

## **Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

#### **Obsahové vymezení předmětu**

Vyučovací předmět Tělesná výchova (TV) vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a vzdělávacího oboru Tělesná výchova z RVP G, do kterého je integrován tematický okruh vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví (obsah: Ochrana člověka za mimořádných událostí, realizace ve 3. ročníku – septimě na sportovně-turistickém kurzu; Návykové látky, realizace jako součást projektu prevence Spolu zvládneme vše aneb snadné vykročení do studia – víkendovka 1. ročník).

Vyučovací předmět TV spolu s tématy Výchovy ke zdraví (VkZ) vede žáky k upevňování hygienických a zdravotně preventivních návyků, k předcházení úrazům a rozvíjí dovednost odmítat škodlivé látky. TV usiluje o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z motivující atmosféry, zájmu žáků a jejich individuálních předpokladů.

Cílem výuky je na základě radosti z pohybu si osvojit pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace, navazovat dobré vztahy a vytvořit trvalý vztah k pohybovým činnostem. Vede k poznání vlastních pohybových možností, zájmů a umožňuje poznat účinky pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Součástí předmětu je i zdravotní tělesná výchova (ZTV), kdy jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách TV speciální vyrovnávací cvičení pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, která jsou kontraindikací jejich oslabení.

Podle zájmu žáků škola nabízí také nepovinný předmět Sportovní hry (SH): pro dívky 2 hod. a pro hochy 2 hod. v bloku.

V předmětu jsou zařazena tato průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Mediální výchova
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

#### **Časové vymezení předmětu**

Týdenní časová dotace:

- 1. ročník – kvinta: 2 hodiny
- 2. ročník – sexta: 2 hodiny
- 3. ročník – septima: 2 hodiny
- 4. ročník – oktáva: 2 hodiny

#### **Organizační vymezení předmětu**

V běžných hodinách výuka probíhá odděleně pro dívky a hochy. Lyžařského kurzu (LK) a sportovně-turistického kurzu se účastní celá třída.

Další nabízené náplně činností:

1. ročník studia – součástí výuky je týdenní lyžařský kurz a projekt Snowboardákem za 5 dnů (realizovaný na LK)
2. ročník studia – projekt Z výšky máme lepší rozhled – lezení (15 hod.)
3. ročník studia – součástí výuky je týdenní sportovně-turistický kurz
4. ročník studia – výběr ze 4 skupin pohybových činností :
  - 1) míčové hry – dívky (volejbal, basketbal), hoši (fotbal, florbal)
  - 2) kanoistika, plavání, posilování
  - 3) tenis, stolní tenis, netradiční sporty
  - 4) fitness, posilování, gymnastika

Další realizované projekty:

- 1) Časopis G-sport (občasník) – informace o sportovních akcích, výkonech a úspěších žáků, historická ohlédnutí, stránka humoru
- 2) „Pojďme si zaskotačit“ – 12hodinový projekt otevřený pro studenty 1. ročníku (kvinta) – 3. ročníku (septima). Jeho náplní je příprava a tvorba pohybové skladby, její realizace a medializace.

Formy realizace předmětu: vyučovací hodina, projekt, beseda, diskuze, prožitková lekce, závod, soutěž, turnaj, kurz.

Místa realizace: tělocvična, sokolovna, venkovní hřiště a atletický ovál s doskočištěm, bazén, přírodní prostředí, rybník.

### **Výchovné a vzdělávací strategie:**

Kompetence k učení:

Učitelé TV budou:

- vést žáky k samostatnému získávání poznatků o tělesné fyziologii (fungování) na základě ověřování účinnosti kondičních programů pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti (ZOZ) – sledování, zaznamenávání, vyhodnocování
- umožňovat zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně
- motivovat žáky výhodami, které skýtá v životě pěkná postava, zdravý životní styl a možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny lidí hrajících volejbal (fotbal, basketbal, petanque...) ve volném čase s možností navázání nových kontaktů a uváděním příkladů z oblasti sportu
- umožňovat žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle jejich předpokladů
- zapojovat žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce, na akcích školy a obce
- hodnotit žáky důsledně podle individuálního zlepšení
- povzbuzovat žáky ke sledování sportovních soutěží a utkání, k jejich porovnávání a hodnocení, ke sledování práce rozhodčího
- upozorňovat na informační zdroje (internet, televize, knihy, časopisy) související se zdravím a pohybem
- umožňovat diskusi o těchto informacích (nástěnky, školní časopis G-sport)
- usměrňovat žáky ke kladné reakci na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady
- předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti a výkonech (i pomocí videokamery), umožňovat vzájemné hodnocení žáků a sebehodnocení
- vést k dovednosti porovnat výkony v rámci skupiny a nižších sportovních soutěží
- vytvářet dostatek příležitostí pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení (ve škole i mimo školu)

