

Člověk a zdraví Tělesná výchova

Časová dotace: 6., 7., 8., 9. ročník – 2 vyučovací hodiny

Charakteristika předmětu

Tělesná výchova tvoří důležitou součást školního vzdělávacího plánu školy. Žáci si uvědomují důležitost pohybového vzdělání a jsou motivováni k dalšímu pohybovému rozvoji. Žáci průběžně hodnotí své kompetence v tělesné výchově a individuálně si stanovují další cíle a nesou spoluodpovědnost za své dosažené výkony. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i míru zodpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Díky pohybovým kompetencím žáků, škola spolupracuje se sportovními kluby a tato spolupráce žáky pozitivně motivuje k dalšímu pohybovému rozvoji.

Klíčové kompetence

Kompetence k učení:

- vést žáky k tomu, aby se naučili rozumět základním pojmům spojeným s jednotlivými druhy činností v Tv, cvičebními prostory a vybavením sportovišť
- uvědomit si význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu a rozložení pohybu v režimu dne

Kompetence k řešení problému:

- vést žáky k tomu, aby činili uvážlivá rozhodnutí, uvědomovali si zodpovědnost za ně
- vést žáky k tomu, aby dovedli respektovat jiný názor a dovedli se dohodnout na optimálním řešení v rámci kolektivu
- vést žáky k tomu, aby rozeznali nesportovní chování a vyvarovali se ho

Kompetence komunikativní:

- pochopit smluvené povely, signály, znamení a jiné prostředky komunikace při sportu a Tv
- uvědomit si význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách

Kompetence sociální a personální:

- vést žáky k respektování zásad chování na sportovních akcích
- ukázat žákům potřebu spolupráce ve sportovním týmu, důležitost rolí, které v týmu plní
- nezbytnost přebírání zkušeností druhých lidí pro vlastní zdokonalování
- na základě respektování názorů každého žáka budovat v dětech sebedůvěru

Kompetence občanské:

- vést žáky k tomu, aby se aktivně zapojovali do sportovních aktivit ve škole i mimo ni
- budovat v žácích pozitivní postoj ke sportovním výkonům jiných, respektování handicapovaných

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Kompetence pracovní:

- vysvětlit žákům nutnost ochrany zdraví svého i druhých při sportovních aktivitách
- vést žáky k tomu, aby dodržovali pravidla ve sportu i mimo něj
- vést k dodržování fair play
- vysvětlit potřebu pohybových aktivit pro člověka, který se nevěnuje výkonnostnímu nebo vrcholovému sportu

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **6. ročník**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
žák ➤ chápe význam tělesné výchovy, důležitost pohybu ➤ poskytne první pomoc v případě úrazu, ovládá tělocvičnou terminologii na úrovni cvičence a diváka ➤ předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost ➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným a respekt k opačnému pohlaví ➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sport. etiketou a zdravím ➤ uvědomuje si správné držení těla, kloubní rozsah ➤ připravuje se před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly (posilování, relaxace, strečink) ➤ aktivně zařazuje do svého pohybového režimu zásobník posilovacích cvičení, svalových skupin a jednotlivé prvky úpolů a zařazuje je pravidelně a s konkrétním účelem ➤ ovládá techniku a pravidla sportovních her, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	Organizace, bezpečnost, pohybová aktivita, rozdíl mezi TV a sportem, tělocvičná terminologie, dopomoc, záchrana, ošetření zranění Význam pohybu pro zdraví, kondiční a kompenzační cvičení, cvičení na žebřinách, s plnými míči, posilování svalových partií, strečink Atletika - sprint - 60m, vytrvalostní běh D - 800m, CH - 1000m, skok daleký, hod kriketovým míčkem, skok vysoký Sportovní gymnastika - akrobacie – kotoul vpřed, vzad, vpřed do roznožení, vzad do roznožení, kotoul letmo, stoj na lopatkách, nácvik stoje na ruce, přemet stranou Cvičení s hudbou, aerobio Kondiční a posilovací cvičení, úpolová cvičení Sportovní hry - vybíjená - zpracování míče, nahrávka, střelba, pravidla Košíková - pohyb s míčem, dribling, přihrávka Sportovní gymnastika hrazda - náskok do vzporu, zákmihem seskok, nácvik výmyku Kruhy - svis vznesmo, střemhlav, houpání, u záhupu seskok Přeskok - odrazy, skoky na trampolíně, roznožka, skrčka Kladina - náskoky, seskoky, chůze, obraty Rytmiická gymnastika, závodivé hry, cvičení se švihadly, kruhy, u žebřin, aerobio Sezónní sporty - bruslení Netradiční hry - kruhový trénink, opičí dráha, variabilní provoz Šplh na tyči <i>Sportovní hry</i> Přehazovaná, volejbal - základy herních systému, herní činnosti jednotlivce Košíková - herní systém, herní činnosti jednotlivce Florbal - pohyb s míčkem, obsazování Házená - herní systém, herní činnosti jednotlivce, pravidla	Fy - gravitační síla Rv - zdatnost jedince Vv, D - Olympijské hry Řecko Aj - téma sport, názvy sportovních odvětví Aj - charakteristika významného sportovce Hv - muzikál, taneční revue Rv - zvládání krizových situací - první pomoc Sportovní den OSV – osobnostní a sociální rozvoj MV - multikulturalita	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

