

# **Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

## **Vzdělávací předmět: Tělesná výchova**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu tělesná výchova – 2. stupeň**

#### **Obsahové, časové a organizační vymezení**

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 6., 7., 8. a 9. ročníku 2 hodiny týdně

#### **Vzdělávání je zaměřeno na:**

- rozvoj pohybových dovedností
- zlepšování tělesné zdatnosti
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- chápání zdatnosti a dobrého fyzického vzhledu pro další život

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

##### **Kompetence k učení**

###### **ŽÁK:**

- naplánuje, organizuje a řídí vlastní pohybovou činnost
- má pozitivní vztah k pohybovým činnostem
- poznává smysl a cíl svých aktivit

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

###### **ŽÁK:**

- vnímá nejrůznější problémové situace při pohybových aktivitách a plánuje způsob řešení problémů
- vyhledá informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí a je schopen je obhájit
- uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí

### Kompetence komunikativní

ŽÁK:

- vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně
- rozumí běžně užívaným gestům a povelům
- naslouchá svým vrstevníkům, zapojí se do diskuse a obhajuje svůj názor

### Kompetence sociální a personální

ŽÁK:

- spolupracuje ve skupině
- jedná v duchu fair play
- v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

### Kompetence občanské

ŽÁK:

- respektuje názory ostatních
- rozhoduje se zodpovědně, chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka

### Kompetence pracovní

ŽÁK:

- používá bezpečně a účinně nářadí a vybavení
- dodržuje vymezená pravidla

### Kompetence digitální

ŽÁK:

- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních, při spolupráci komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky

**Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky**

**Ročník: 6. a 7.**

| <b>Výstupy</b>  | <b>Učivo</b>  | <b>Průřezová témata</b>   | <b>Poznámky</b> |
|---|---|---|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- zvládá techniku hodů míčkem</li><li>- zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu</li><li>- podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti</li><li>- zlepšuje odrazové schopnosti v běžících a skocích</li></ul> | ATLETIKA<br>Skok do dálky a výšky (dle možností školy)<br>Hod míčkem<br>Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu<br>Běh přes nízké překážky | Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj:<br>SEBEREGULACE.....   |                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- zvládá techniku kotoulů a přemetů</li><li>- zlepšuje úroveň výkonů při přeskočích a cvičení na nářadí</li><li>- sám posoudí provedení cvičebních prvků</li></ul>  | GYMNASTIKA<br>Akrobacie<br>Přeskoky<br>Cvičení na nářadí<br>Šplh  | ...A SEBEORGANIZACE   |                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- zvládá základní prvky kondičního cvičení (aerobní formy)</li><li>- zvládá jednoduché taneční kroky</li></ul>  | KONDIČNÍ A RYTMICKÉ<br>CVIČENÍ<br>S HUDBOU  |   |                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- používá správnou techniku</li></ul>   | ÚPOLY<br>Střehové postoje<br>Pády, přetahy, přetlaky  |   |                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- rozumí pravidlům sportovní hry</li><li>- uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech</li><li>- chápe role v družstvu</li></ul>   | SPORTOVNÍ HRY<br>Házená<br>Vybíjená<br>Florbal  | Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj:<br>KOOPERACE A KOMPETICE |                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- při hře jedná v duchu fair play</li><li>- umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohybové hry</li><li>- dodržuje zásady bezpečnosti</li></ul>  | POHYBOVÉ HRY  |   |                 |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu</li> </ul>  | TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti</li> <li>- aktivně organizuje svůj pohybový režim</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny</li> </ul>  | VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ<br><br>HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá osvojené názvosloví</li> <li>- dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> <li>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího</li> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul> | KOMUNIKACE V TV<br><br>PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ<br><br>ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ V RŮZNÉM PROSTŘEDÍ A PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> </ul>  | PREVENCE A KOREKCE JEDNOSTRANNÉHO ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH DYSBALANCÍ<br>Relaxační a uvolňovací cvičení  |  |  |

