

**Vzdělávací oblast :**  
**Vyučovací předmět:**

**Člověk a zdraví**  
**Tělesná výchova**

### **Charakteristika předmětu**

#### **Vzdělávací obsah:**

Základem vzdělávacího obsahu předmětu Tělesná výchova je vzdělávací obsah vzdělávacího oblasti z RVP Člověk a zdraví, vzdělávacího oboru Tělesná výchova pro 2. stupeň.

#### **Časová dotace:**

##### **Běžné třídy**

6. ročník – 3 hodiny  
7. ročník – 3 hodiny  
8. ročník – 2 hodiny  
9. ročník – 2 hodiny

##### **Sportovně zaměřené třídy:**

2 hodiny + 2 hodiny povinně volitelný předmět Plavání + 1 hodina nepovinný předmět Basketbal  
2 hodiny + 2 hodiny povinně volitelný předmět Plavání + 1 hodina nepovinný předmět Basketbal  
2 hodiny + 2 hodiny povinně volitelný předmět Plavání + 1 hodina nepovinný předmět Basketbal  
2 hodiny + 2 hodiny povinně volitelný předmět Plavání + 1 hodina nepovinný předmět Basketbal  
(výstupy z volitelných a nepovinných předmětů jsou v části ŠVP určené pro tyto předměty)

#### **Cíl vyučovacího předmětu:**

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

#### **Organizace výuky:**

Výuka probíhá v hale či tělocvičně školy, jsou při ní využívány všechny prostory tělocvičen (gymnastický a ping – pongový sál), při příznivém počasí probíhá na venkovních sportovištích, ve vhodných venkovních prostorách areálu školy, případně v blízkosti školy (např. studánecký les), výcviky jsou vedeny v přiměřeném prostředí – plavecký v plaveckém areálu, lyžařský výcvik ve vhodné

zvoleném lyžařském areálu. Běžně je tělesná výchova do rozvrhu zaměřena jako 45 minutový předmět, plavání jako 90 minutový blok.

Na výuku běžných hodin tělesné výchovy jsou obvykle vytvářeny zvlášť skupiny dívek a zvlášť skupiny chlapců, ve skupinách jsou zařazeni žáci a žákyně ze stejného nebo sousedního ročníku. Pokud je na 2. stupni lichý počet tříd, může dojít k tomu, že výuka v některé třídě bude probíhat v 6. ročníku koedukovaně (dohromady chlapci i dívky).

Výuky plavání a výuky basketbalu se účastní chlapci i dívky společně.

Škola nabízí žákům 2. stupně III. (II.) zdravotní skupiny jedenkrát týdně jednohodinový **nepovinný předmět Zdravotní tělesná výchova**. Pokud se žák účastní Zdravotní tělesné výchovy, jedná se o adekvátní náhradu jedné hodiny tělesné výchovy.

Hodnocení z Tělesné výchovy je pak společným hodnocením ze Zdravotní tělesné výchovy a jedné hodiny běžné Tělesné výchovy, které se účastní. Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou rovněž využívány v povinné tělesné výchově.

V 7. ročníku žáci běžných tříd absolvují dle svých možností týdenní lyžařský výcvik.

Žákům sportovní třídy je nabízen týdenní sportovní výcvik v každém ročníku, součástí výcviků je výcvik basketbalu, lyžování a případně další sporty, na kterých se škola s rodiči žáků sportovních tříd domluví.

**Řád tělocvičen a hřiště je součástí sportovního zázemí školy a jeho dodržování je pro každého žáka závazné.**

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

(všichni vyučující při své práci využívají společné strategie –viz oddíl Charakteristika ŠVP kapitola 2 a tyto společné strategie dále konkrétně rozvíjejí pro předmět tělesná výchova):

