatížením	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí	rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností; zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční programy, manipulace se zatížením	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	cíleně se připravuje na pohybovou činnost a její ukončení	význam pohybu pro zdraví	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy	prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, - kondiční, posilovací, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	odmítání návykových a škodlivých látek	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	zná základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného	první pomoc	
6. - 9.	Činnosti ovlivňující zdraví	uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu; vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobí pohybové aktivity	hygiena, bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí a klimatických podmínkách	

6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	rozumí lehkootletickým povelům, běhá, skáče do dálky a do výšky, hází kriketovým míčkem horním obloukem, skáče přes překážku	lehká atletika - lehkootletické povel, technika běhu, dýchání, technika skoku dalekého, technika hodu kriketovým míčkem, technika skoku vysokého	osob 2, 3, 4
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	provádí různá cvičení rovnováhy, zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých možností a schopností	sportovní gymnastika	osob 3
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	hází, chytá a přihrává správně míč, reaguje na povel při závodivých a kolektivních hrách; dodržuje pravidla her	sportovní - míčové hry, hry spojené s během, házením, hry pro uklidnění a hry na hřišti	osob 1, 3, 9, 10
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	běhá a přeskakuje nízké překážky po vymezené dráze se změnami směru, cvičí s krátkým švihadlem, s plnými míči, s lavičkami a na žebřinách	kondiční cvičení - přeskok nízké překážky, cvičení s krátkým švihadlem, s plnými míči, s lavičkami, na žebřinách	osob 3
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	cvičí při hudebním doprovodu, prohlubuje své rytmické citění	rytmická gymnastika a tanec - cvičení při hudbě, výchova ke správnému držení těla, rytmická výchova, tance	osob 1, 4, 5
6. - 9.	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků	pohybové činnosti	
6. - 9.	Činnosti podporující pohybové učení	užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka; naplňuje základní olympijské myšlenky – čestné soupeření; respektuje při sportu opačné pohlaví, pomáhá handicapovaným; chrání přírodu při sportu; rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího i diváka; dokáže se dohodnout se spoluhráči na jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva	komunikace v Tv - tělocvičné názvosloví; smluvené povel, signály; vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových dovednostech; pravidla osvojovaných pohybových činností; olympismus – olympijská charta, zásady jednání a chování při různých činnostech	multi 2 osob 8, 9, 10
6. - 9.	Činnosti podporující	sleduje naměřené údaje o pohybových aktivitách a	pomoc při	

	pohybové učení	dokáže je vyhodnotit; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže	organizaci, rozhodování a vyhodnocování pohybových aktivit	
--	----------------	---	--	--