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky**

**Ročník: 8. a 9.**

| Výstupy   | Učivo  | Průřezová témata   | Poznámky |
|---|--|--|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá techniku hodů míčkem a vrhu koulí</li> <li>- zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu</li> <li>- podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- zlepšuje odrazové schopnosti v běžích a skocích</li> </ul> | <p>ATLETIKA</p> <p>Skok do dálky a výšky (dle možnosti školy)</p> <p>Hod míčkem, vrh koulí</p> <p>Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu</p> <p>Běh přes nízké překážky</p> <p>Štafetový běh</p> | <p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj:</p> <p>SEBEREGULACE...</p>     |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá techniku přemetů vpřed i vzad</li> <li>- zlepšuje úroveň výkonů při přeskokcích a cvičení na náradí</li> </ul>  | <p>GYMNASTIKA</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskoky</p> <p>Cvičení na náradí</p> <p>Šplh</p>  | <p>...A SEBEORGANIZACE</p>   |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní prvky kondičního cvičení</li> <li>- samostatně vede krátké kondiční či rytmičké cvičení svých vrstevníků</li> <li>- zvládá jednoduché taneční kroky</li> </ul>   | <p>KONDIČNÍ A RYTMICKÉ CVIČENÍ S HUDBOU</p>  |  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-používá správnou techniku</li> </ul>  | <p>ÚPOLY</p> <p>Střehové postoje</p> <p>Pády, přetahy, přetlaky</p>  |  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozumí pravidlům sportovní hry</li> <li>-uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech</li> <li>-dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> </ul>   | <p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Basketbal</p> <p>Volejbal</p> <p>Florbal</p> <p>Házená</p>   | <p>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj:</p> <p>KOOPERACE A KOMPETICE</p> |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- při hře jedná v duchu fair play</li> <li>- umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohyb. hry</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti</li> </ul>  | <p>POHYBOVÉ HRY</p>  |  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou</li> </ul>  | <p>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</p>   |  |          |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| zátěží v terénu   |   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti</li> <li>- aktivně organizuje svůj pohybový režim</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny</li> </ul>  | <p>VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ</p> <p>HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH</p>   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá osvojené názvosloví</li> <li>- dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> <li>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího</li> <li>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva</li> <li>- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody</li> <li>- zpracuje informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul> | <p>KOMUNIKACE V TV</p> <p>PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ</p> <p>ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ V RŮZNÉM PROSTŘEDÍ A PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH</p> |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností</li> <li>- zatěžovanými svaly</li> </ul>   | <p>PREVENCE A KOREKCE JEDNOSTRANNÉHO ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH DYSBALANCÍ</p> <p>Relaxační a uvolňovací cvičení</p>                                      |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky</li> </ul>  | <p>HISTORIE A SOUČASNOST SPORTU</p> <p>Významné soutěže, sportovci</p>  |  |  |

**Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova - hoši**

**Ročník: 6. a 7.**

| Výstupy  | Učivo   | Průřezová témata   | Poznámky |
|--|---|--|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá techniku hodů míčkem</li> <li>- zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu</li> <li>- podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- zlepšuje odrazové schopnosti v běžících a skocích</li> </ul> | <p>ATLETIKA</p> <p>Skok do dálky a výšky (dle možností školy)</p> <p>Hod míčkem</p> <p>Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu</p> <p>Běh přes nízké překážky</p> <p>Štafetový běh</p> | <p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj:</p> <p>SEBEREGULACE....</p>    |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá techniku kotoulů a přemetů</li> <li>- zlepšuje úroveň výkonů při přeskocích a cvičení na nářadí</li> <li>- sám posoudí provedení cvičebních Prvků</li> </ul>   | <p>GYMNASTIKA</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskoky</p> <p>Cvičení na nářadí</p> <p>Šplh</p>   | <p>... A SEBEORGANIZACE</p>  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní prvky kondičního cvičení</li> <li>- zvládá jednoduché taneční kroky</li> </ul>  | <p>KONDIČNÍ A RYTMICKÉ CVIČENÍ S HUDBOU</p>   |  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- používá správnou techniku</li> </ul>  | <p>ÚPOLY</p> <p>Střehové postoje</p> <p>Pády, přetahy, přetlaky</p>   |  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumí pravidlům sportovní hry</li> <li>- uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech</li> <li>- chápe role v družstvu</li> </ul>  | <p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Miniházená</p> <p>Vybíjená</p> <p>Florbal</p> <p>Kopaná</p> <p>Basketbal</p>  | <p>Osobnostní a sociální výchova - sociální rozvoj:</p> <p>KOOPERACE A KOMPETICE</p> |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- při hře jedná v duchu fair play</li> <li>- umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohybové hry</li> </ul>  | <p>POHYBOVÉ HRY</p>   |  |          |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| - dodržuje zásady bezpečnosti   |   |  |  |
| - zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu  | TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ<br>LYŽOVÁNÍ-BĚH NA LYŽÍCH<br>BRUSLENÍ   |  |  |
| - usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti<br>- aktivně organizuje svůj pohybový režim<br>- odmítá drogy a jiné škodliviny  | VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ<br><br>HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI<br>POHYBOVÝCH ČINNOSTECH   |  |  |
| - užívá osvojené názvosloví<br>- dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků<br>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího<br>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu<br>- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | KOMUNIKACE V TV<br><br>PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH<br>POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ<br><br>ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ<br>V RŮZNÉM PROSTŘEDÍ A<br>PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH |  |  |
| - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly  | PREVENCE A KOREKCE<br>JEDNOSTRANNÉHO<br>ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH<br>DYSBALANCÍ<br>Relaxační a uvolňovací cvičení  |  |  |