<b>Kompetence k učení</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- nabízet vhodné metody k rozvoji a upevňování návyků u technických disciplín</li><li>- užívat vhodnou terminologii</li><li>- učit se spolupráci a práci v týmu</li><li>- kriticky posuzují svou činnost a vyvozují závěry</li><li>- dokáží pracovat s chybou a usilují o její odstranění</li><li>- plánují, organizují a řídí vlastní činnost</li><li>- zúčastňují se různých sportovních soutěží</li></ul>
<b>Kompetence k řešení problémů</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- při řešení herních kombinací, taktiky soutěžních her</li><li>- vyhodnocení vlastní situace, kondice, výběr vhodného rozvojového programu</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- učí se řešit problémy týmovou spoluprací</li> <li>- snaží se problémům předcházet</li> </ul>
<b>Kompetence komunikativní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umožňuje porovnávání v konkurenci s ostatními spolužáky</li> <li>- vytvoření taktického plánu</li> <li>- prožitek ze hry, popř. z vítězství a porážky</li> <li>- zdokonalují svou komunikaci se spolužáky, s učiteli, s ostatními dospělými</li> </ul>
<b>Kompetence sociální a personální</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správné posouzení výkonů a zařazení se do skupiny</li> <li>- silné působení radosti z pohybu a spolupráce s ostatními žáky</li> <li>- respektování „území“ a osobnosti spoluhráče, resp. protihráče</li> <li>- pravidla „fair-play“, slušného chování a spolupráce</li> <li>- učí se ovládat svoje jednání a chování</li> <li>- respektují dohodnutá pravidla činností, podílejí se na jejich formulaci</li> </ul>
<b>Kompetence občanská</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kompenzace psychické činnosti</li> <li>- euforie z prožitku</li> <li>- uplatnění se v kolektivu (zvláště pro výukově slabší žáky)</li> <li>- dodržování zásad a pravidel her a soutěží- nápodoba právních a občanských norem v běžném životě</li> <li>- posilují svůj pocit zodpovědnosti v dané situaci</li> </ul>
<b>Kompetence pracovní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kompenzace jednotvárné činnosti sedavého charakteru a civilizačního způsobu života</li> <li>- snižování možností vzniku chorob z nadváhy a nemocí oběhového systému (civilizačních chorob)</li> <li>- prodlužování aktivního věku</li> <li>- osvojují si plánování a organizování činností</li> <li>- využívají znalosti a zkušenosti v praxi</li> </ul>

## Průřezová témata

---

### **Osobnostní a sociální výchova**

#### **Osobnostní rozvoj**

##### **Rozvoj schopností poznávání**

Rozvoj pohybových reakcí na sluchové a zrakové podněty, rozvoj pozornosti při získávání nových poznatků, cvičení soustředění při sportovních výkonech a hrách, rozvoj pohybové paměti, procvičování co nejspřávnějšího a nejrychlejšího řešení herních situací.

##### **Sebepoznání a sebepojetí**

Při nácviiku pohybových dovedností poznávání svých pohybových možností.

##### **Seberegulace a sebeorganizace**

Cvičení sebekontroly při rozcvičkách a při relaxačních cvičeních, sebeovládání při hrách a soutěžích v duchu fair play , cvičení vůle při běhání a při zdokonalování se v dalších pohybových dovednostech. Plánování osobních cílů při plnění atletických disciplin vzhledem k minulým výkonům žáka. Možnost využití volného času ke zlepšování pohybových dovedností žáka.

##### **Psychohygiiena**

Vedení k pozitivnímu naladění mysli a dobrému vztahu k sobě samému. Chápání pohybu jako radosti a pozitivní věci pro zdraví a mé tělo. Vyrovnání se s problémy při malých nebo velkých pohybových vlohách v rámci třídního kolektivu.

##### **Kreativita**

Rozvoj herní kreativity, vyjádření hudby pohybem při rytmické gymnastice a samostatná příprava a vedení rozcvičky.

##### **Sociální rozvoj**

##### **Poznávání lidí**

Vzájemné poznávání se ve třídním kolektivu, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech například při výběru spoluhráčů k různým druhům pohybových her zaměřených na sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost, rozumovou bystrost a znalosti.

##### **Mezilidské vztahy**

Péče o dobré vztahy ve třídě, oslovování spolužáků a spolužaček křestními jmény, při řešení konfliktů při TV se dívat na vše i očima druhého, učit se povzbuzovat ostatní k dosažení lepších výkonů, fandit jim a přát jim zlepšení. Umět uznat porážku například podáním ruky soupeři. Nesvalovat vinu za neúspěch na někoho jiného, spíše hledat co jsem měl udělat lépe já. Učit se své spoluhráče spíše chválit a hecovat než kárat. Snažit se udržovat týmový duch při hrách a soutěžích. Naučit se uznávat autoritu rozhodčích při hrách a na soutěžích.

