



5.8 TĚLESNÁ VÝCHOVA, VÝCHOVA KE ZDRAVÍ, SPORTOVNÍ HRY



5.8.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA

5.8.1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět *Tělesná výchova* vychází ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a celkový harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. 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 žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu. Žáci se v rámci TV seznamují s tématy jako je *Dopravní výchova* a *Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí*.

5.8.1.2 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

S ohledem na poměrně značnou rozdílnost fyziologického i mentálního vývoje jednotlivých žáků v ročníku a na velmi různou úroveň jejich pohybových schopností a dovedností, je výuka vyučovacího předmětu pojata tak, aby se žáci průběžně dle svých možností a schopností zdokonalovali v širokém spektru pohybových činností, aby pociťovali radost z pohybu, rozvíjeli zdravou soutěživost a uvědomovali si přínos pohybových aktivit a sportu pro celkový zdravý tělesný i duševní vývoj. Přesah pohybových aktivit mimo rámec vlastní tělesné výchovy lze spatřovat v případné organizaci školních výletů a exkurzí, kde se krom specifického obsahu vyplývajícího ze zaměření akce mohou žáci nejčastěji setkat s pěší turistikou. Na 1. stupni ZŠ se vyučovací předmět Tělesná výuka vyučuje jako povinný předmět v základní 2 hodinové dotaci týdně pro všechny žáky. Na 1. stupni se výuka TV organizuje pro celou třídu jednotně, na 2. stupni se systém liší v tom, že TV je realizována v dívčích a chlapeckých mezitřídních skupinách s využitím dělených hodin. Na 2. stupni ZŠ se vyučovací předmět Tělesná výuka vyučuje rovněž jako povinný předmět v základní 2 hodinové dotaci týdně pro všechny žáky.

Výuka je organizována v tělocvičně v budově školy, na sportovištích mimo školu, na hřišti u školy, v sokolovně apod. s využitím pomůcek ze školního kabinetu TV.

5.8.1.3 Hodnocení

V předmětu *Tělesná výchova* jsou žáci hodnoceni na základě svých výkonů, motivace zlepšovat se a celkového přístupu k předmětu. Učitel zohledňuje i různou úroveň motorických schopností, kdy sleduje jejich progresi, nikoliv schopnosti jako takové. Důležitým kritériem je i schopnost zařadit se do kolektivu a spolupracovat s ostatními žáky v rámci her a soutěží. Hodnocení má komplexní charakter. Žáci se ŠVP jsou hodnoceni v souladu s platnými doporučeními školního poradenského pracoviště či školského poradenského zařízení.



5.8.1.4 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Tělesná výchova

UČITEL	ŽÁK
• Volí cestu ke konkretizovaným výstupům vyučovacího předmětu bez ostrých hranic mezi jednotlivými složkami vyučovacího předmětu Tělesná výchova, vyučuje komplexně • Podporuje u žáků vztah k pohybu jako sportovní, relaxační a celkově zdravotně přínosné aktivitě • Volí metody a formy práce podporující zájem žáků o pohyb a sport • Vede žáky k vnímání hodnot a přínosu pohybových aktivit, k rozvoji vůle, smyslu pro fair-play, rozvoji sportovního ducha • Povzbuzuje i žáky méně nadané • Rozhoduje o výběru a zařazení doplňujícího učiva. • Zařazuje průřezová témata dle organizace jednotlivých projektů.	• Podílí se na výstavbě vyučovací hodiny, dle možností zařazuje pohybové aktivity do svého každodenního života • Pracuje s vůlí, vytrvalostí, smyslem pro kolektiv, s vlastními chybami. • Prezentuje své výkony, podle okolností a možností reprezentuje školu. • Svě výroky promýšlí, plynule se vyjadřuje v mezích slušného chování. • Uvědomuje si svou odpovědnost za přístup k předmětu a za výsledky své práce.

KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení	• Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty • Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle. • Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti. • Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. • Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“. • Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace. • Jdeme příkladem - neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci a svůj „pedagogický obzor“.
---	--

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickém uvažování a k řešení problémů	• Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů. • Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají. • Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů. • Jdeme příkladem - učíme se sami lépe, s rozumem a s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.
--	--



KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci	• Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace. • Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. • Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií. • Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti. • Přípravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. • Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel. • Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play". • Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. • Netolerujeme pomluvy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání. Pozitivně svoji školu a učitelskou profesi prezentujeme na veřejnosti
KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých	• Podporujeme „inkluzi“ („začlenění“) - volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu. • Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. • Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role. • Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. • Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. • Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové využití i přátelské meziosobní vztahy. • Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Nedělíme sbor na první a druhý stupeň. • Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.



KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání	• Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže). • Netolerujeme nekomarádské chování a odmítnutí požadované pomoci. • Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy. • Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu). • Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí. • Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům. • V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace. • Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku. • Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti. • Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. • Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.
KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky - jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, - jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, - jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích	• Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme. • Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky. • Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí. • Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...) • Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností.



5.8.1.5 Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (OVO) Tělesná výchova dle RVP ZV

1. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Učivo v RVP:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu

příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení

zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu

hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity

bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti

rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

průpravné úpoly – přetahy a přetlaky

základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály



organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy
zdroje informací o pohybových činnostech



2. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Učivo v RVP:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály



- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**



3. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Učivo v RVP:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály



- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**



4. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zasazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- změní základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Učivo v RVP:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem



- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **další pohybové činnosti** *(podle podmínek školy a zájmu žáků)*

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**



5. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zasazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- změní základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Učivo v RVP:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře,



průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

- **turistika a pobyt v přírodě** - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**



6. - 9. ročník

Poznámka: Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Výstupy z RVP:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

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
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly
- 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

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

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

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

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 v RVP:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **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** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, skok do dálky, do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- **sportovní hry** – basketbal, volejbal, přehazovaná, florbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **lyžování, snowboarding** – v rámci lyžařského výcvikového kurzu v 8. ročníku, běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování a/nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku;
- další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)
- **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, ochrana přírody, táboření, základy orientačního běhu, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

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



5.8.1.6 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova

1. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorech školy Dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků Dbá na správné dýchání Zná kompenzační a relaxační cviky	Seznámení se školní tělocvičnou, hřištěm. Nácvik nástupu, seznámení se se základními tělocvičnými povely, rozdělení družstev Běh – nácvik vysokého startu, indiánský běh, běh s přeskakovaním překážek Skoky – skok daleký z místa, skok daleký Cvičení na žebřinách, cvičení s míči Závodivé hry na postřeh, s míči Cvičení s lavičkami nadél i našíf – různé způsoby chůze a poskoky, jejich překonávání různými způsoby Cvičení s využitím bedny – její překonávání jako překážky s obměnami Cvičení na žebřinách – vylézání, slézání v obměnách, základní dovednosti, posilovací cvičení Cvičení s plnými míči – posilování paží Cvičení s míči – základní herní činnosti, nácvik přihrávky obouruč trčením, nácvik driblingu Akrobacie – nácvik kotoulu vpřed, kotoul z dřepu stojného, kotoul vpřed do stoje, nácvik stoje na lopatkách Relaxační cvičení Rytmická gymnastika – rozvíjení rytmičké citění tleskáním a jednoduché pohyby, chůzí Cvičení se švihadly a lanem Šplh na tyči – nácvik Cvičení s lavičkami – překonávání laviček různými způsoby Cvičení s využitím bedny – překážková dráha Cvičení na žebřinách – posilování Cvičení s plnými míči Cvičení s míči – nácvik driblingu, přihrávky, závodivé hry, nácvik hodů kriketovým míčkem z místa	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Výuka venku se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Běh Emila Zátopka Velká cena Lysé nad Labem – atletické závody Mc Donald´s cup – turnaj v žákovské kopané Preventan cup – turnaj ve vybíjené



