

VZDĚLÁVACÍ OBOR – TĚLESNÁ VÝCHOVA

VYUČOVACÍ PŘEDMĚT – TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Tělesná výchova svým obsahem navazuje na výstupy vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** na 1. stupni. Představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro sportovní, zdravotní i rekreační využití pohybu v režimu školy i mimo školu.

V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí, zvykají si na různé sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků.

Hlavně ale tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede proto žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě.

Do předmětu jsou začleněna tato průřezová témata:

- osobnostní a sociální výchova – tematický okruh Kreativita

Předmět má časovou dotaci 2 hodiny týdně v každém ročníku a je realizován formou 45minutových vyučovacích hodin. Výuka probíhá v zimním období v tělocvičně Sokola Kácov, umělém povrchu ZŠ a MŠ Kácov, popř. na hřišti FK Graffin Vlašim. V letním období probíhá výuka převážně v prostorách fotbalového hřiště v Kácově. Každý rok se realizuje lyžařský výcvik pro žáky 7. třídy, pravidelně probíhá výuka bruslení v Ledči nad Sázavou.

Při výuce je kladen důraz na rozvoj pohybových schopností, na učení a zdokonalování nových pohybových dovedností, na upevňování zdraví, rozvíjení kondice dětí, prožitkovost.

VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE, které vyučující používá pro:

Kompetence k učení:

- motivuje žáky názornými ukázkami, atraktivností cvičení
- vede žáky k používání různých nářadí a náčiní
- dává žákům podrobný návod ke zvládnutí dané činnosti
- předává žákům odborné i vlastní zkušenosti
- učí logickému myšlení žáků
- učí žáky chápat hodnotu zdraví, seznamuje žáky s případy nebezpečí ohrožující zdraví

Kompetence k řešení problémů:

- zadává úkoly, při kterých žáci využívají svou kreativitu a logické uvažování
- učí žáky rychle se rozhodnout, překonávat překážky
- napomáhá k dobré organizaci při řešení úkolů

Kompetence komunikativní:

- umožňuje žákům domlouvat se na nejvhodnějším řešení úkolů, na taktice, strategiích
- dává žákům možnost vyjádřit svůj názor, vyslovit své zážitky, prožitky, aktuální fyzické i psychické stavy

Kompetence sociální a personální:

- zařazuje cvičení ve dvojicích, ve skupinách s různým počtem žáků
- rozvíjí osobní přednosti žáků, posiluje jejich sebedůvěru i důvěru v druhé
- zadává úkoly, k jejichž řešení je zapotřebí vzájemná spolupráce
- vede žáky k zamyšlení nad vztahy mezi lidmi, nad společenskými jevy, jejich příčinami a důsledky

Kompetence občanské:

- snaží se vytvářet u žáků kladný vztah k ochraně přírody a životního prostředí
- podílí se na rozvoji mezilidských vztahů

Kompetence pracovní:

- kontroluje a hodnotí samostatné cvičení žáků
- pozoruje přístup k plnění zadaných úkolů
- vede žáky k takovým výkonům, které odpovídají jejich aktuálním možnostem
- učí žáky podílet se aktivně na učebním procesu, vzájemně se hodnotit, sdělovat si chyby, vykonávat záchranu a dopomoc při cvičení

Kompetence digitální:

- samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít
- získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah
- využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	Ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	6. - 9.
Výstupy žáka ZŠ a MŠ Kácov	Učivo - obsah	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ■Snaží se aktivně organizovat svůj pohybový režim, rozlišuje výkonnostní a rekreační sport ■Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ■Dokáže se samostatně připravit na pohybovou činnost ■Dokáže samostatně ukončit danou činnost protažením a uvolněním zatěžovaných svalů ■Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování 	<ul style="list-style-type: none"> ■Činnosti ovlivňující zdraví <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví - zdravotně orientovaná zdatnost - prevence jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> ■na základě specifických cvičení rozvíjí sílu, rychlost, vytrvalost, koordinaci ■podle svých schopností zvládá osvojované pohybové dovednosti a umí je aplikovat ve hře ■ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky, snaží se o fair play jednání <ul style="list-style-type: none"> ■chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů ■zná některé pohybové hry a dokáže si je zahrát i v jiném kolektivu ■uvědomuje si možná nebezpečí a snaží se jim předcházet ■rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her 	<ul style="list-style-type: none"> ■Činnosti ovlivňující úroveň pohybových schopností a dovedností <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry - sportovní hry - basketbal, kopaná (chlapci) - házená 	

<ul style="list-style-type: none"> ■zná základní pravidla ■zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a dokáže je použít ve hře 	<ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná (6., 7. tř.) - volejbal (8., 9. tř.) 	
<ul style="list-style-type: none"> ■chápe role v družstvu 		
<ul style="list-style-type: none"> ■umí zvolit taktiku hry a dodržovat ji ■řeší různé problémy, umí se rychle rozhodovat ■jedná při hře v duchu fair play, respektuje druhé pohlaví ■podílí se na organizaci šk. soutěží ■zvládá základní herní ■zná názvosloví jednotlivých cviků na akrobacii, přeskoku, hrazdě, kladině (lavičce), kruzích, malé trampolíně ■podle svých schopností dokáže některé cviky zacvičit samostatně, některé s dopomocí ■umí cvičit podle slovních pokynů ■dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je ■zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích ■zvládá základní cvičení s náčiním (švihadlo, obruč) ■umí rozlišit estetický a neestetický pohyb ■ovládá pohyb s hudebním doprovodem ■pod vedením učitele dokáže nacvičit jednoduché vystoupení ■uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem ■dovede pojmenovat osvojované činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - sportovní gymnastika - moderní a rytmická gymnastika - aerobic - úpoly 	<ul style="list-style-type: none"> - PT – os. a kreativita

<ul style="list-style-type: none"> ■zvládá základy sebeobran ■umí pojmenovat zákl. atletická náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> - atletika 	
<p>běh 60m, 100 m, 400 m, 800m, 1500 m, vytrvalostní běh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - atletika 	
<ul style="list-style-type: none"> ■zná základní startovní povely, umí měřit výkony ■ovládá základní techniku skoku do dálky ■umí házet kriket. míčkem (6., 7. tř.), granátem (8., 9. tř.) ■podle svých schopností zvládá techniku rozběhu na hody ■zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů ■zná nejdůležitější pravidla chování na společných zařízeních sjezdovky) a řídí se jimi ■ví, jak se chovat na společných zařízeních (vleky, sjezdovky) ■zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích ■zvládá bezpečné sjíždění středně těžkého terénu ■umí brzdit na sjezdových lyžích ■chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je ■chápe bruslení jako vhodnou pohybovou spol. činnost ■zvládá jízdu vpřed, podle svých možností jízdu vzad ■ví, že bezpečné je bruslení na umělých kluzištích ■umí ošetřovat brusle ■ve školních podmínkách a se zjednodušenými pravidly se zapojí do hry, ovládá pravidla a respektuje je 	<ul style="list-style-type: none"> - skoky - sjezdové lyžování (6. – 9. třída) - bruslení - netradiční sportovní hry - baseball 	

<ul style="list-style-type: none">■ dokáže připravit turistickou akci a přesunovat se bezpečně v terénu■ uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu■ dokáže se v přírodě ukrýt, vybudovat nouzový přístřešek, zajistit si vodu, potravu, teplo	<ul style="list-style-type: none">- turistika a pobyt v přírodě, bezpečnost silničního provozu, chůze i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce, orientace v přírodě- nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	
---	--	--