## **Komunikace**

Zdokonalování se ve verbální i neverbální komunikaci. Slušná omluva, procvičování rychlé a účinné komunikace se spoluhráči při hrách a soutěžích., rozvoj slovní zásoby při komunikaci ve sportovní terminologii, chápání gest učitele jako rozhodčího.

## **Kooperace a kompetice**

Naučit se spolupracovat při hrách, neprosazovat jen sebe, umět posoudit a udělat to, co je nejlepší pro družstvo.

## **Morální rozvoj**

### **Řešení problémů a rozhodovací dovednosti**

Rozvoj dovedností pro řešení problémů a rozhodování v různých herních situacích v duchu fair play.

### **Hodnoty, postoje, praktická etika**

Žáci se učí uznávat zdraví jako nejvyšší hodnotu, proto se učí opatrovat své zdraví i zdraví všech okolo i za cenu ztráty vítězství. Učí se přiznat podle pravdy, odsuzovat nefair chování a hru. Při soutěžích a hrách se rozvíjí cit pro spravedlnost a umění respektovat soupeře i rozhodčího. Žáci se učí nezištně pomáhat spolužákům i učiteli, například při nošení pomůcek...

## **Výchova demokratického občana**

### **Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování**

Dodržování demokratického způsobu řešení problémů a konfliktů při tělesné výchově – „Když se mi něco nelíbí mohu se ozvat, ale slušně.“

## **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech**

### **Objevujeme Evropu a svět**

Rozvoj zájmu žáků o sport v Evropě i ve světě. Příklady našich úspěšných sportovců začleněných do týmů v různých zemích. Setkávání sportovců na mezinárodních soutěžích – ME, MS a OH.

## **Multikulturní výchova**

### **Kulturní diference**

Respektování cizinců a příslušníků různých etnických skupin i při tělesné výchově.

### **Lidské vztahy**

Dodržování pravidel slušného chování vůči všem spolužákům i učiteli, využití tělesné výchovy při zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy.

### **Princip sociálního smíru a solidarity**

Vedení k nekonfliktnímu životu ve třídě jejíž součástí jsou i cizí státní příslušníci nebo členové jiných etnických skupin a to i při tělesné výchově a sportu.

## **Environmentální výchova**

### **Ekosystémy**

Využívání ekosystémů k aktivnímu odpočinku člověka. Význam těchto ekosystémů pro relaxaci člověka žijícího v ekosystému města. Využívání některých ekosystémů při výuce v tělesné výchově. ( les – vycházky, cyklistické výlety, pole a louky – hry a přespolní běh )

### **Základní podmínky života**

Voda jako jedna ze základních podmínek života – význam dodržování pitného režimu, hlavně při sportovních aktivitách. Žáci se učí nacházet pro sport a rekreaci vhodné prostředí – v zeleni, v lese, tam kde je čisté ovzduší.

### **Lidské aktivity a problémy životního prostředí**

Dbáme na to abychom při našich sportovních akcích ( turistické výlety do hor, cyklistické výlety, vycházky, branná cvičení, dny první pomoci, přespolní běhy,...) neničily přírodu.

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova

### Atletika

Očekávané výstupy z RVP: žák

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly

Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- atletika - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí

ročník/ měsíc	Září	Říjen	Listopad	Prosinec	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen
<b>šestý</b>	Nízký start – nácvik techniky, startovací povely, polovysoký start, rozklusání, vyklusání, stupňované rovinky, běžecká ABC Měření – 60m, 800m Hod míčkem – držení míčku, odhody z místa, nácvik rozběhu (bez náčiní) ze 3 a 5 kroků, celý rozběh s odhodem	Klus terénem – do 1000 m Běžecká ABC, odrazy, odpichy (L, P, stranou) Skok daleký – vyměřování rozběhu, technika odrazu, skoky ze 3 a 5 kroků, celý rozběh – skvrčný způsob Měření – 300 m, 600 m	Polohové starty, starty na zvukový a zrakový signál	Skok do výšky – odrazy, odpichy - odrazy snožmo zády k doskočišti – kotoul vzad (bez laťky, s laťkou) - nácvik odrazu – rozběhy ze 3-5 kroků (bez laťky, s laťkou) - nácvik výběhu oblouku - výběh oblouku spojený s odrazem - celý rozběh se skokem (flop)	Posilovací cvičení – záda, břicho, paže kruhový trénink	Skoky z místa, odrazy, odpichy Nácvik odhodu míčku, odhody medicinbalem	Nácvik štafetové předávky – na místě, v mírném klusu (dvojice, trojice) Polohové starty	Volný klus – 1-2 km Opakování nízkého startu, polovysoký start, padavý start, polohové starty Běžecká ABC	Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu - přesnost odrazu - měření výkonu Běžecká ABC, měření 60 m, 800 m	Osvojování a zdokonalování) nacvičených dovedností