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
	Akrobacie – kotoul vpřed do stoje, kotoul vpřed a výskok prohnutě, stoj na lopatkách Šplh na tyči – nácvik Cvičení se švihadly Relaxace při hudbě	
<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> Přihrává jednoruč, obouruč Provádí kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích Osvojí si techniku hodů kriketovým míčkem Osvojí si nízký start Osvojí si princip štafetového běhu Nacvičí skok do dálky Zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách Reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti Ovládá základy estetického pohybu, vyjádří melodii a rytmus pohybem Ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě	Cvičení s lavičkami Cvičení na žebřinách Cvičení s míči – přihrávky, chytání, dribling, závodivé hry, hod kriketovým míčkem Akrobacie – kotoul vpřed do stoje opakovaně Běh – 50m, nácvik nízkého startu, nácvik štafety, kruhový trénink, vytrvalostní běh Skok daleký – z místa s odrazem obounož na výkon, s rozběhem Cvičení se švihadly a lanem Šplh na tyči Tělovýchovná vycházka - turistika	
<u>Činnosti podporující pohybové učení</u> Užívá základní tělocvičné pojmy a rozumí jejich významu Orientuje se v pojmech z pravidel sportů a soutěží Jedná v duchu fair - play Zná a dodržuje základní pravidla her Je schopen soutěžit v družstvu Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo Respektuje zdravotní handicap		



2. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorech školy Dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků Dbá na správné dýchání Uplatňuje kompenzační a relaxační cviky	Základní pojmy a zásady bezpečnosti Hygiena při tělesné výchově Základy první pomoci Nácvik nástupu Závodivé hry Akrobatická cvičení na žíněnkách – válení sudů, kolébka, kotoul vpřed	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Výuka se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám. Běh Emila Zátopka Velká cena Lysé nad Labem – atletické závody Mc Donald's cup – turnaj v žákovské kopané Preventan cup – turnaj ve vybíjené
<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč Zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích Zná techniku hodu kriketovým míčkem Zná nízký start Zná princip štafetového běhu Nacvičí skok do dálky Zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách Zná smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti a reaguje na ně Ovládá základy estetického pohybu, vyjádří melodii a rytmus pohybem Ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě	Průpravná, kompenzační, relaxační cvičení Cvičení na žebřinách Překonávání laviček jako překážek, závodivá cvičení a hry s použitím laviček Cvičení s míči – průpravné činnosti, Přihrávka jednoruč a obouruč trčením Akrobatická cvičení – nácvik celkového zpevnění těla, kotoul z dřepu do dřepu, kotoul s výskokem Nácvik šplhu na tyči, cvičení na žebřinách – posilování břišních svalů Atletika – běh na krátké vzdálenosti, běh na 50 m na výkon, běh na 300 m, nácvik štafety, volný běh na 2 min. – 30 sekund odpočinek, indiánský běh Nácvik hodu míčem z místa, s rozběhem, hod míčem do dálky na výkon Skok do dálky s rozběhem – spojení rozběhu s odrazem, skok do	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
	dálky na výkon Šplh na tyči Míčové hry Turistická vycházka	
<u>Činnosti podporující pohybové učení</u> Zná a užívá základní tělocvičné pojmy Zná a užívá pojmy z pravidel sportů a soutěží Jedná v duchu fair - play Zná a dodržuje základní pravidla her Je schopen soutěžit v družstvu Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo Respektuje zdravotní handicap	Cvičení s plnými míči Sportovní hry – přihrávka jednoruč a obouruč trčením, driblink Cvičení na švédské bedně Šplh na tyči Cvičení na žebřinách, závodivá cvičení a hry s použitím žebřin Cvičení na šikmých lavičkách Rozvíjení rytmických cvičení Akrobacie – průpravná cvičení, kotoul vpřed, kotoul vpřed opakovaně, kotoul vpřed s výskokem, stoj na lopatkách - „svíčka“, nácvik kotoulu vzad, Cvičení se švihadly – odraz, kroužení, přeskoky střídnož, přeskoky snožmo s meziskokem Cvičení s lanem Rozvíjení rytmického cítění tleskáním, chůzí a jednoduchými pohyby, základní taneční prvky Průpravná a relaxační cvičení, posilovací cviky	



3. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorech školy Dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků Dbá na správné dýchání Zná kompenzační a relaxační cviky	Poučení o bezpečnosti při tělesné výchově Základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení Rozvíjení pohybové představitivosti Průpravná cvičení prostná Cvičení se švihadlem, přeskakování, nácvik odrazu, kroužení, přeskakování dlouhého švihadla Jednoduchá cvičení obratnosti na žebřinách Přesakování pravidelně sestavených laviček naším odrazem jedno nož v běhu Válení plného míče na lavičce, podávání jednoho i několika plných míčů různými způsoby v kruhu Průpravná činnost s míčem Míčové přihrávky trčením obouruč Hod míčkem, kriketovým míčkem Rychlý běh k metě z různých postojů rychlý běh různými způsoby k metě (10 – 20m) Běh s rychlými změnami směru Nácvik nízkého a polovysokého startu Nácvik rychlého běhu, rychlý běh na výkon Běh na 60 m Vytrvalostní běh do 1000m na dráze Skok daleký z místa odrazem obou nož Skok daleký skrčný – skok do dálky z rozběhu	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu Výuka venku se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Běh Emila Zátopky Velká cena Lysé nad Labem – atletické závody Mc Donald's cup – turnaj v žákovské kopané Preventan cup – turnaj ve vybíjené



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč Zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích Zná techniku hodů kriketovým míčkem Zná nízký start Zná princip štafetového běhu Nacvičí skok do dálky Zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách Reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti a zná jejich význam Ovládá základy estetického pohybu, vyjádří melodii a rytmus pohybem Ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě	Šplh na tyči Chůze, běh, poskoky a lezení po lavičkách nadél, přeskakování laviček šikmo zavěšené lavičky – vyběhnutí, seběhnutí Koordinace svalového napětí a uvolnění Rozvíjení prostorového citění, rytmické cvičení Posilování hlavních svalových skupin Cvičení na hrazdě Relaxační cvičení Průpravná cvičení pro akrobacii Kotoul vpřed i opakovaně Kotoul vzad i opakovaně Nácvik odrazu na můstku a trampolíně Roznožka, skrčka přes kozu Přihrávka trčením obouruč, jednoruč, driblink, míčové hry Kutálení plných míčů najednou napříč kruhu, kutálení a válení plných míčů ve dvojicích i čtveřicích Přetahování družstev s využitím lana probíhání a podlézání jednotlivých dílů bedny sestavených v dráhu Probíhání vytyčené slalomové dráhy Běh střídaný s chůzí Výměna míst rychlým během ve dvojicích (10 – 20m) Rychlý běh k metě s přeskakováním nízkých překážek Posilování hlavních svalových skupin Cvičení na žebřinách Průpravná cvičení prostná Koordinace svalového napětí a uvolnění v postojích a polohách Rozvíjení rytmického citění Základy lidového tance Běh v terénu do 15 min. Roznožka přes kozu našir Posilování hlavních svalových skupin	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
<u>Činnosti podporující pohybové učení</u> Zná a užívá základní tělocvičné pojmy Zná a užívá pojmy z pravidel sportů a soutěží Jedná v duchu fair - play Osvojuje si a dodržuje základní pravidla her Je schopen soutěžit v družstvu Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo Respektuje zdravotní handicap	Stoj na rukou Cvičení s lavičkami Skok vysoký skrčmo Podávání jednoho i několika plných míčů různými způsoby v kruhu, soutěže přihrávky trčením jednoruč, obouruč, driblink, střelba na koš, na branku, Míčové hry Cvičení se švihadlem, přetahování družstev s využitím lana skok do dálky s rozběhem Probíhání vytyčené slalomové dráhy Běh individuálním tempem se zrychlováním Nácvik rychlého běhu, rychlý běh na výkon Chůze v terénu	



4. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	Zásady bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy Průpravná cvičení prostná Koordinace svalového napětí a uvolnění – střídání napětí v jednotlivých částech těla, maximální svalové úsilí (př. svírání rukou – sevřít x uvolnit,...), koordinace svalového napětí a uvolnění v lehu, různých postojích a polohách Posilování hlavních svalových skupin Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybů na místě Rozvíjení rytmického citění – základní formy Cvičení se švihadlem – nácvik odrazu, přeskoky, střidonož, snožmo Přetahování družstev s využitím lana, krátkých švihadel Skok daleký z rozběhu Nácvik techniky běhu, rychlého běhu, vytrvalý běh (do 1 000 m) – měření výkonu Běh a cvičení obratnosti s využitím bedny chůze, běh, poskoky, lezení po lavičkách podél, přeskoky několika laviček, Přeskakování různě sestavených laviček našir odrazem jednož v běhu, šikmé zavěšení laviček – vyběhnutí, seběhnutí aj. Běh v terénu do 15 min., nácvik nízkého a polovysokého startu Rychlý běh na výkon (60 m), běh individuálním tempem 1 min., volná chůze – 2 x 3 opak. Běh 30 sekund individuálním tempem Turistika a pobyt v přírodě Hod míčkem Přenášení jednoho i několika plných míčů soutěživé válení plných míčů, přihrávky obouruč trčením ve dvojicích Šplh na tyči Skok vysoký skrčný Základní průpravné činnosti Speciální průpravná cvičení pro akrobacii a přeskoky	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu Výuka se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Běh Emila Zátopka Velká cena Lysé nad Labem – atletické závody Mc Donald´s cup – turnaj v žákovské kopané Preventan cup – turnaj ve vybíjené



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč, dribling Zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. Provádí přetahy a přetlaky Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích Zná techniku hodu kriketovým míčkem Zná nízký start Zná taktiku při běhu Šplhá na tyči Cvičí na hrazdě Zná princip štafetového běhu Osvojí si skok do dálky Účastní se atletických závodů Zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách Provádí cvičení na lavičkách Provádí cvičení na žínkách Reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti a zná jejich význam Ovládá základy estetického pohybu, vyjádří melodii a rytmus pohybem Ovládá pohybové aktivity v terénu a volné přírodě	Kotoul vpřed i vzad, opakovaně Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybů Posilovací cvičení s využitím krátkého švihadla Cvičení se švihadlem – nácvik odrazu, přeskoky aj. Cvičení obratnosti a pohotovosti ve dvojicích na žebřinách Základní průpravné činnosti s míčem, hod míčkem Základní průpravná cvičení s míči, přihrávky, driblink, přihrávky obouruč trčením ve dvojicích plným míčem Soutěživé rozkládání a skládání bedny v družstvech, trénink obratnosti s využitím bedny Nácvik odrazu na můstku a trampolínce Roznožka přes kozu našíř Chůze po kladině Kutálení 2 – 4 plných míčů Házení plného míče ve dvojicích Střelba na branku nebo na koš Přetahování lanem Probíhání a podlézání – opičí dráha Probíhání vytyčené slalomové dráhy Roznožka přes kozu, skrčka přes kozu Stoj na rukou Rozvíjení rytmického cítění chůze a poklusu Rozvíjení prostorového cítění, pohybové představivosti Základy lidového tance Speciální průpravná cvičení pro akrobacii a přeskoky Vrchní přihrávka jednoruč, obouruč Válení plného míče na lavičce Rychlý běh různými způsoby 10 – 20 m k metě s přeskakováním překážek Nácvik rychlého běhu, běh na výkon Skok vysoký skrčmo Skok daleký z rozběhu Turistika – chůze v terénu	
<u>Činnosti podporující pohybové učení</u> Zná a užívá základní tělocvičné pojmy Zná a užívá pojmy z pravidel sportů a soutěží Jedná v duchu fair - play Zná a dodržuje základní pravidla her Je schopen soutěžit v družstvu Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo Respektuje zdravotní handicap		



5. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele Zvládá aktivně základní osvojované pojmy Zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu Zvládá základní techniku běhů, skoků, hodů Zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start Dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách Zvládá základní techniku skoku do výšky Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	Pravidla bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy ATLETIKA Základní pojmy Základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů, Pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště Základy techniky běhů, skoků a hodů startovní povely Základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů Běh Průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti Běžecká abeceda Nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start Rychlý běh na 60m Vytrvalý běh na dráze 1000, 1500m Skok do dálky a výšky Průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti Skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna Skok do výšky z krátkého rozběhu Rozměření rozběhu Hod Průpravná cvičení pro hod míčkem Hod míčkem z rozběhu Spojení rozběhu s odhodem	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu Výuka venku se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Běh Emila Zátopka Velká cena Lysé nad Labem – atletické závody Mc Donald´s cup – turnaj v žákovské kopané Preventan cup – turnaj ve vybíjené
Uplatňuje základy pravidel bezpečnosti Reaguje na základní pokyny a gesta učitele Zvládá aktivně základní osvojované pojmy Dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení Při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů Zvládá kotoul vpřed, vzad i ve vazbách, stoj na rukou (s pomocí)	GYMNASTIKA Základní pojmy Základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) Základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení Průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. Akrobacie Kotoul vpřed a jeho modifikace Kotoul vzad a jeho modifikace Průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Zvládá základy gymnastického odrazu z můstku Provádí roznožku a skrčku přes náradí odpovídající výšky Zvládá dle svých možností základy chůze na kladině s obměnami Zvládá dle svých možností základy šplhu Jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	Stoj na rukou (s dopomocí) Akrobatické kombinace Přeskok Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku Skrčka přes kozu (bednu, koně) naššíř odrazem z můstku Roznožka přes kozu naššíř odrazem z můstku Kladina 1 m (převážně dívky) Chůze s obměnami Šplh na tyči, na laně Průpravná cvičení pro šplh Šplh na tyči do výše 4 m Šplh na laně do výše 4 m	
Reaguje na základní pokyny a gesta učitele Uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní Vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady rytmy, melodii atd. Reaguje na hezký pohyb i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) Dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod Nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví Tančí několik lidových tanců, zvládne valčíkový a polkový krok Uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet Zvládá 10-20 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření Dovede v rámci svých možností samostatně vytvářet	RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy Názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci Základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4 Základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč aj.) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy POHYBOVÉ HRY Základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním Variace her více druhů Využití přírodního prostředí pro pohybové hry Využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
pohybové hry, hledat varianty známých her Pohybově vyjadřuje předmět, bytost, zvíře, náladu	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ Přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody Dle podmínek hry na sněhu a na ledě	



6. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná zásady bezpečného pohybu v silničním provozu a bezpečného pohybu v prostředí sportovišť (tělocvična, venkovní hřiště) - zná a užívá názvosloví, povely - sleduje a vyhodnocuje výkony - posoudí provedení pohybové činnosti, označí nedostatky a pokusí se o zlepšení - dohodne se na spolupráci i taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - dbá na správné dýchání a správné držení těla - dbá na správné provádění cvičení	Podzimní a jarní období atletika- základní názvosloví, měření výkonů 60m,300m,600m (d), 1000m (ch), 1500m, běh zámeckou zahradou - štafetový běh - nízký a vysoký start, startovní povely - běh - sprint, vytrvalostní - skok daleký - hod kriketovým míčkem drobné pohybové hry - honičky - míčové hry - závodivé hry sportovní hry - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním - seznámení s pravidly her - nácvik herních činností jednotlivce - nácvik herních kombinací - hra - basketbal, softbal, ringo, vybíjená průpravná, kondiční a relaxační cvičení - cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností, motivační, strečinková, kompenzační cvičení	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu Výuka se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Účast školy na sportovních akcích dle okolností a nabídky



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zvládá v souladu s svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti - zná a užívá gymnastické názvosloví - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond	Zimní období atletika • skok vysoký - nácvik, technika, měření sportovní gymnastika akrobacie • průpravná cvičení • kotoul vpřed, vzad • skoky na místě a z místa • přemet stranou, stoj na rukou • sestava šplh • na tyči, na laně přeskok • průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku • roznožka • skrčka hrazda • náskok do vzporu • seskok zákmihem • výmyk kladina • různé druhy chůze • rovnovážné polohy • náskoky, seskoky, obraty • skoky • jednoduché sestavy kruhy • komíhání ve svisu • houpaní ve svisu • houpaní s obraty u předhupu a záhupu, seskok v záhupu bradla • ručkování ve vzporu • komíhání ve vzporu Rytmická gymnastika	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná kompenzační a relaxační cviky - dbá na správné držení těla a správné dýchání - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i méně známém prostředí, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zná pravidla her a dokáže je použít v roli rozhodčího	• aerobní • rovnovážná cvičení Průpravná kondiční a relaxační cvičení • základní pojmy • vyrovnávací cviky pro správné držení těla, pro kulatá záda a odstávající lopatky, pro zvětšenou lordózu bederní • rozvoj kloubní pohyblivosti • cvičení protahovací (strečink) • dechová cvičení pro správné držení těla posilovací cvičení • testování a posilování oslabených svalů • nácvik správného držení těla • kruhový - posilovací trénink Sportovní hry • nácvik herních činností jednotlivce a herních kombinací • hra	přehazovaná, ringo, basketbal, volejbal, florbal



7. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná zásady bezpečného pohybu v silničním provozu a bezpečného pohybu v prostředí sportovišť (tělocvična, venkovní hřiště) - zná a užívá názvosloví, povely - sleduje a vyhodnocuje výkony - posoudí provedení pohybové činnosti, označí nedostatky a pokusí se o zlepšení - dohodne se na spolupráci i taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - dbá na správné dýchání a správné držení těla - dbá na správné provádění cvičení	Podzimní a jarní období atletika- základní názvosloví, měření výkonů • 60m,300m,600m (d), 1000m (ch), 1500m, běh zámeckou zahradou • štafetový běh • nízký a vysoký start, startovní povely • běh - sprint, vytrvalostní • skok daleký • hod kriketovým míčkem drobné pohybové hry • honičky • míčové hry • závodivé hry sportovní hry - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním • seznámení s pravidly her • nácvik herních činností jednotlivce • nácvik herních kombinací • hra • přehazovaná, volejbal, basketbal, softbal, ringo, vybíjená průpravná, kondiční a relaxační cvičení • cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností, motivační, strečinková, kompenzační cvičení	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu Výuka se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Účast školy na sportovních akcích dle okolností a nabídky



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zvládá v souladu se svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti zná a užívá gymnastické názvosloví - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond	Zimní období atletika • skok vysoký - nácvik, technika, měření sportovní gymnastika akrobacie • průpravná cvičení • kotoul vpřed, vzad • skoky na místě a z místa • přemet stranou, stoj na rukou • sestava šplh • na tyči, na laně přeskok • průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku • roznožka • skrčka hrazda • náskok do vzporu • seskok zákmihem • výmyk • podmet kladina • různé druhy chůze • rovnovážné polohy • náskoky, seskoky, obraty • skoky • jednoduché sestavy kruhy • komíhání ve svisu • houpání ve svisu • houpání s obraty u předhupu a záhupu, seskok v záhupu bradla • ručkování ve vzporu	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná kompenzační a relaxační cviky - dbá na správné držení těla a správné dýchání - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i méně známém prostředí, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zná pravidla her a dokáže je použít v roli rozhodčího	• komíhání ve vzporu Rytmická gymnastika • aerobik • rovnovážná cvičení Průpravná kondiční a relaxační cvičení • základní pojmy • vyrovnávací cviky pro správné držení těla, pro kulatá záda a odstávající lopatky, pro zvětšenou lordózu bederní • rozvoj kloubní pohyblivosti • cvičení protahovací (strečink) • dechová cvičení pro správné držení těla Posilovací cvičení • testování a posilování oslabených svalů • nácvik správného držení těla • kruhový - posilovací trénink Sportovní hry • nácvik herních činností jednotlivce a herních kombinací • hra	přehazovaná, ringo, basketbal, volejbal, florbal



8. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná zásady bezpečného pohybu v silničním provozu a bezpečného pohybu v prostředí sportovišť (tělocvična, venkovní hřiště) - zná a užívá názvosloví, povely - sleduje a vyhodnocuje výkony - posoudí provedení pohybové činnosti, označí nedostatky a pokusí se o zlepšení - dohodne se na spolupráci i taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - dbá na správné dýchání a správné držení těla - dbá na správné provádění cvičení	Podzimní a jarní období atletika- základní názvosloví, měření výkonů 60m,300m, 800m (d), 1000m (ch), 1500m, běh zámeckou zahradou - štafetový běh - nízký a vysoký start, startovní povely - běh - sprint, vytrvalostní - skok daleký - hod kriketovým míčkem - hod granátem (ch) - vrh koulí drobné pohybové hry - honičky - míčové hry - závodivé hry sportovní hry - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním - seznámení s pravidly her - nácvik herních činností jednotlivce - nácvik herních kombinací - hra - přehazovaná, volejbal, basketbal, softbal, ringo, vybíjená průpravná, kondiční a relaxační cvičení - cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností, motivační, strečinková, kompenzační cvičení	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu Výuka se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Účast školy na sportovních akcích dle okolností a nabídky



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zvládá v souladu s svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti zná a užívá gymnastické názvosloví - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond	Zimní období atletika • skok vysoký - nácvik, technika, měření sportovní gymnastika akrobacie • průpravná cvičení • kotoul vpřed, vzad • kotoul letmo • skoky na místě a z místa • přemet stranou, stoj na rukou • sestava šplh • na tyči, na laně přeskok • průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku • roznožka • skrčka hrazda • náskok do vzporu • seskok zákmihem • výmyk • přešvih únožmo ve vzporu • podmet kladina • různé druhy chůze • rovnovážné polohy • náskoky, seskoky, obraty • skoky • jednoduché sestavy kruhy • komíhání ve svisu • svis vznesmo, střemhlav • houpání ve svisu	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná kompenzační a relaxační cviky - dbá na správné držení těla a správné dýchání - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zná pravidla her a dokáže je použít v roli rozhodčího	• houpání s obraty u předhupu a záhupu, seskok v záhupu bradla • ručkování ve vzporu • komíhání ve vzporu Rytmická gymnastika • aerobik • rovnovážná cvičení Průpravná kondiční a relaxační cvičení • základní pojmy • vyrovnávací cviky pro správné držení těla, pro kulatá záda a odstávající lopatky, pro zvětšenou lordózu bederní • rozvoj kloubní pohyblivosti • cvičení protahovací (strečink) • dechová cvičení pro správné držení těla posilovací cvičení • testování a posilování oslabených svalů • nácvik správného držení těla • kruhový - posilovací trénink Lyžařský výcvikový kurz • bezpečnost při pohybu v horách • pohyb v horském terénu s lyžemi, bez lyží • sjíždění a zatáčení na sjezdových lyžích • bezpečné zastavení • použití lyžařského vleku • běžecké lyžování - chůze na lyžích, skluz, práce paží • bruslení Sportovní hry • nácvik herních činností jednotlivce a herních kombinací • hra	přehazovaná, ringo, basketbal, volejbal, florbal



9. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná zásady bezpečného pohybu v silničním provozu a bezpečného pohybu v prostředí sportovišť (tělocvična, venkovní hřiště) - zná a užívá názvosloví, povely - sleduje a vyhodnocuje výkony - posoudí provedení pohybové činnosti, označí nedostatky a pokusí se o zlepšení - dohodne se na spolupráci i taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - dbá na správné dýchání a správné držení těla - dbá na správné provádění cvičení	Podzimní a jarní období atletika- základní názvosloví, měření výkonů 60m,300m,600m , 800m (d), 1000m (ch), 1500m, běh zámeckou zahradou - štafetový běh - nízký a vysoký start, startovní povely - běh - sprint, vytrvalostní - skok daleký - hod kriketovým míčkem - hod granátem (ch) - vrh koulí drobné pohybové hry - honičky - míčové hry - závodivé hry sportovní hry - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním - seznámení s pravidly her - nácvik herních činností jednotlivce - nácvik herních kombinací - hra - přehazovaná, volejbal, basketbal, softbal, ringo, vybíjená průpravná, kondiční a relaxační cvičení - cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností, motivační, strečinková, kompenzační cvičení	Veškeré pohybové aktivity se řídí individuálními schopnostmi a dovednostmi s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu Výuka se přizpůsobuje povětrnostním podmínkám Účast školy na sportovních akcích dle okolností a nabídky



