

5.14 Tělesná výchova

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 a určujícího činitele působící na zdravotní stav a 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 pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i u 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.

Časové a organizační vymezení předmětu

Předmět se vyučuje jako povinný předmět s dvouhodinovou dotací týdně, pouze v primě je dotace tříhodinová. V předmětu je integrována část vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Výuka tělesné výchovy probíhá v letním období ve sportovním areálu spravovaném obcí. K dispozici je hřiště na odbíjenou, košíkovou, atletický stadion s umělou plochou pro kopanou a jiné pohybové hry. V zimním období je k dispozici sportovní hala a zimní stadion. Využívá se i nedaleký anglický park k orientačnímu běhu a vytrvalostním aktivitám. Vzhledem k tomu, že gymnázium nevlastní tělocvičnu, nabízíme dětem různé formy tělesné výchovy, které nejsou přímo vázány na prostory – bruslařský výcvik a dle možnosti i plavecký výcvik.

Kurzy organizované školou: sekunda, kvinta a první ročník – lyžařský výchovně výcvikový kurz na horách; kvarta, septima a třetí ročník - vodácko-cyklistické kurzy; kvarta – vodácký kurz

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- žáci si uvědomují zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- žáci si osvojují nové pohybové dovednosti, kultivují svůj pohybový projev a správné držení těla
- žáci si dovedou plánovat, organizovat a vyhodnotit své činnosti a dovednosti

Kompetence k řešení problémů

- žáci si uvědomují týmovou spolupráci při řešení problémů
- žáci si uvědomují pozitivní prožitky osvojené pohybové činnosti a jejich využívání jako prostředku k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů

Kompetence komunikativní

- žáci se učí otevřeně komunikovat
- žáci se učí rozpoznávat agresivní, vulgární a nezdvořilé projevy chování
- žáci se snaží dodržovat pravidla stanovené školním řádem na sportovištích a sportovních akcích pořádaných školou
- žáci se učí uvědomovat si význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a umění je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy

Kompetence občanské

- žáci přistupují aktivně k ochraně zdraví a k ochraně životního prostředí
- žáci netolerují nesportovní a nepřátelské chování jak ve sportu , tak mimo něj
- při kázeňských problémech se vždy snažíme podat pomocnou ruku

Kompetence pracovní

- vedeme žáky k tomu, aby při tělesné výchově vytvářely motivačně pozitivní prostředí, které by i ostatní žáky motivovalo k zájmu o tělesnou výchovu, sport a jiné pohybové aktivity
- žáci se učí dodržovat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady při tělesné výchově

Kompetence digitální

- žák ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby, využívá je při sportovní činnosti i při zapojení do života školy a samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost použije
- žák získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají

konkrétní situaci a účelu

- žák vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků
- žák předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednáme eticky

PRIMA – KVARTA

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky	MP vazby
	- žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- význam pohybu pro zdraví, rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	- učivo prolíná všemi ročníky 1.3, 1.7-1.11., 5.4 - průřezová témata prolínají všemi ročníky	
	- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	- zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, kondiční programy, testy	- učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací	

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, pobytu na horách - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- rozcvičení, vyrovnávací cvičení, relaxační cvičení, dechová a posilovací cvičení - dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny	Výchova ke zdraví	
-----------------------------------	--	---	-------------------	--

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky	MP vazby
	- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	- tělesná a duševní hygiena	prevence drog, alkoholu a kouření	OBV, ZMP
	- usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví	- výživa a zdraví		OBV, BIO

	- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu - podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy - optimálně reaguje na fyziologické změny v době dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, mimořádných situací, případně poskytne adekvátní první pomoc, vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování - zvládá krizové situace, dovede vybrat vhodná či nevhodná místa pro hru, zvládá přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví	- stravování a fyzická kondice - mezilidské vztahy, zvládání zátěžových situací - základy první pomoci, celková péče o zdraví, základy první pomoci	Zdravotní tělesná výchova	OBV, BIO
--	--	---	--	----------