<p><b>sedmý</b></p>	<p>Nízký start, běžecká ABC Měření - 60m, 800m Klus terénem – do 2 km Skok daleký – pravidla vyměrování rozběhu, skoky ze 3,5 kroků, procvičování skrčného způsobu, měření</p>	<p>Akcelerační starty, starty na zvuk. a zrak. signál, padavé starty, stupňované a prokládané rovinky Běžecká ABC Hod míčkem-odhody z místa, z krátkého rozběhu- měření Měření běhů- 1500 m a 300 m</p>	<p>Odrazy, odpichy Skok vysoký – snožmo zády k doskočišti (s laťkou, bez laťky) - vybíhání oblouku, spojení rozběhu s odrazem měření výkonnosti</p>	<p>Posilovací cvičení – záda, břicho, paže, dol. Končetiny (sedy – lehy, medicinbal, shyby, výdrž ve shybu, kliky, .....)  - kruh. trénink</p>	<p>Nácvik štafet. předávky – na místě, v mírném klusu (dvojice, trojice)</p>	<p>Odráž. cvičení – odrazy (vlevo, vpravo, L, P) - odpichy - žabáky - přeskok překážek - skoky z místa - přeskoky přes švihadlo</p>	<p>Skok vysoký – měření výkonů  - lze vytvořit třídní soutěž</p>	<p>Nízký start Běžecká ABC Volný klus terénem do 2 km</p>	<p>Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu přesnost odrazu - měření výkonu</p>	<p>Osvojování a zdokonalování nacvičených dovedností</p>
---------------------	--	---	---	--	--	---	--	---	--	--

osmý	Nízký start, padavé starty, stupňované a prokládané rovinky, polohové starty, ABC Měření – 60 m, 800 m, 1500 m Vrh koulí – seznámení se s náčiním - koulařská ABC - vrhy z místa – čelně technika bočního postavení – nácvik (bez náčiní, s náčiním)	Skok daleký – skoky ze 3 kroků, 5 kroků, celý rozběh, měření - odrazová cvičení (L, P, bokem, žabáky) - odpichy z místa - přeskoky přes švihadlo Hod míčkem – z místa krátký rozběh Měření – 12 min. běh	Štafetová předávka – dvojice, trojice Skok vysoký	Posilovací cvičení – kruhový trénink - posil. paží (medicinbal, shyby, výdrž ve shybu, kliky,...) - posil. nohou (odrazy, odpichy, švihadlo,...) - posil. břicha (lehy-sedy, sklapovačky, medicinbal, ...) posil. zad (v lehu, ve stoje – medicinbal) Posilování ukončujeme vždy protahovacími cviky (spinální cvičení)	Skok vysoký – skoky ze 3 a 5 kroků - skoky zády k doskočišti (bez laťky, s laťkou) - celý rozběh - klademe důraz na správnou techniku flopu a její zdokonalování - třídní soutěž	Odrazová cvičení – odrazy (vlevo, vpravo, L, P) - odpichy - přeskoky překážek - skoky z místa - přeskoky švihadla	Běh přes překážky Koulařská ABC	Nízký start Běžecká ABC Volný klus terénem do 20 min.	Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu - přesnost odrazu - měření výkonu	Osvojování a zdokonalování nacvičených dovedností
------	--	--	--	--	--	---	------------------------------------	---	---	---