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zvládá v souladu s svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti - zná a užívá gymnastické názvosloví - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond	Zimní období atletika • skok vysoký - nácvik, technika, měření sportovní gymnastika akrobacie • průpravná cvičení • kotoul vpřed, vzad • kotoul letmo • skoky na místě a z místa • přemet stranou, stoj na rukou • sestava šplh • na tyči, na laně přeskok • průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku • roznožka • skrčka hrazda • náskok do vzporu • seskok zákmihem • výmyk • přešvih únožmo ve vzporu • podmet kladina • různé druhy chůze • rovnovážné polohy • náskoky, seskoky, obraty • skoky • jednoduché sestavy kruhy • komíhání ve svisu • svis vznesmo, střemhlav • houpání ve svisu	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
- zná kompenzační a relaxační cviky - dbá na správné držení těla a správné dýchání - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i méně známém prostředí, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zná pravidla her a dokáže je použít v roli rozhodčího	• houpání s obraty u předhupu a záhupu, seskok v záhupu bradla • ručkování ve vzporu • komíhání ve vzporu Rytmická gymnastika • aerobik • rovnovážná cvičení Průpravná kondiční a relaxační cvičení • základní pojmy • vyrovnávací cviky pro správné držení těla, pro kulatá záda a odstávající lopatky, pro zvětšenou lordózu bederní • rozvoj kloubní pohyblivosti • cvičení protahovací (strečink) • dechová cvičení pro správné držení těla Posilovací cvičení • testování a posilování oslabených svalů • nácvik správného držení těla • kruhový - posilovací trénink Sportovní hry • nácvik herních činností jednotlivce a herních kombinací • hra	přehazovaná, ringo, basketbal, volejbal, florbal



5.8.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

5.8.2.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Cíle, zaměření a vzdělávací obsah předmětu *Výchova ke zdraví* vycházejí ze vzdělávacího oboru RVP ZV *Výchova ke zdraví*. Podstata vyučovacího předmětu *Výchova ke zdraví* vychází z myšlenky, že zdraví jedince, jeho zdravý životní styl, život v rodině a život ve společnosti jsou spolu vzájemně velmi úzce propojeny. Každá společnost usiluje o výchovu zdravého jedince a zdravé rodiny. Chápání zdraví jako nejvyšší hodnoty života má v předmětu *Výchova ke zdraví* prvořadou roli. Cílem vyučovacího předmětu je vychovávat mladého člověka ke zdravému životnímu stylu, připravovat ho na život v budoucí rodině a na plnohodnotný život v moderní demokratické společnosti.

Výchova ke zdraví se rovněž zaměřuje na vytváření kvalit, které souvisejí s orientací žáků v realitě a s jejich začleňováním do různých společenských vztahů a vazeb. Přípravuje žáky řešit některé problémy související se zakládáním a vedením vlastní domácnosti. Otevírá cestu k realistickému sebepoznání a poznávání osobnosti druhých lidí a k pochopení vlastního jednání i jednání druhých lidí v kontextu různých životních situací. Seznamuje žáky se vztahy v rodině a širších společenstvích. Část vzdělávacího obsahu věnovaná výchově ke zdraví a zdravému životnímu stylu přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, učí se předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Vyučovací předmět *Výchova ke zdraví* rozšiřuje a prohlubuje poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí žáky dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Ve *Výchově ke zdraví* se mj. uplatňují témata *Rodinné a sexuální výchovy*, *Finanční gramotnosti*, *Ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí*.

5.8.2.2 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Výchova ke zdraví je povinným vyučovacím předmětem pro žáky 2. stupně ZŠ v 6. - 9. ročníku. Navazuje na základy (dovednosti, vědomosti, postoje), které žáci získali v prvouce, vlastivědě a přírodovědě v 1. - 5. ročníku. Vyučuje se v 1 hodinové týdenní dotaci. Výuka probíhá v kmenových třídách, dle možností jsou zařazovány besedy, exkurze, preventivní programy mimo školu.

Výuka předmětu *Výchova ke zdraví* směřuje k:

- vnímání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty;
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů;
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí;
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje;
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou;
- zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví;
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.;
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.;
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci;
- utváření vědomí vlastní identity a identity druhých lidí, k rozvíjení realistického sebepoznávání a sebehodnocení, k akceptování vlastní osobnosti i osobnosti druhých lidí
- vnímání pocitu sounáležitosti s vlastní rodinou, i společenstvím v nejbližším okolí i s lidmi, se kterými se žáci náhodně setkají;
- úctě k sobě, svému partnerovi, své rodině, vlastnímu národu i k jiným národům a etnikům, k rozvíjení respektu ke kulturním či jiným odlišnostem (zvláštnostem) lidí, skupin i různých společenství;



- utváření pozitivních vztahů k opačnému pohlaví v prostředí školy i mimo školu, k rozpoznávání stereotypního nahlížení na postavení muže a ženy v rodině, v zaměstnání i v politickém životě, k vnímání předsudků v nazírání na roli žen ve společnosti;
- uplatňování vhodných prostředků komunikace k vyjadřování vlastních myšlenek, citů, názorů a postojů, k zaujímání a obhajování vlastních postojů a k přiměřenému obhajování svých práv
- aktivnímu využívání různých informačních a komunikačních technologií při vyhledávání, výběru a zpracovávání informací.

5.8.2.3 Hodnocení

Hodnocení má komplexní charakter, sleduje individuální pokrok žáka vzhledem k jeho možnostem. Hodnocení probíhá na základě písemných prací (pětiminutovky, testy, úvahy atd.), ústního vyjadřování (celkové vyjadřovací schopnosti, referát) a také na základě soustavného pedagogického pozorování. Je sledován žákův přístup práci, jeho snaha, plnění zadaných úkolů, aktivita a zapojení do činností či projektů. Žáci se ŠVP jsou hodnoceni v souladu s platnými doporučeními školního poradenského pracoviště či školského poradenského zařízení.

5.8.2.4 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

UČITEL	ŽÁK
• Volí cestu ke konkretizovaným výstupům vyučovacího předmětu bez ostrých hranic mezi jednotlivými složkami vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví, vyučuje komplexně. • Podporuje u žáků práci s informacemi. • Využívá dostupných nebo vlastních materiálů blízkých každodennímu životu žáků. • Volí metody a formy (kooperace, prezentace, výpočetní technika, vlastní zápisky apod.) práce podporující zájem žáků o nejrůznější aspekty zdraví, rodinné prostředí a mezilidské vztahy, vytváří dostatek stimulů pro aktivní práci žáků. • Vede žáky k používání příruček a odborné literatury. • Při přípravě vyučovacích témat dle možností přihlíží k regionálnímu kontextu • Vede žáky ke zdokonalování jejich vyjadřovacích schopností a dovedností. • Rozhoduje o výběru a zařazení doplňujícího učiva. • Zařazuje průřezová témata dle organizace jednotlivých projektů.	• Podílí se na výstavbě vyučovací hodiny, dle možností vyhledává informační zdroje mimo školu, prezentuje svou snahu. • Pracuje s vlastními chybami. • Prezentuje své myšlenky a názory v písemné (počítačové) podobě, např. ve školním, třídním časopise, webových stránkách školy apod. • Svě výroky promýšlí, plynule se vyjadřuje v mezích slušného chování. • Uvědomuje si svou odpovědnost za přístup k předmětu a za výsledky své práce.



KOMPETENCE K UČENÍ

vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení

- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich vzdělávání a za jejich „budoucnost“ - připravujeme je na celoživotní učení.
- Vedeme sebe, žáky a rodiče k tomu, že důležitější jsou získané dovednosti a znalosti, než známka na vysvědčení.
- Na praktických příkladech blízkých žákovi vysvětlujeme smysl a cíl učení a posilujeme pozitivní vztah k učení.
- Podporujeme samostatnost a tvořivost.
- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.
- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti.
- Učíme žáky používat metody „time managementu“ a „selfmanagementu“.
- Ve výuce se zaměřujeme prioritně na „aktivní“ dovednosti, učivo používáme jako prostředek k jejich získání.
- Ve výuce zřetelně rozlišujeme základní (nezbytné, klíčové, kmenové) učivo a učivo rozšiřující (doplňující).
- Učíme žáky vyhledávat, zpracovávat a používat potřebné informace v literatuře a na internetu.
- Podporujeme používání cizího jazyka a výpočetní techniky.
- Umožňujeme žákovi pozorovat a experimentovat, porovnávat výsledky a vyvozovat závěry.
- Na začátku hodiny vždy žáky seznámíme s cílem VH, na konci VH vždy s žáky zhodnotíme jeho dosažení.
- Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“.
- Motivujeme k učení – snažíme se cíleně vytvářet takové situace, v nichž má žák radost z učení.
- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.
- Učíme práci s chybou.
- Učíme trpělivosti, povzbuzujeme.
- Jdeme příkladem - neustále si dalším vzděláváním rozšiřujeme svůj „pedagogický obzor“.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů

- Učíme žáky nebát se problémů („problémy byly, jsou a budou - problém není hrozba, ale výzva“).
- Vytvářením praktických problémových úloh a situací učíme žáky prakticky problémy řešit.
- Na modelových příkladech ve svých předmětech naučíme žáky algoritmu řešení problémů.
- Podporujeme různé přijatelné způsoby řešení problému.
- Podporujeme netradiční (originální) způsoby řešení problémů.
- Podporujeme samostatnost, tvořivost a logické myšlení.
- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.
- Podporujeme využívání moderní techniky při řešení problémů.
- Při řešení problémů učíme žáky používat metodu „SWOT analýza“ a metodu „brainstorming“.
- V rámci svých předmětů učíme, jak některým problémům předcházet.
- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Jdeme příkladem - učíme se sami lépe, s rozumem a s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.



KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci	• Prioritně se zaměřujeme na rozvíjení komunikačních dovedností žáků v mateřském jazyce, v cizím jazyce, v informačních a komunikačních technologiích a v sociálních vztazích. • Podporujeme různé formy komunikace na „mezinárodní úrovni“ v rámci Evropy i světa. • Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace. • Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. • Ve všech vyučovacích předmětech podporujeme používání cizího jazyka a výpočetní techniky. • Vedeme žáky k tomu, aby otevřeně vyjadřovali svůj názor podpořený logickými argumenty. • Podporujeme kritiku a sebekritiku. • Učíme žáky publikovat a prezentovat své názory a myšlenky (školní časopis, místní tisk, web, prezentace apod.). • Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií. • Vedeme žáky k pozitivnímu vnímání své školy, své obce, sebe a ostatních lidí. • Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti. • Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. • Důsledně vyžadujeme dodržování stanovených pravidel, umožňujeme žákům podílet se na jejich sestavování. • Učíme žáky naslouchat druhým, jako nezbytný prvek účinné mezilidské komunikace. • Učíme žáky „asertivnímu chování“ a „nonverbální komunikaci“. • Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. • Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. Netolerujeme pomlvy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání. Pozitivně svoji školu a učitelskou profesi prezentujeme na veřejnosti.
KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých	• Minimalizujeme používání frontální metody výuky, podporujeme skupinovou výuku a kooperativní vyučování. • Podporujeme „inkluzi“ („začlenění“) - volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu. • Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. • Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role. • Učíme žáky kriticky hodnotit práci (význam) týmu, svoji práci (význam) v týmu i práci (význam) ost. členů týmu. • Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. • Upevňujeme v žácích vědomí, že ve spolupráci lze lépe naplňovat osobní i společné cíle. • Podporujeme integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do třídních kolektivů. • Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. • Ve výuce podporujeme koedukovanou výchovu dětí. Průběžně monitorujeme sociální vztahy ve třídě, skupině. • Učíme žáky k odmítavému postoji ke všemu, co narušuje dobré vztahy mezi žáky, (mezi žáky a učiteli). • Důsledně vyžadujeme dodržování společně dohodnutých pravidel chování, na jejichž formulaci se žáci sami podíleli.



	• Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Nedělíme sbor na první a druhý stupeň. • Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.
KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky - jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, - jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, - jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích	• Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže). • Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. • Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. • Netolerujeme nekamárácké chování a odmítnutí požadované pomoci. • Netolerujeme žádnou podobu (aktivní, pasivní, otevřenou, skrytou) podpory výše uvedených negativních jevů. • Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy. • Vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem. • Na konkrétních modelových příkladech demonstrujeme pozitivní a negativní projevy chování lidí. • Podporujeme různé formální i neformální způsoby spolupráce s obcí, policií, složkami IZS apod. • V rámci svých předmětů, v třídnických hodinách i na mimoškolních akcích upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování žáků. • Neustále monitorujeme chování žáků, včas přijímáme účinná opatření. • Využíváme pomoci a zkušeností odborníků - výchovných poradců, PPP, OPD, policie. • Rozumně a zodpovědně využíváme dostupných prostředků výchovných opatření – s ohledem na jejich účinnost. • Kázeňské přestupky řešíme individuálně, princip kolektivní viny a kolektivního potrestání nepřipouštíme. • Problémy řešíme věcně, rozumně, spravedlivě, vždy bez emocí a osobní zášti. • Dodržujeme zásadu, „že tu není špatný žák, jsou tu jen špatné projevy jeho chování“. • Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu). • Průběžně seznamujeme žáky s vhodnými právními normami. • Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí. • Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům. • V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace. • Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku. • Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti. • Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.



KOMPETENCE PRACOVNÍ

vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání

- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.
- Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- Důsledně žáky vedeme k dodržování vymezených pravidel, ochraně zdraví a k plnění svých povinností a závazků.
- Různými formami (exkurze, film, beseda apod.) seznamujeme žáky s různými profesemi – cíleně ujasňujeme představu žáků o reálné podobě jejich budoucího povolání a o volbě vhodného dalšího studia.
- Cíleně posilujeme (motivujeme) žáky k dosažení jimi vhodně zvoleného dalšího studia (budoucího povolání).
- Seznamujeme žáky s podmínkami a možnostmi jejich pracovního uplatnění v rámci Evropské unie.
- Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...).
- Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností.



5.8.2.5 Očekávané výstupy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví dle RVP ZV

6. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky
- vysvětlí role členů komunity
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií
- umí charakterizovat mimořádné situace
- projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví, osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních chorob
- v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- zná a respektuje základní pravidla hygieny pro každý den
- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí
- dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka

Učivo v RVP:

Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, rodičovství
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity

Změny v životě člověka a jejich reflexe

- dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, způsoby stravování
- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- auto-destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek
- skryté formy a stupně individuálního násilí
- bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení
- ochrana člověka za mimořádných událostí



Osobnostní a sociální rozvoj

- sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, mezilidské vztahy, komunikace – přijímání názoru druhého, empatie, utváření vědomí vlastní identity

7. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu – rodinné prostředí z hlediska prospěšnosti zdraví
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii

Učivo v RVP:

- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – škola, rodina
- výživa a zdraví – vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví
- režim dne
- manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy
- podpora zdraví a její formy – působení na změnu kvality prostředí a chování jedince
- seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování
- mezilidské vztahy, komunikace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názorů druhých, dialog, asertivní komunikace, dopad vlastního jednání a chování



8. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a partnery, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů (v komunitě)
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování, jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- vyhodnotí na základě svých znalostí možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt
- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování

Učivo v RVP

- sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity
- ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
- ochrana před chronickými nepřenosičnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní léčebná péče, základy první pomoci
- auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu
- ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál, jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí
- seberegulace a chování – cvičení sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací
- psychohygienu – v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech



9. ročník

Výstupy z RVP pro celý ročník:

Žák:

- v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování
- dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- respektuje fyziologické změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny, i v nejbližším okolí
- využije profesní informace a poradenské služby pro výběr vhodného vzdělávání
- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

Učivo v RVP

- Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity
- Ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
- Ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní léčebná péče, základy první pomoci
- Auto-destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání NL, návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu)
- Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné formy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, komunikace se službami odborné pomoci)
- Dodržování pravidel bezpečnosti (bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)
- Mezilidské vztahy (respektování sebe sama i druhých, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích)