Formy vzdělávání: soutěže, turnaje, diskuze, testy, samostatné a skupinové práce, výměnné sportovní pobyty

Kompetence k řešení problému:

Učitelé TV budou:

- podporovat žáky ke kreativě při utváření pohybových skladeb (samostatně nebo ve skupinkách), volných gymnastických sestav, při organizaci turnajů a soutěží (ve skupinkách)
- pomáhat žákům pochopit souvislosti mezi jednotlivými obory (tělesnou výchovou, výchovou ke zdraví, biologií, ekologií, fyzikou, fyziologií), hledat příčiny problémů a směřovat k jejich řešení několika způsoby
- zapojovat žáky do soutěží, turnajů, prezentací a organizace sportovních akcí
- vést žáky k získávání informací o vhodné sportovní výzbroji a výstroji, o zásadách hygieny při sportování a po jeho ukončení
- vytvářet představu o správném složení vyučovací jednotky TV pro využití při pohybové činnosti ve volném čase a poskytovat možnost sestavení a vedení části hodiny
- rozvíjet schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály a jednoduše zakreslit cvičení
- povzbuzovat k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, zahájení a ukončování sestav, délky hrací doby, úpravy pravidel podle aktuálních podmínek

Formy vzdělávání: projekty, kurzy, soutěže

Kompetence komunikativní:

Učitelé TV budou:

- zapojovat žáky do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání v médiích, při školních soutěžích a při vyhodnocování svých výkonů (časopis G-sport, nástěnky, Litovelské noviny, webové stránky, videokamera)
- směřovat žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, knihy, časopis....) k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla...)
- vést žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčím na hřišti a při vedení družstva
- pomáhat žákům při rozvíjení vztahů se sportovci z jiných škol
- okamžitě řešit otázky šikany, přístupu osobnímu a školnímu majetku

Formy vzdělávání: mimoškolní aktivity, kooperativní formy výuky, turnaje

Kompetence sociální a personální:

Učitelé TV budou:

- podporovat u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie
- informovat o negativěch sportu (doping, korupce, přepočítávání výkonnosti na peníze)
- do hodnotového řebříčku žáků zařazovat snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybu
- vést ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel soutěží a her
- pomáhat nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování
- stavět žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor...)
- vyzvedávat přednosti každého žáka

Formy vzdělávání: projekty sdružující žáky z různých ročníků, týmová práce, výměnné sportovní pobyty

Kompetence občanská:

Učitelé budou:

- vést žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase a k aktivnímu zapojení do dění v obci (pomoc při organizaci turnajů, budování sportovišť, soutěží pro mladší děti...)
- rozvíjet dovednost poskytnout první pomoc a zachovat se zodpovědně při mimořádné události

Formy vzdělávání: grafické zaznamenávání výkonnostního růstu (ročníková práce), kurzy

<b>Vyučovací předmět: Tělesná výchova</b>			
<b>Ročník: 1. ročník, kvinta</b>			
<b>Téma:</b>	<b>Školní výstup – žák:</b>	<b>Učivo:</b>	<b>(PT, TO, INT, PRO)</b>
<b>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti</li> <li>○ ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele</li> <li>○ orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách</li> <li>○ vede si záznam o svých výkonech</li> <li>○ vybere a použije vyrovnávací cvičení na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení ve spolupráci s učitelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ pohybové schopnosti jejich rozvoj</li> <li>○ ZOZ a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, pohyblivost, množství podkožního tuku)</li> <li>○ testy ZOZ: <b>běžecká rychlost</b> (100 m), <b>vytrvalost</b> (12 minut, 800 m dívky, 1000 m hoši), <b>výbušná síla</b> (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa), <b>vytrvalostní síla</b> (sed-leh, výdrž ve shybu-dívky, opakované shyby-hoši), <b>tělesná výška, hmotnost, pohyblivost páteře</b> (hloubka předklonu), <b>svalová nerovnováha</b> (správné držení těla, posturální svaly – tendence ke zkracování, fázické svaly – tendence k ochabování)</li> <li>○ vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení</li> </ul>	<p><b>poznámka</b> ZOZ-zdravotně orientovaná zdatnost, SN-svalová nerovnováha</p> <p><b>Realizace (R): testy-rychlost, vytrvalost a síla na podzim (jako vstupní) a na jaře (jako výstupní), ostatní v zimě</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení za pomoci učitele</li> <li>○ organizuje svůj pohybový režim po poradě s učitelem</li> <li>○ zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohybových činností a cvičebního prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti</li> <li>○ strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení</li> <li>○ individuální pohybový režim, vhodná cvičení podle pohybových předpokladů, dostupnosti, zájmu a zdravotních potřeb</li> <li>○ hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zajistí první pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ první pomoc</li> </ul>	<b>R:</b> lyžařský kurz (LK)