<p><b>devátý</b></p>	<p>Nízký start – měření 100m, stupňované a prokládané rovinky, běžecká ABC Skok daleký – odraz, odpichy, skoky ze 3,5 kroků, přesnost odrazu, stupňovaný rozběh, závěsný způsob, třídní soutěž Vrh koulí – koulařská ABC, vrhy koulí z místa, vrhy z místa s přeskokem, technika vrhu se sunem</p>	<p>Polovysoký start – měření – 800 m, 1500 m - měření – 12 min. Běh terénem – do 20 min. Hod míčkem – z místa - celý rozběh - třídní soutěž</p>	<p>Skok vysoký – odrazy (L, P, bokem) - skoky ze 3, 5 kroků (flop, nůžky) - celý rozběh s odrazem - zaměřit se na správnou techniku - zlepšování výkonnosti třídní soutěž</p>	<p>Posilovací cvičení – kruhový trénink posil. paží (medicinbal, shyby, výdrž ve shybu, kliky,...) - posil. nohou (odrazy, odpichy, švihadlo,...) - posil. břicha (lehy-sedy, sklapovačky, medicinbal, ...) - posil. zad (v lehu, ve stoje – medicinbal) Posilování ukončujeme vždy protahovacími cviky (spinální cvičení)</p>	<p>Polohové starty, padavé starty, polovysoké starty, starty na zvuk. a zrak. signál</p>	<p>Koulař. ABC Nácvik štafetové předávky</p>	<p>Běh přes překážky Skok vysoký – celý rozběh, zvyšování výkonnosti Odrázová cvičení – odrazy, odpichy, přeskoky přes překážky, skoky z místa, švihadlo</p>	<p>Štafetová předávka Volný klus terénem do 20 min.</p>	<p>Skok daleký – celý rozběh, zaměření na stupňování rozběhu - přesnost odrazu - měření výkonu</p>	<p>Osvojování a zdokonalování nacvičených dovedností</p>
----------------------	--	---	---	--	--	--	--	---	--	--

## Gymnastika

Očekávané výstupy z RVP: žák

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly

### Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

### Učivo

- gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance

	<b>Akrobacie</b>	<b>Přeskok</b>	<b>Hrazda</b>	<b>Kruhy</b>	<b>Kladina</b>	<b>Rytmická gymnastika</b>
6.	Kotoul vpřed, vzad Kotoul vpřed roznožmo Kotoul vzad roznožmo Skoky na místě s doprovodnými pohyby paží Skoky s obratem Kontrolní sestava	Roznožka-koza našíř	Výmyk Přešvih do vzporu jízmo Přešvih do vzporu Seskok zákmihem	Kroužení ve svisu Ležmo Komihání ve svisu	Chůze s doprovodnými pohyby paží, nohou Chůze s obraty Rovnovážné polohy Kontrolní sestava	Technika cvičení základních pohybů-chůze, klus, taneční kroky, skoky, rovnovážná cvičení, obraty
7.	Kotoul vpřed, vzad Stoj na lopatkách Stoj na rukou s oporou Přemet stranou Rovnovážná cvičení Skoky-dálkový, jelení, núžkový Kontrolní sestava	Roznožka-koza naděl	Výmyk Přešvih do vzporu jízmo Závěs v podkolení Přešvih do vzporu Seskok zákmihem	Svis vznesmo Svis střemhlav Komihání ve svisu Seskok zákmihem	Chůze a její obměny – přisuný a přeměnný krok Seskoky Rovnovážné polohy Kontrolní sestava	Základy techniky cvičení s míčem-vyhazování, chytání, přehazování, odrážení, kutálení a převalování Osvojení tanečního kroku, polky, valčíku, mazurky
8.	Kotoul letmo Kotoul vzad do zášvihu Stoj na rukou samostatně s výdrží Rovnovážné polohy Skoky-čertík, kadetový Kontrolní sestava	Skrčka-koza našíř	Výmyk Přešvih do vzporu jízmo Toč jízmo vzad Přešvih do vzporu Podmet	Překot vzad Komihání ve svisu Seskok zákmihem Svis vznesmo Svis střemhlav	Náskok-vzpor dřepmo úložný) Poskoky Obraty v dřepu, podřepu Kontrolní sestava	Základy techniky cvičení s obručí- přetáčení, roztáčení, kroužení, vyhazování a chytání, kutálení a přeskoky obruče Základy aerobiku
9.	Kotoul letmo Stoj na rukou ve vazbách s osvojenými cvičebními tvarý Přemet stranou – vlevo, vpravo Rondám Skoky z místa Kontrolní sestava	Skrčka – koza našíř, bedna našíř	Výmyk Toč vzad Podmet	Přednos ve vzporu Shyb v předhupu	Jednoduché vazby a sestavy z osvojených cvičebních tvarů	Jednoduché sestavy s náčiním- švihadlo, míč, obruč aerobik