**Vyučovací předmět: Tělesná výchova - hoši**

**Ročník: 8. a 9.**

| Výstupy   | Učivo  | Průřezová témata   | Poznámky |
|---|--|--|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá techniku hodů míčkem a vrhu koulí</li> <li>- zvládá techniku rychlého a vytrvalého běhu</li> <li>- podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- zlepšuje odrazové schopnosti v běžících a skocích</li> </ul> | <p>ATLETIKA</p> <p>Skok do dálky a výšky (dle možností školy)</p> <p>Hod míčkem, vrh koulí</p> <p>Běh vytrvalostní, rychlý, v terénu</p> <p>Běh přes nízké překážky</p> <p>Štafetový běh</p> | <p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj:</p> <p>SEBEREGULACE...</p>     |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá techniku přemetů vpřed i vzad</li> <li>- zlepšuje úroveň výkonů při přeskocích a cvičení na náradí</li> </ul>   | <p>GYMNASTIKA</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskoky</p> <p>Cvičení na náradí</p> <p>Šplh</p>  | <p>... A SEBEORGANIZACE</p>  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní prvky kondičního cvičení</li> <li>- samostatně vede krátké kondiční či rytmické cvičení svých vrstevníků</li> <li>- zvládá jednoduché taneční kroky</li> </ul>   | <p>KONDIČNÍ A RYTMICKÉ CVIČENÍ S HUDBOU</p>  |  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-používá správnou techniku</li> </ul>  | <p>ÚPOLY</p> <p>Střehové postoje</p> <p>Pády, přetahy, přetlaky</p>  |  |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozumí pravidlům sportovní hry</li> <li>-uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech</li> <li>-dokáže řídit sportovní utkání svých Vrstevníků</li> </ul>   | <p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Vybíjená</p> <p>Basketbal</p> <p>Volejbal</p> <p>Florbal</p> <p>Miniházená</p> <p>Kopaná</p>   | <p>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj:</p> <p>KOOPERACE A KOMPETICE</p> |          |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- při hře jedná v duchu fair play</li> <li>- umí zorganizovat a samostatně řídit některé pohybové hry</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti</li> </ul>  | <p>POHYBOVÉ HRY</p>   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu</li> </ul>  | <p>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ<br/>LYŽOVÁNÍ-BĚH NA LYŽÍCH<br/>BRUSLENÍ</p>  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti</li> <li>- aktivně organizuje svůj pohybový režim</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny</li> </ul>  | <p>VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ<br/>HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI<br/>POHYBOVÝCH ČINNOSTECH</p>  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá osvojené názvosloví</li> <li>- dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> <li>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti hráče či rozhodčího</li> <li>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva</li> <li>- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody</li> <li>- zpracuje informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul> | <p>KOMUNIKACE V TV</p> <p>PRAVIDLA OSVOJOVANÝCH<br/>POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ</p> <p>ZÁSADY JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ<br/>V RŮZNÉM<br/>PROSTŘEDÍ A PŘI RŮZNÝCH<br/>ČINNOSTECH</p> |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> </ul>  | <p>PREVENCE A KOREKCE<br/>JEDNOSTRANNÉHO<br/>ZATÍŽENÍ A SVALOVÝCH<br/>DYSBALANCÍ</p>  |  |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | Relaxační a uvolňovací cvičení                              |  |  |
| - naplňuje ve školních podmínkách zákl. olympijské myšlenky | HISTORIE A SOUČASNOST SPORTU<br>Významné soutěže, sportovci |  |  |