<b>POHYBOVÉ DOVEDNOSTI, VÝKON, ODLIŠNOSTI A HANDICAPY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ respektuje věkové, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly – rozumí osvojovaným pojmům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ pohybové dovednosti a pohybový výkon, pohybové odlišnosti a handicapy – věkové, pohlavní a výkonnostní</li> </ul>	
<b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činnostmi pod jejich vlivem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ výroba, držení a zprostředkování nelegálních návykových látek, návykové látky a bezpečnost v dopravě</li> </ul>	<p>Výchovy ke zdraví (INT)  <b>R:</b> součást <b>PRO</b> prevence SPOLU ...</p>
<b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ podle svých schopností a ročního období zařazuje pohybové činnosti do svého režimu</li> <li>○ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (domov, škola, pracoviště)</li> <li>○ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků</li> <li>○ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování (nezatěžování) svalových skupin</li> <li>○ rychlostně silová cvičení 5–15 s max. intenzitou (anaerobní zóna), vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, cvičení pro vyrovnaní svalové nerovnováhy, dechová cvičení</li> <li>○ cvičení na posilovacích strojích</li> <li>○ vztah efektivity cvičení a soustředěnosti na procvičovanou část těla</li> <li>○ význam cvičení pro zdravý životní styl</li> </ul>	
<b>ATLETIKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testových disciplínách, v běhu, skoku a hodů</li> <li>○ stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout</li> <li>○ rozměří si rozběh za pomoci učitele</li> <li>○ zaznamená výkony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ testy: běh na 50 m, 500 m</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ sprint na 100 m, vytrvalostní běh 2000 m (H), běh v terénu, štafetová předávka, štafetový běh</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ rozběh – rozměření, skok do dálky z rozběhu, skok do výšky</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ rozběh, hod granátem z rozběhu</li> </ul>	<p><b>R:</b> testy na podzim jako vstupní, na jaře jako výstupní  Běh Po stopách Jana Opletala (štafetový běh – 8x 800 m) – nenominovaní se podílejí na přípravě, organizaci, vyhodnocení a medializaci – přesah ČJL – Publicistika (3. roč. – septima) a ICT – Zpracování</p>