## Sportovní hry

### **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ**

Očekávané výstupy z RVP

Žák:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program

Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců

### **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

Očekávané výstupy

žák

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie

### **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

Očekávané výstupy

žák

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Učivo

- komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží,
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování

## Házená

	Počet hodin	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník
<b>Září</b>	0				
<b>Říjen</b>	0				
<b>Listopad</b>	0	Seznámení s hrou, pravidla, ukázka	Nahrávka, střelba, hra	Nahrávka střelba, hra	Nahrávka, střelba, hra
<b>Prosinec</b>	1	Nahrávka, dribling	Dribling, dlouhá nahrávka	HČJ- herní situace	HČJ- herní situace
<b>Leden</b>	1	Pohyb ve hře s míčem, bez míče	Hra tělem, krátká nahrávka, střelba	Střelba po trojtaktu, hra	Střelba po trojtaktu, hra
<b>Únor</b>	1	Řízená hra	Nácvik střelby v pohybu hra	Obranné a útočné kombinace, hra	Obranné a útočné kombinace, hra
<b>Březen</b>	1	Přechod z obrany do útoku hra	Přechod z obrany do útoku hra	Modifikovaná hra	Zahrávání standardních situací hra
<b>Duben</b>	1	Průpravné hry hra	Herní kombinace hra	Herní kombinace hra	Herní kombinace hra
<b>Květen</b>	1	Mezitřídní turnaj	Mezitřídní turnaj	Mezitřídní turnaj	Mezitřídní turnaj
<b>Červen</b>	0				

## Kopaná

	Počet hodin	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník
<b>Září</b>	1	Seznámení s pravidly hry	Přihrávka, hra	Přihrávka, hra	Přihrávka, hra
<b>Říjen</b>	2	Základní herní činnosti- přihrávka, zpracování, střelba, hra	HČJ- střelba, střelba po narážečce	HČJ- střelba, střelba po narážečce	Obranné herní situace Hra
<b>Listopad</b>	1	Vedení míče- střelba hra	Střelba po vedení míče, hra	Střelba po dlouhých nahrávkách	Útočné herní kombinace
<b>Prosinec</b>	1	Zpracování míče, hra	Střelba po nahrávkách hra	Nahrávky v pohybu hra	Modifikovaná hra
<b>Leden</b>	1	Vedení míče mezi kužely hra	Nahrávky v pohybu hra	Dribling s míčem + střelba	Nácvik standardních situací
<b>Únor</b>	1	Trénink střelby, hra	Střelba hlavou Hra	Střelba hlavou hra	Nácvik osobní obrany hra
<b>Březen</b>	1	Hra hlavou hra	Střelba přímých kopů hra	Standardní situace, hra	Rychlý protiútok hry
<b>Duben</b>	2	HČJ- přihrávky, narážečky	HČJ- přihrávky, narážečky	HČJ- hra	HČJ- hra
<b>Květen</b>	1	Nácvik stand. situací	Taktické varianty hry	Taktické varianty hry	Nácvik přímých kopů hra
<b>Červen</b>	2	Mezitřídní turnaj	Mezitřídní turnaj	Mezitřídní turnaj	Mezitřídní turnaj