5.8.2.6 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

6. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Rozlišuje užší i širší příbuzenské vztahy Vlastními slovy popíše rozdělení rolí v rodině Uvádí příklady kamarádství Projevuje úctu k rodinným tradicím	Rodina Můj domov, moje rodina (vliv výchovy, funkce rodiny, komunikace, role ženy a muže, kompromis...) Vztahy a pravidla soužití Rodinné tradice a zvyklosti	Žákovské referáty Rodinné zvyklosti Modelové situace
Na konkrétních příkladech dokládá důležitost a význam k pravidlům zdravého životního stylu Porovná různé osvojené způsoby rozhodování a chování	Rozvoj osobnosti Duševní a tělesné zdraví Vyrovnání se s problémem (zdravý životní styl, konflikt, únik, problém, prevence)	DVD s příběhy Hry
Projevuje ochotu uplatňovat zásady zdravého stravovacího a pitného režimu Argumentuje proti nepřiměřené konzumaci sladkých, tučných a slaných pokrmů	Výživa a zdraví (Talíř pod lupou) Pestrá strava (pyramida výživy, hodnocení jídelníčku, potraviny rostlinného a živočišného původu, vitamíny, minerály, pitný a stravovací režim) Způsoby technologie zpracování potravin Příprava jednoduchého pohoštění (zásady společenského chování u stolu)	Recepty Osmisměrky, křížovky Praktická cvičení v kuchyňce
Projevuje ochotu respektovat svobodu druhého Zdokonaluje se v nácviku komunikace s linkou důvěry a jinými specializovanými službami Přivolá pomoc dospělých Umí charakterizovat mimořádné situace Dodržuje pravidla bezpečnosti účastníka silničního provozu	Osobní bezpečí Bezpečné chování v životních situacích (vztahy, volný čas, mimořádné situace, doprava, bezpečná cesta do/ze školy, riziková místa) Projevy násilí – agresivita, šikana, tragédie, oběť, agresor) Linky důvěry, krizová centra Tísňová volání, evakuace, havárie	Žákovské referáty Výukové programy Beseda s policistou ŠIK
Popíše změny probíhající v období dospívání (tělesné, citové, fyziologické) Vysvětlí, jak uplatňuje základní pravidla hygieny	Změny v životě člověka Vztahy mezi chlapci a děvčaty Hygiena v období dospívání Proměny - primární a sekundární znaky, hormony, pohlaví, prepuberta, puberta, adolescence)	Žákovské referáty Vzdělávací výukové programy Beseda o dospívání



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Vyjmenuje zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem Uvádí na konkrétních příkladech lživost reklam s propagací tabákových výrobků a alkoholu Používá způsoby odmítání návykových látek Zná centra odborné pomoci	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Pozitivní životní cíle (hodnota, etika, hodnotový systém) Alkoholismus Kouření Propagace tabákových výrobků Odmítání návykových látek (pasivní kuřáctví, abstinent, konzument) Legislativa	Žakovské referáty Modelové situace zaměřené na nácvik způsobu odmítání



7. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Vlastními slovy popíše požadavek upřednostňování zdravého bydlení při zařizování bytu, získává představu o sociálním, kulturním a ekonomickém fungování rodiny	Rodina Práva a povinnosti členů rodiny Kdo si hraje, nezlobí (domácí pohoda) Rodina a bydlení (tradice, architektura, estetika, provoz domácnosti, rodinný rozpočet, odpady...)	Žákovské referáty Projekt „Zařizujeme si byt“ Návštěva skanzenu lidové architektury
Sestaví pohybový režim Vysvětlí vztah mezi duševním a tělesným zdravím	Pohybové aktivity a zdraví Zdravý životní styl (režim dne školáka, pohybové činnosti v denním režimu, volný čas, osobní hygiena, hygiena odívání)	Vedení záznamu o čase u počítače a jeho srovnání s časem věnovaným pohybu - diskuze
Rozpozná klamavou reklamu na potraviny a vyjádří k ní vlastní názor Vysvětlí souvislosti mezi složením stravy a rozvojem civilizačních chorob	Výživa a zdraví Abeceda zdravé výživy (hlavní zásady správné výživy, nabídka a propagace potravinových produktů) Cizorodé látky v potravním řetězci Stravování v restauracích rychlého občerstvení	Reklama – dramatizace Nový recept na přípravu jídla a jeho praktické vyzkoušení
Uvědomuje si, co a do jaké míry lze při utváření osobnosti měnit a snažit se o konkrétní ovlivnění své stránky osobnosti	Společenské chování Rozvoj osobnosti Komunikace – verbální, neverbální Představování Stolování, servírování, etika	Projekt „Svatba“ Výukové programy
Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví Vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním NL a bezpečností silničního provozu	Osobní bezpečí Nebezpečné situace (agrese, šikana – rysy, varianty, typy, způsoby ochrany, legislativa, adrenalinové sporty, nedodržování pravidel ve sportu, silničním provozu...) Budování zdravého sebevědomí – každý chce dosáhnout úspěchu Důležitá telefonní čísla	Beseda s pracovníkem Policie ČR Ukázky z filmů - odhalení chyby Výukové programy



8. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Vysvětlí role členů komunity a na konkrétních příkladech dokládá příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu	Rodina Faktory ovlivňující stabilitu rodiny Hledání ideálu – sňatek ano, či ne Neshody v manželství - konflikty	Návštěva obřadní síně Beseda s pracovníkem předmanželské poradny Skupinová diskuze
Charakterizuje znaky člověka ve zdraví a nemoci Vyjádří vlastními slovy „Samí sobě lékařem“ Objasní různé příčiny vzniku civilizačních chorob	Člověk ve zdraví a nemoci Rozumět a pomáhat nemocným – jak o ně pečovat (léčebný režim, rekonvalescence, prevence nemocí, dieta, stravování nemocných, alternativní medicína...) Preventivní lékařské prohlídky (očkovací průkaz) Civilizační choroby	Beseda nebo film o alternativní medicíně Uplatnění žákovských referátů
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému a dobrovolně se podílí na programech zdraví Shrne zásady při výběru a přípravě pokrmů Zdůvodní nežádoucí způsoby výživy – alternativní výživa a poruchy výživy	Zdravá výživa Vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka (denní příjem potravy, metabolismus, kalorie, jouly) Dnešní svět je plný protikladů Poruchy výživy (obezita, mentální anorexie, bulimie) Alternativní strava (vegetariánství, makrobiotika) Hygiena potravin, reklama, bio potraviny	Zhlédnutí filmu s tematikou poruchy výživy Výukové programy Uplatnění žákovských referátů
Vlastními slovy vyjádří zdravotní rizika spojená s NL a argumentuje ve prospěch zdraví Orientuje se v legislativě Dovede pomoci vrstevníkovi při problémech s NL Používá způsoby odmítání NL	Život bez závislosti Drogy (NL) kolem nás Závislost je nebezpečnější (příčiny vzniku závislosti, druhy- workoholismus, doping, gamblerství, krize, pomoc v krizi, tolerance, empatie, odmítnutí)	Projekt „Plán prevence zneužívání návykových látek“ Výukové programy Aktuality Hry
Vysvětlí na základě svých znalostí a zkušeností manipulativní vliv vrstevníků Uvádí příklady komunikační obrany Vybaví si odpovědné chování v situacích kolem nás, např. při ohrožení zdraví	Osobní bezpečí Hledám bezpečí (agresivita, formy agresivity, zlost, zločin, delikt, domácí násilí, trestný čin, vandalismus, linky důvěry, mimořádná událost, dopravní nehody, evakuace, evakuační zavazadlo, transport zraněného...)	Beseda s pracovníkem LZS Aktuality – dialog Ukázky z filmů



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Osvojí si pojmy z oblasti sexuality Uvádí argumenty pro odložení pohlavního života Přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování	Lidská sexualita Čas prvních lásek Reprodukční zdraví dospívajících a možná ohrožení (slovníček pojmů, rizika předčasného těhotenství, prostituce, incest deviace, úchylky...) Plánované rodičovství aneb prevence (plánované rodičovství, antikoncepce, kondom,...)	Výukový program Beseda s MUDr. R. Uzlem Kreslené komiksy, plakáty



9. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Vyjádří svými slovy problémy současné rodiny Na konkrétních příkladech dokládá důležitost rodiny a její význam v současnosti Osvojuje si strategie k řešení zátěžových situací	Rodina Biologické rodičovství Zákon o rodině Rozvodovost v ČR a ve světě Předpoklady pro výchovu dítěte, výchovné vzory Krizové situace v rodině (jejich příčiny a možná řešení) Těhotenství (role otce, matky, rodičovská péče...)	Projekt „Rodina v proměnách“ - statistické údaje o počtu uzavřených manželství a počtu rozvodů
Uvádí argumenty pro odložení pohlavního života přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování Zdůvodní nevhodnost veřejně mluvit o svých intimních záležitostech Pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství Vysvětlí rizika nechráněného pohlavního styku a střídání partnerů Vyjmenuje nejčastější pohlavní choroby, včetně HIV/AIDS Respektuje odlišné přístupy k sexualitě Orientuje se v zákonech	Sexuální výchova Různé podoby lásky (homosexualita, lesbismus, deviace, transsexualismus...) Vzory pro partnerství Máme se rádi, na děti máme čas (necking, petting) Plánované rodičovství (prostředky, prevence nechtěného těhotenství...) Následky klopýtnutí v lásce (interrupce, miniinterrupce) Kuplířství, prostituce, pornografie Choroby přenosné pohlavním stykem Rizika při volbě partnera (osobní vlastnosti, rodinné prostředí...) Statistiky Sexualita a zákon	Výukové programy Beseda se sexuologem Uplatnění žákovských referátů
Využije profesní informace a poradenské služby pro výběr vhodného vzdělávání Vysvětlí své možnosti při rozhodování o volbě vhodného povolání	Svět práce Volba povolání (trh práce, pracovní smlouva, možnosti vzdělávání, životopis, profesní orientace...)	IPS Psaní životopisu
Na konkrétních příkladech dokládá důležitost osobního bezpečí Uvádí základní informace o bezpečnosti silničního provozu Poskytne první pomoc	Osobní bezpečí Lidská společnost a násilí (podoby násilí, týrání dětí, sexuální zneužívání) Co s chuligány, vandaly a zloději?(umělecké graffiti, kriminalita mládeže a její prevence) Chování obyvatelstva při mimořádných událostech	Beseda s pracovníkem PČR Výukové programy (kurz přežití v přírodě)



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
	(katastrofy, hromadná neštěstí) Úraz v silničním provozu První pomoc	
Vyjádří vlastními slovy důvody vzniku závislosti Shrne argumenty, proč nebrat drogy Překonává únavy a předchází stresovým situacím V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Prevence zneužívání návykových látek Stojí za to se zamyslet, kde děláme chyby Znaky závislosti, účinky, prevence Protidrogové instituce Legalizace drog První pomoc	Události Aktuality Ukázky z filmů Skupinová diskuze



5.8.3 SPORTOVNÍ HRY

5.8.3.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Nepovinný vyučovací předmět *Sportovní hry* vychází stejně jako Tělesná výchova či Výchova ke zdraví ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je hlubší vedení žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a celkový harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k širšímu poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Předmět *Sportovní hry* umožňuje žákům i nad rámec povinné Tělesné výchovy dále poznávat 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 žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu. Proto není nepovinný předmět *Sportovní hry* vymezen jako předmět pro žáky pohybově nadané – naopak, jeho smyslem je otevřít náruč každému žákovi, který se chce bez ohledu na úroveň pohybových schopností a nezávisle na kvalitě dosahovaných sportovních výkonů pohybově realizovat, především v herních činnostech.

5.8.3.2 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Výuka nepovinného vyučovacího předmětu Sh je pojata tak, aby se žáci průběžně dle svých možností a schopností zdokonalovali v širokém spektru pohybových činností, aby pociťovali radost z pohybu, rozvíjeli zdravou soutěživost a uvědomovali si přínos pohybových aktivit a sportu pro celkový zdravý tělesný i duševní vývoj. Předmět je nabízen na 2. stupni jako nepovinný s tím, že je patrná návaznost na zájmový útvar s totožným názvem, realizovaný dle zájmu pro žáky na 1. stupni. Na 2. stupni ZŠ se nepovinný předmět *Sportovní hry* vyučuje pro heterogenní skupinu žáků bez třídního nebo ročníkového vymezení. Výuka je organizována v tělocvičně v budově školy, na sportovištích mimo školu, na hřišti u školy, v sokolovně apod. s využitím pomůcek ze školního kabinetu TV.

5.8.3.3 Hodnocení

V nepovinném předmětu Sportovní hry jsou žáci hodnoceni na základě přístupu k nepovinnému předmětu, motivace zlepšovat se a celkové aktivity. Učitel zohledňuje i různou úroveň motorických schopností, kdy sleduje jejich progresi, nikoliv schopnosti jako takové. Důležitým kritériem je i schopnost zařadit se do kolektivu a spolupracovat s ostatními žáky v rámci her a soutěží.



5.8.3.4 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Sportovní hry

UČITEL	ŽÁK
- Podporuje u žáků vztah k pohybu jako sportovní, relaxační a celkově zdravotně přínosné aktivitě - Volí metody a formy práce podporující zájem žáků o pohyb a sport - Vede žáky k vnímání hodnot a přínosu pohybových aktivit, k rozvoji vůle, smyslu pro fair-play, rozvoji sportovního ducha - Povzbuzuje i žáky méně nadané	- Podílí se na výstavbě vyučovací hodiny, dle možností zařazuje pohybové aktivity do svého každodenního života - Pracuje s vůlí, vytrvalostí, smyslem pro kolektiv, s vlastními chybami. - Prezentuje své výkony, podle okolností a možností reprezentuje školu. - Své výroky promýšlí, plynule se vyjadřuje v mezích slušného chování. - Uvědomuje si svou odpovědnost za přístup k předmětu a za výsledky své práce.
KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení	- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty - Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle. - Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti. - Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. - Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“. - Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace. - Jdeme příkladem - neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci a svůj „pedagogický obzor“.
KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMU podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickém uvažování a k řešení problémů	- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů. - Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají. - Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů. - Jdeme příkladem - učíme se sami lépe, s rozumem a s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.
KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné	- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace. - Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. - Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.



a účinné komunikaci	• Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti. • Přípravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. • Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel. • Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play". • Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. • Netolerujeme pomlavy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání. Pozitivně svoji školu a učitelskou profesi prezentujeme na veřejnosti
KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozdíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých	• Podporujeme „inkluzi“ („začlenění“) - volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu. • Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. • Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role. • Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. • Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. • Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy. • Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Nedělíme sbor na první a druhý stupeň. • Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.



KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání	• Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže). • Netolerujeme nekomarádské chování a odmítnutí požadované pomoci. • Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy. • Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu). • Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí. • Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům. • V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace. • Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku. • Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti. • Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. • Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.
KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky - jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, - jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, - jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích	• Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme. • Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky. • Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí. • Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...) • Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností.



5.8.3.5 Vzdělávací obsah nepovinného vyučovacího předmětu Sportovní hry

6. – 9. ročník

Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Řídí se základními pravidly vybíjené Používá správnou terminologii Přihrává a chytá míč Vybíjí soupeře Zdokonaluje útočné i obranné herní kombinace	Vybíjená	Žáci jsou poučeni o pravidlech poskytování první pomoci v případě úrazu
Řídí se základními pravidly basketbalu Ovládá princip hry Pohybuje se s míčem Přihrává míč Střílí na koš Uvolňuje se s míčem Zdokonaluje útočné i obranné herní kombinace	Košiková	
Řídí se základními pravidly volejbalu Hází a chytá míč Odbíjí vrchem i spodem Podává míč vrchem i spodem Přihrává míč Nahrává na útočný úder Používá útočný úder Zdokonaluje útočné i obranné herní kombinace, situace u sítě	Odbíjená (preferovaná hra)	
Řídí se základními pravidly házené Přihrává míč z místa, za pohybu, ve výskoku Střílí na branku Používá postupný útok a zónovou obranu	Házená (alternativa klasické hry)	



Konkretizované výstupy (žák)	Konkretizované učivo	Další nabídky a návrhy
Řídí se základními pravidly florbalu Přihrává a vede míč Střílí na branku Obchází soupeře Používá postupný útok a zajišťuje obranu Zdokonaluje útočné i obranné herní kombinace	Florbal	
Řídí se základními pravidly softbalu Přihrává a chytá míček Odpaluje nadhozený míček Zastavuje (případně chytá) odpálený míček, snaží se „vyautovat“ soupeře mezi metami	Softbal	
Řídí se pravidly fotbalu Přihrává a vede míč Obchází soupeře Zahrává autové vhazování Zvládá útočné i obranné situace Zahrává různé standardní situace	Fotbal	
Řídí se pravidly ringa Chytá a správným způsobem odhazuje kroužek Přihrává kroužek Snaží se soupeře překvapit hozeným kroužkem	Ringo	