			<p>a prezentace informací (1. ročník – kvinta)  Závod – atletický víceboj (květen) – organizace viz běh Po stopách...  <b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b>  <b>TO:</b> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (<b>INT</b>)  <b>TO:</b> Spolupráce a soutěž (<b>INT</b>)  (viz <b>závody, testy</b>)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ uvědomuje si nutnost vybudování zdravého životního stylu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zdravý životní styl u nás a ve světě, trávení víkendů</li> </ul>	<p><b>PT: Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech</b>  <b>TO:</b> Žijeme v Evropě (<b>INT</b>)  (viz <i>diskuse, výstup</i>)</p>
<b>SPORTOVNÍ HRY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zvládne osvojované HČJ</li> <li>○ rozumí základním pravidlům</li> <li>○ podílí se na organizaci turnajů ve spolupráci s učitelem</li> <li>○ jedná při hře v duchu fair play</li> <li>○ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů</li> <li>○ zvládne roli hráče a diváka</li> <li>○ za pomoci učitele užívá názvosloví, gesta a signály</li> <li>○ sleduje a hodnotí výkony spolužáků za pomoci učitele</li> <li>○ zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání za pomoci učitele</li> <li>○ uvědomuje si osvojení pohybových dovedností pro osobní rozvoj</li> </ul>	<p><b>Házená</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ utkání</li> <li>○ HČJ: uvolňování hráče bez míče a s míčem, vrchní přihrávka jednoruč z místa, střelba vrchní jednoruč ze země, obsazování hráče bez míče a s míčem, trestný hod</li> <li>○ HK: útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování</li> <li>○ HS: postupný útok, územní obrana 0:6</li> </ul> <p><b>Fotbal (pouze hoši)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ utkání</li> <li>○ HČJ: výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru, stahování a tlumení míče nohou, vedení míče, přihrávka vnitřním a přímým nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>○ Činnost brankáře: chytání a vyražení střel, vykopávání z ruky</li> </ul>	<p>HČJ – herní činnosti jednotlivce  HK – herní kombinace  HS – herní systémy  <b>R:</b>  - turnaje mezitřídní a meziškolní (org. viz běh Po stopách...)  - venkovní hřiště  <b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b>  <b>TO:</b> Spolupráce a soutěž (<b>INT</b>) – viz <i>výstup</i>  <b>R:</b>  Fotbal, basketbal a volejbal – venkovní hřiště, sokolovna,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže</li> </ul>	<p><b>Basketbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o utkání</li> <li>o HČJ: uvolňování bez míče a s míčem, dvojtakt a střelba po dvojtaktu, trestný hod</li> <li>o HK: útočná kombinace založená na akci „hod a běž“</li> </ul> <p><b>Volejbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o průpravné utkání – přehazovaná</li> <li>o HČJ: odbití obouruč vrchem, spodem, odbití jednoruč (smeč), podání</li> <li>o HK: kombinace s nahrávačem v zóně III</li> <li>o HS: střední u sítě nahrávačem</li> <li>o utkání 2:2, 3:3, 6:6</li> </ul>	<p>tělocvična</p> <p><b>Rozšiřující učivo (RU):</b></p> <p>příhrávka ve výskoku</p>
<b>GYMNASTIKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o podle svých předpokladů zvládne osvojované činnosti</li> <li>o předvede volnou sestavu z 5 prvků (D)</li> <li>o skočí roznožku přes kozu našíř</li> <li>o poskytne záchranu při roznožce</li> <li>o vyšplhá na tyči nebo na laně</li> <li>o přeručkuje bradla</li> <li>o poskytne záchranu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o test obratnosti</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o stoj na rukou, kotoul letmo, přemet stranou, volné sestavy, skoky (nůžkový, čertík, jelení) – dívky</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o roznožka přes kozu našíř</li> <li>o šplh na tyči a na laně</li> </ul> <p><b>Hrazda (po čelo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o přešvihy, seskok zášvihem, výmyk odrazem jednonož, spád do závěsu v podkolení a vzepržení závěsem v podkolení, podmet</li> </ul> <p><b>Bradla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o ručkování ve vzporu, komihání ve vzporu, přednožka, zánožka</li> </ul> <p><b>Kruhy (dosažné)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o houpání odrazem střídnonož</li> </ul>	<p><b>R:</b></p> <p>přemet vpřed, rondat, salto vpřed z trampolínky, akrobatická cvičení ve dvojici a ve skupinách, roznožka přes bednu nadél, skrčka přes bednu nadél, šplh bez přírazu (H), toč vzad závěsem v podkolení, jízdm, toč vpřed, vzepržení vzklopno (H) houpání – při předhupu shyb, při záhupu svis</p>
<b>KONDIČNÍ A ESTETICKÉ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYT. DOPROVODEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o ve skupině 2–3 vytvoří sestavu (5 min.) pro step, aerobik nebo aerobik s činkami, s gumou, švihadlem, šátkem, kruhem a předvede (D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o aerobik, aerobik s náčiním, step aerobik (D)</li> <li>o zdravotní aspekty aerobního cvičení</li> <li>o tvorba jed. Pohybových sestav (D)</li> <li>o kondiční kulturistika, cvičení na gymbalech</li> </ul>	<p><b>PRO:</b> Pojdme si zaskotačit (tvorba pohybové skladby – 15 hod.) – organizace viz běh Po stopách...</p> <p><b>PT: Mediální výchova</b></p> <p><b>TO: Média a mediální</b></p>