## Basketbal

	Počet hodin	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník
<b>Září</b>	0				
<b>Říjen</b>	6	seznámení s hrou basketbal, dovednostní řada s míčem-ballhandling- s jedním, se dvěma míči herní činnosti jednotlivce- střelba,nácvik dvojtaktu,	přihrávky v pohybu, základy vedení míče-driblink na místě, obranné činnosti jednotlivce- základní obranný postoj a pohyb, hra	Zopakování si základních herních činností jednotlivce, řešení situace 1/1 – ve vnitřním prostoru – z pohledu obránce řešení situace 1/1 ve vnějším prostoru – zahájení úniku – z pohledu útočníka hra	základní obranné kombinace –přebírání clon s míčem -přebírání clon bez míče -proklouzávání hráčů /s míčem i bez míče/ hra
<b>Listopad</b>	0				
<b>Prosinec</b>	2	přihrávky na místě přihrávky v pohybu poslední hodina bloku- hra	Obranné činnosti jednotlivce- obrana hráče s míčem , obrana hráče bez míče, hra	řešení situace 1/1 ve vnějším prostoru – obranná činnost řešení situace 1/1 při útočném/obránném doskakování hra	způsoby zahájení, vedení a zakončení rychlého protiútoku Střelba a doskakování (útočné i obranné) hra
<b>Leden</b>	4	uvolnění hráče s míčem na místě, technika zastavení,uvolnění hráče s míčem v pohybu hra	činnost obránce proti dvěma útočníkům průpravná hra-bez driblinku(jen přihrávky) hra	kombinace hod' a běž – z pozice útočníků kombinace hod' a běž – z pozice obránců základní útočné kombinace- založené na clonění hráčů s míčem hra	Clonění a proklouzávání, 2/1 a 3/2 – útočné a obranné činnosti jednotlivce a kombinace hra
<b>Únor</b>	2	technika výměn driblující ruky, hra	řešení situace 1/1 – ve vnitřním prostoru – z pohledu útočníka hra	základní útočné kombinace – založené na clonění hráčů bez míče,způsoby zahájení, vedení a zakončení rychlého protiútoku, hra	Vytvoření a řešení finální situace při zakončení z vnějšího a vnitřního prostoru hra
<b>Březen</b>	0				
<b>Duben</b>	0				
<b>Květen</b>	0				
<b>Červen</b>	0				

## Florbal

	Počet hodin	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník
<b>Září</b>	0				
<b>Říjen</b>	2	Seznámení s míčovou hrou- florbal historie, pravidla přihrávky-forhandem, backhandem hra s menším počtem hráčů	Zopakování již nacvičených dovedností Nácvik střelby-tahem hra	Zopakování již nacvičených dovedností, útočné činnosti jednotlivce- uvolňování hráče bez míčku, uvolňování hráče s míčkem hra	Zopakování již nacvičených dovedností Základní útočné kombinace-přihraj a běž, rychlý protiútok, postupný útok hra
<b>Listopad</b>	0				
<b>Prosinec</b>	2	Přihrávky v běhu na dlouhou a krátkou vzdálenost postupně ve větší rychlosti hra	Nácvik střelby- příklepem Nácvik střelby- golfovým úderem hra	Obranné činnosti jednotlivce- základní obranný postoj a pohyb, obrana hráče s míčkem a bez míčku Hra	Základní obranné kombinace- územní obrana, osobní obrana, kombinovaná obrana hra
<b>Leden</b>	2	Vedení míčku (dbát na to, aby žáci stále sledovali, co se děje na hřišti) v chůzi, v běhu hra	Činnost brankáře Samostatné nájezdy na brankáře+střelba hra	Řešení situací 1/1 a následně 2/1 - z pozice útočníků - z pozice obránců hra	Vytvoření a řešení finální situace při zakončení útoku hra
<b>Únor</b>	0				
<b>Březen</b>	0				
<b>Duben</b>	0				
<b>Květen</b>	0				
<b>Červen</b>	0				

## Volejbal

	Počet hodin	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník
<b>Září</b>	0				
<b>Říjen</b>	0				
<b>Listopad</b>	2	Seznámení s hrou, pravidla, ukázka	Základy odbíjení obouruč vrchem Technika volejbalového pádu Odbití obouruč spodem	Spodní podání s postupným oddalováním od útočné čáry Přesuny v běhu	Technika rozběhu na smeč bez míče, později s teniskákem
<b>Prosinec</b>	2	Rozvoj rychlosti a obratnosti, většina činností prováděna s míčem Hra přehazované	Technika nízkého střehu Zaměření na házení míče z vytažené ruky Hra přehazované	Odbíjení obouruč vrchem a spodem+ natáčení těla před odbitím míče do směru odbití Příjem podání Hra	Zdokonalování techniky vrchního podání a prodlužování vzdálenosti od útočné čáry Příjem podání Hra
<b>Leden</b>	2	Házení a chytání míče na místě, v pohybu, po pohybu a ve výskoku	Chytání míče- včasné volání na míč Počátek nácviku spodního podání	Hra dva na dva, tři na tři na deblové hřiště- možnost nechat před odbitím spadnout míč na zem	Nahrávka z pod sítě na smečarský úder + smečarský úder Vysvětlit techniku a účel bloku
<b>Únor</b>	2	Driblování a žonglování s míčem rukou, nohou, hlavou, ramenem Hra přehazované	Odbíjení obouruč vrchem a spodem-správná technika + práce nohou Hra přehazované	OOV a OOS Technika lobovaného úderu na kratší vzdálenost s tenisákem Hra	Zkouška sestavení dvojbloku Vybírání v poli smečarského úderu po lajně a po diagonále Hra
<b>Březen</b>	2	Základy odbíjení obouruč vrchem	Přesuny v nízkém střehu Odbíjení obouruč vrchem, spodem	Důraz na odstraňování chyb z předchozích cvičení, zdůraznit techniku nízkého střehu	Modifikované herní situace- podání, příjem podání, náhra, smečarský úder a blok
<b>Duben</b>	2	Průpravné hry na odbíjení obouruč vrchem Hra přehazované	Odbíjení obouruč vrchem a spodem – průpravná cvičení OOV před sebe a nad sebe Hra přehazované	Technika vrchního podání Příjem podání Hra	Hra 6x6
<b>Květen</b>	1	Mezitřídní turnaj v přehazované	Mezitřídní turnaj v přehazované	Mezitřídní turnaj ve volejbale	Mezitřídní turnaj ve volejbale
<b>Červen</b>	0				