➤ dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice v družstvu a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího a diváka	Softbal, kriket, ragby, ringo, kinball – pravidla, zákl. herní činnosti jednotlivce Sport. gymnastika hodnocení sestav - akrobacie, hrazda, kruhy, kladina Atletika - rychlost, vytrvalost, běh terénem, skok daleký, vysoký, hod kriketovým míčkem		
---	--	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **7. ročník**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
žák ➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program ➤ využívá zásobník posilovacích cvičení, jednotlivé prvky úpolů, sebeobranu, rozšířený zásobník cvičení s náčiním, cvičení s hudebním doprovodem, základy aerobiku ➤ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly (posilování, relaxace, strečink) ➤ ovládá techniku lyžování, plavání, bruslení ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny ➤ orientuje se v přírodě, v neznámém terénu, překonává nerovnosti, orientační běh, jízdu na kole, na bruslích ➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu ➤ upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší ➤ uplatňuje pravidla ochrany přírody při sportu	Organizace, bezpečnost, pohybová aktivita - rozdíl mezi TV a sportem, tělocvičná terminologie, dopomoc, záchrana, ošetření zranění Atletika - sprint – 60 m, vytrvalostní běh D - 800m, CH - 1000m, skok daleký, hod kriketovým míčkem, skok vysoký Sportovní gymnastika – akrobacie - kotoul vpřed, vzad, vpřed do roznožení, vzad do roznožení, kotoul letmo, stoj na lopatkách, stoj na rukou, přemet stranou, nácvik rondátu Cvičení s hudbou, aerobio Kondiční a posilovací cvičení, úpolová cvičení Kopaná- základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Sportovní hry - vybíjená- zpracování míče, nahrávka, střelba, pravidla Košíková- pohyb s míčem, dribling, přihrávka Sportovní gymnastika - hrazda- náskok do vzporu, zákmihem seskok, nácvik výmyku Kruhy- svis vznesmo, střemhlav, houpání, u záhupu seskok Přeskok- odrazy, skoky na trampolíně, roznožka, skrčka Kladina- náskoky, seskoky, chůze, obraty Rytmiická gymnastika, závodivé hry, cvičení se švihadly, kruhy u žebřin, aerobio Sezónní sporty - lyžování, bruslení Kondiční a kompenzační cvičení svalových partií, strečink, relaxace, šplh na laně a tyči Netradiční hry Kruhový trénink, opičí dráha, variabilní provoz <i>Sportovní hry</i> Volejbal – základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková- herní systém, herní činnosti jednotlivce Florbal- pohyb s míčkem, obsazování	Fy – pohyb těles, fyzikální veličina, délka, čas Fy – mechanické vlastnosti kapalin a plynů – přetlak a podtlak (nafoukání míčů) Lyžařský výcvikový kurz Sportovní den OSV – osobnostní a sociální rozvoj MV - multikulturalita	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