			<p>produkce (<b>INT</b>),  příprava vlastních materiálů – tvorba textu – viz projekt  <b>PRO:</b> G-sport  <b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b>  <b>TO:</b> Seberegulace, org. dovednosti a efektivní řešení problémů (<b>INT</b>)  - já v roli vedoucího a vedeného, sebeovládání, řešení problémů (viz <i>projekty</i>)</p>
<b>BRUSLENÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ provede simulovanou záchranu člověka při prolomení ledu a poskytne 1. pomoc</li> <li>○ podle svých předpokladů zvládne osvojované dovednosti</li> <li>○ vytvoří a předvede volnou jízdu (D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ způsob záchranu a přivolání pomoci při prolomení ledu, první pomoc</li> <li>○ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, překládání do osmičky, jízda na vytrvalost do 1 500 m, jízda ve dvojici, jednoduchý skok (kadet), volná pohybová improvizace</li> </ul>	<p><b>R:</b> při vhodných klimatických podmínkách na rybníku před školou v 1. – 3. ročníku podle výběru vyučujícího</p>
<b>LYŽOVÁNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ má přehled o moderní výzbroji a výstroji</li> <li>○ umí namazat lyže</li> <li>○ zvládne bezpečný pohyb na sjezdových a běžeckých lyžích</li> <li>○ řídí se zásadami bezpečného pohybu v terénu a na sjezdovce, respektuje pokyny HS</li> <li>○ dokáže se připravit na horskou túru a informuje ubytovatele o zamýšlené cestě</li> <li>○ zabezpečí místo kolize, ošetření a přesun raněného</li> <li>○ zná základní pravidla lyžařských disciplín</li> <li>○ umí obrat přednožením a zanožením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ lyžařská výzbroj a výstroj, její příprava a údržba</li> <li>○ základní techniky sjezdového a běžeckého lyžování</li> <li>○ zásady bezpečnosti při pohybu v terénu a na sjezdovce</li> <li>○ ošetření poranění v improvizovaných podmínkách, zajištění přesunu</li> <li>○ základní pravidla lyžařských disciplín</li> <li>○ obraty na prudším svahu</li> <li>○ výstupy jednostranným a oboustranným odvratem</li> </ul>	<p><b>R:</b> lyžařský kurz – týdenní pobyt  <b>RU:</b> historie lyžování, snowboarding  <b>PRO:</b> Snowboardákem za 5 dnů</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ujede 10 km</li> </ul>	<p><b>Běžecký výcvik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ chůze, prodloužený skluz, bruslení v terénu, zastavení smykem, běh soupažný jednodobý, dvoudobý, jízda v běžecké stopě</li> <li>○ jízda ve středně náročném terénu do 30 km,</li> </ul>	<p><b>R:</b> závod na běžeckých lyžích</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ dodržuje zákaz jízdy mimo sjezdové tratě</li> <li>○ chápe význam a způsob ochrany krajiny při zimních sportech</li> </ul>	<p>přejíždění terénních nerovností</p> <p><b>Sjezdový výcvik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ vlnovka, regulace rychlosti jízdy, brždění smykem, snožný oblouk – dlouhý a střední</li> <li>○ carvingové lyžování</li> <li>○ sjíždění oblouky v náročných sněhových a terénních podmínkách</li> <li>○ jízda na vleku, jízda v brankách</li> </ul>	<p><b>RU:</b> skok ze sněhového můstku, snožný oblouk krátký</p> <p>Carvingové lyžování podle výzbroje žáků</p> <p><b>R:</b> závod ve slalomu nebo na snowboardu</p>
<b>POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ jedná fair-play</li> <li>○ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ hry: lakros, petanque, badminton, stolní tenis, ringo, florbal, nohejbal, softtenis, tenis, kriket, jízda na kolečkových bruslích</li> </ul>	<p>Výběr činností podle podmínek</p>
<b>KOMUNIKACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b></p> <p><b>TO:</b> Sociální komunikace (<b>INT</b>) (verbální a neverbální) - viz <i>výstup</i></p>
<b>SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro osvojované pohybové činnosti a správně ji ošetřuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření</li> </ul>	
<b>PŘÍPRAVA A ORGANIZACE SPORT. A AKCÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ podílí se na přípravě a organizaci sport. akcí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ příprava a organizace sportovní akce</li> </ul>	
<b>PRAVIDLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ respektuje pravidla osvojovaných sportů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ pravidla osvojovaných pohybových činností</li> </ul>	
<b>SPORTOVNÍ ROLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sportovní role, práva a povinnosti</li> </ul>	
<b>SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změřil je a zaznamená</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sledování a měření pohybových činností</li> </ul>	