## Lyžařský výcvik

Škola nabízí týdenní lyžařský výcvik všem žákům v 7. ročníku, žákům sportovních tříd v každém ročníku 2. stupně.

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy z RVP

Žák:

- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly

Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- lyžování, snowboarding, - sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku

### ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody, na úrovni školy
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

#### Učivo

- komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování

**Na lyžařském výcviku proběhnou v rámci večerního zaměstnání 2 přednášky, jejichž cílem bude splnění těchto výstupů a tohoto učiva z RVP:**

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

##### Očekávané výstupy z RVP

##### Žák:

- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví 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 přizpůsobí jim svou činnost

##### Učivo

- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

#### ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

##### Učivo

- organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování
- historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta
- pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

# PLÁN ČINNOSTI PRO LVZ

- 1. den**
- Odjezd z Pardubic
  - Ubytování, základní poučení o bezpečnosti pobytu a pohybu na horách, řazení do družstev
- 
- 2. den**
- Základní postoj, chůze, jízda šikmo svahe
  - Základní sjezdový postoj, obracení, zastavení, přešlapávání
  - Sjezdové a běžecké disciplíny, výsledky našich reprezentantů
- 
- 3. den**
- Stabilita při sjíždění, přenášení váhy
  - Dlouhý oblouk - nácvik, pluzení
  - Výzbroj - nové trendy, mazání
- 
- 4. den**
- Střední sjezdový oblouk
  - Organizované volno, vycházka bez lyží
  - Bezpečnost na horách, nebezpečí
- 
- 5. den**
- Sjezdový postoj, sjezd, carvingové lyžování
  - Krátké oblouky, soutěživé hry na sněhu
  - První pomoc na horách, omrzliny
- 
- 6. den**
- Sjíždění terénních nerovností
  - Závod ve sjezdu, ve slalomu, běžecké závody
  - Carvingové lyže, carvingové lyžování
- 
- 7. den**
- Spojování oblouků, terénní nerovnosti  
jízda v hlubokém sněhu dle možností
  - Odjezd do Pardubic
-

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Zdravotní tělesná výchova

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li> <li>➤ zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> <li>➤ aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>	<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje správné způsoby držení těla při cvičení i při pracovních činnostech,</li> <li>- naučí se základní jednoduchá korekční a speciální cvičení související s jeho oslabením</li> <li>- tato speciální cvičení zařazuje pravidelně do svého denního režimu</li> <li>- u korekčních cviků usiluje o jejich optimální provedení</li> <li>- je schopen rozeznat, které činnosti jsou pro něj</li> </ul>	<p><b>ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zdravotní oslabení</b> - konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> </ul>	<p>- zařazeno jako nepovinný předmět pro žáky 6. -9.. ročníku jedenkrát týdně jedna hodina</p> <p>- cvičení probíhá v gymnastickém sále vybaveném zrcadly, takže žáci mohou korigovat techniku cvičení podle obrazu v zrcadle</p>	

Výstup z RVP	Školní výstup	Učivo	Poznámky	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
	z hlediska jeho oslabení nevhodné a upozornit na tuto skutečnost slušnou formou	<b>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>základy speciálních cvičení</b> - základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> </ul>		