	Házená Herní systém, herní činnosti jednotlivce, pravidla Softbal, kriket, ragby, ringo, kinball – pravidla, zákl. herní činnosti jednotlivce Sportovní gymnastika Hodnocení sestav- akrobacie, hrazda, kruhy, kladina Atletika - rychlost, vytrvalost, běh terénem, skok daleký, vysoký, hod kriketovým míčkem Turistika Chůze terénem nerovností, orientační běh, modifikace orientačního běhu		
--	---	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **8. ročník**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
žák ➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a při rekreačních činnostech ➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím ➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny ➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	Organizace, bezpečnost, pohybová aktivita - rozdíl mezi TV a sportem, tělocvičná terminologie, dopomoc, záchrana, ošetření zranění Atletika - sprint 60 m, vytrvalostní běh D - 800m, CH - 1000m, skok daleký, vrh koulí D – 3 kg, CH – 4 kg, skok vysoký Sportovní gymnastika - akrobacie – kotoul vpřed, vzad, vpřed do roznožení, vzad do roznožení, kotoul letmo, stoj na lopatkách, stoj na rukou, přemet stranou, nácvik rondátu Cvičení s hudbou, aerobic Kondiční a posilovací cvičení, úpolová cvičení jednotlivce Košíková - pohyb s míčem, dribling, přihrávka, střelba Sportovní gymnastika - hrazda- náskok do vzporu, zákmihem seskok, nácvik výmyku Kruhy - svis vznesmo, střemhlav, houpání, u záhupu seskok Přeskok - odrazy, skoky na trampolíně, roznožka, skrčka Kladina - náskoky, seskoky, chůze, obraty Rytmická gymnastika, závodivé hry, cvičení se švihadly, kruhy u žebřin, aerobic Sezónní sporty - lyžování, bruslení Kondiční a kompenzační cvičení Cvičení na žebřinách, s plnými míči, posilování svalových partií, strečink, relaxace, šplh na laně, tyči Netradiční hry Kruhový trénink, opičí dráha, variabilní provoz <i>Sportovní hry</i> Volejbal – základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková- herní systém, herní činnosti jednotlivce Florbal - pohyb s míčkem, obsazování	Fy – vnitřní energie tělesa Rv - rodina a společenský trend Informační a komunikační technologie - internet Mediální výchova – kritické vnímání medializovaných sdělení týkajících se sportu Fy- mechanická energie, posilování, práce těla Hv- soulad pohybu s rytmem Vv- lidské tělo Rv- zdraví a malé dítě Pp- stavba těla Pp- kostra člověka, HK, DK, kostra trupu) Sportovní den Turistický kurz - Vítkov OSV – osobnostní a sociální rozvoj MV - multikulturalita	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

	Házená Herní systém, herní činnosti jednotlivce, pravidla Softbal, kriket, ragby, ringo, kinball – herní činnosti jednotlivce Sportovní gymnastika Hodnocení sestav - akrobacie, hrazda, kruhy, kladina Atletika - rychlost, vytrvalost, běh terénem, skok daleký, vysoký, hod kriketovým míčkem, vrh koulí Turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		
--	---	--	--

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **9. ročník**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
žák ➤ spolurozhoduje osvojované hry a soutěže ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora ➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a při rekreačních činnostech ➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím ➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny ➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci ➤ organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a závody a turistické akce na úrovni školy	Organizace a bezpečnost, pomoc, záchrana, ošetření zranění Atletika - sprint 60 m, vytrvalostní běh D - 800m, CH - 1000m, skok daleký, vrh koulí D – 3 kg, CH – 4 kg, skok vysoký Sportovní gymnastika - akrobacie – kotoul vpřed, vzad, vpřed do roznožení, vzad do roznožení, kotoul letmo, stoj na lopatkách, stoj na rukou, přemet stranou, nácvik rondátu Cvičení s hudbou, lidové a moderní tance (valčík, polka), aerobic Kondiční a posilovací cvičení, úpolová cvičení Kopaná - základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková - pohyb s míčem, dribling, přihrávka, střelba Sportovní gymnastika - hrazda- náskok do vzporu, zákmihem seskok, nácvik výmyku Kruhy - svis vznesmo, střemhlav, houpání, u záhupu seskok Přeskok - odrazy, skoky na trampolíně, roznožka, skrčka Kladina- náskoky, seskoky, chůze, obraty Rytmičká gymnastika, závodivé hry, cvičení se švihadly, kruhy u žebřin, aerobic Sezónní sporty, lyžování, bruslení, netradiční hry Kruhový trénink, opičí dráha, variabilní provoz Kondiční a kompenzační cvičení Cvičení na žebřinách, s plnými míči, posilování svalových partií, strečink, relaxace, šplh na laně, tyči <i>Sportovní hry</i> Volejbal – základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková- herní systém, herní činnosti jednotlivce	Rv - zdravý životní styl Fy - vnitřní energie, zahřívání při cvičení. Hv - rytmus, metrum, tempo v hudbě Sportovní den OSV – osobnostní a sociální rozvoj MV - multikulturalita	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

	Florbal- pohyb s míčkem, obsazování Házená Herní systém, herní činnosti jednotlivce, pravidla Softbal, kriket, ragby, ringo, kinball – herní činnosti jednotlivce Sportovní gymnastika Hodnocení sestav- akrobacie, hrazda, kruhy, kladina Atletika - rychlost, vytrvalost, běh terénem, skok daleký, vysoký, hod kriketovým míčkem, vrh koulí Turistika chůze terénem, překonávání nerovností, modifikace orientačního běhu , kolo, brusle		
--	---	--	--