*PT – průřezové téma, TO – tématický okruh, INT – integrace, PRO – projekt, R – rozšiřující učivo*

## **Komentář**

*Na ukázce z gymnázia Litovel lze dokumentovat vhodné zpracování charakteristiky vyučovacího předmětu Tělesná výchova. Je přesně popsáno, z čeho vyučovací předmět vznikl (včetně témat vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví), k čemu ve svém pojetí směřuje, jaké povinné a výběrové činnosti jsou součástí povinné i nepovinné TV, jaké projekty s pohybovým obsahem se žákům nabízejí. Odpovídajícím způsobem je vymezen i tematický okruh Zdravotní tělesná výchova a způsob jeho realizace. Vyčerpávajícím způsobem jsou vymezeny časové dotace všech forem TV, vyznačeno je i zařazení průřezových témat v předmětu.*

*Také výchovné a vzdělávací strategie jsou formulovány velmi dobře, dávají dobrou představu o tom, co je pro učitele ve výchovném a vzdělávacím snažení podstatné a jak chtějí učitelé TV dané školy postupovat (ovlivňovat výuku) směrem k naplňování očekávaných výstupů a klíčových kompetencí. Téměř všechny výchovné a vzdělávací strategie v této ukázce jsou vztaženy přímo k tělesné výchově a dávají jasnou představu o postupech specifických právě pro TV.*

*Rozpracování vzdělávacího obsahu v UO TV gymnázia Litovel je ukázkou osnování po ročnících. Prioritou jsou témata, která si zvolila škola sama, a která se postupně věnují zdravotně orientované zdatnosti, dalším zdravotním aspektům i rizikům pohybových činností, pohybovým dovednostem v jednotlivých sportech (pohybových činnostech), komunikaci v TV, výzbroji a výstroji, organizaci, pravidlům sportů, sportovním rolím a hodnocení a sebehodnocení při TV. V jiných ročnících se objevují i další témata – spolupráce, historie sportu atd.*

*V této ukázce je potřeba vyzdvihnout skutečné rozpracování očekávaných výstupů RVP na úrovni školy. Nejde jen (jak se často děje) o překopírování očekávaných výstupů RVP a jejich rozvrstvení v ročnících (případně formální opakování v ročnících), ale o skutečné hledání, toho, co je pro učitele TV na dané škole podstatné, aby se jejich žáci postupně učili a naučili. Také výběr učiva je dostatečně rozpracován a především z hlediska bezpečnosti při TV je dobrou legislativní oporou učitelům i vedení školy.*

*Podobně dobře zpracovaný a hodný pozornosti je i poslední sloupec rozpracovaného obsahu, kde škola zachycuje průřezová témata a jejich tematické okruhy, integraci témat výchovy ke zdraví do TV a projekty. Na první pohled je patrný rozdíl oproti ukázce z gymnázia Příbram. Zde se maximálně využívá prostoru pro poznámky, pro zachycení vazeb s PT a jinými předměty, pro obsahová specifika (rozšiřující učivo R:), organizační záležitosti (soutěže) atd.*

## Odkazy na další texty vhodné pro přípravu UO tělesné výchovy na G

*Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání. Praha: Tauris, 2005. IBSN [www.rvp.cz/sekce/65](http://www.rvp.cz/sekce/65)*

*Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů na gymnáziu.*

Články na portálu [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz)

*Průvodce tvorbou učebních osnov ve ŠVP (1. část) [www.rvp.cz/clanek/383/1281](http://www.rvp.cz/clanek/383/1281)*

*Průvodce tvorbou učebních osnov ve ŠVP (2. Část) [www.rvp.cz/clanek/383/1290](http://www.rvp.cz/clanek/383/1290)*

*Průvodce tvorbou učebních osnov ve ŠVP (3. Část) [www.rvp.cz/clanek/383/1299](http://www.rvp.cz/clanek/383/1299)*

*Průvodce tvorbou učebních osnov ve ŠVP (4. část) [www.rvp.cz/clanek/383/1311](http://www.rvp.cz/clanek/383/1311)*

*Průvodce tvorbou učebních osnov ve ŠVP (5. Část) [www.rvp.cz/clanek/383/1315](http://www.rvp.cz/clanek/383/1315)*