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky	MP vazby
	- jako chodec nebo cyklista, rozpozná život ohrožující zranění	- zdraví, ovládá čísla tísňového volání a správný způsob volání na tísňovou linku		

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity - soutěživé, štafetové, honičí, běžecké, s různým náčiním		
	- zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování	- pohybové dovednosti - nástupové tvary a přesuny, pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, vytrvalostní a silové schopnosti, způsoby kontroly účinnosti cvičení		
	- posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	- kontrola cvičení, výkonnostní testy, pohybové odlišnosti a handicap, věkové, pohlavní, výkonnostní		
	- respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí jim svou pohybovou činnost ve všech odvětvích tělesné výchovy	- lehká atletika - běhy - atletická abeceda, běžecká cvičení, sprinty, vytrvalostní běhy, štafety, rozvoj výbušné síly a vytrvalosti, obratnost		

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky	MP vazby
------	---------	---------------	----------------------------	----------

		- skoky, odrazová cvičení - skok daleký, vysoký, průpravné cviky dle metodiky nácviku.		
		- hod kriketovým míčkem a granátem - švih paže, průpravné cviky dle metodiky nácviku, případně průprava na hod oštěpem jako doplňující cvičení - vrh koulí 3kg, metodický nácvik s důrazem na bezpečnost nácviku		
		- sportovní gymnastika - organizace a bezpečnost, vhodné oblečení, hygiena, technika pohybu, dopomoc a záchrana, názvosloví, posilovací a kompenzační cvičení - akrobacie – kotouly vpřed a vzad a jejich modifikace a vazby, stoje na lopatkách, na rukou, přemet stranou a vpřed, sestavy naučených prvků	Jednotlivá odvětví probíhají podle vybavení sportovní haly.	

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky	MP vazby
		- přeskoky - na trampolínkách, přes kozu a švédskou bednu - skrčka, roznožka		
		- úpoly - přetlaky, přetahy a úpolové hry. Přetahování lanem.		
	- žák dává plavání do souvislosti se zdravým životním stylem a usiluje o zlepšení plaveckých způsobů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí plaveckého bazénu, koupaliště, vodáckém prostředí na sportovních kurzech	- sportovní hry – basketbal, florbal, fotbal, futsal, házená, vybíjená, přehazovaná, odbíjená, softbal, frisbee, rugby, flag fotbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, průpravné hry, hra se zjednodušenými pravidly, kondiční trénink, výklad pravidel - účast na sportovních soutěžích Školní sportovní ligy, herní sportovní den v rámci školy. - plavání - výuka v Plavecké škole v Příbrami - v rámci sportovních kurzů adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti, základy branného a záchranného plavání		

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky	MP vazby
	- respektuje zásady bezpečnosti při lyžování a snowboardingu a pravidla bezpečnosti pohybu na sjezdových tratích, Bílý kodex FIS - řídí se pokyny instruktorů a horské služby - zvládá podle svých možností techniku lyžování - poskytne v případě potřeby adekvátní první pomoc - osvojuje si základní techniky pohybu na ledě.	- sjezdové lyžování a snowboarding na lyžařských kurzech - bruslení na zimním stadionu v Dobříši.	Výchova ke zdraví Žáci si volí podle svých možností jako doplněk výuku na snowboardu, výuka probíhá ve výkonnostních družstvech.	
		- další pohybové činnosti, podle podmínek školy - estetické a kondiční cvičení s hudbou, joga - rytmická gymnastika, tanec, aerobik		

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky	MP vazby
	- umí se pohybovat v přírodě - využívá znalosti mapy OB - zvládá pravidla silničního provozu - zvládá chůzi se zátěží v mírně náročném terénu - respektuje zásady ochrany přírody	- turistika a pobyt v přírodě, orientace, , nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla - základy orientačního běhu a s ním spojené soutěže.	Učí žáky a studenty k pobytu a pohybu v přírodě.	ZMP
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, uživatele internetu - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky fair play, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví	- názvosloví, grafické značení, gesta, signály, povely a vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech - historie a současnost sportu, olympismus, úspěchy našeho sportu, významní sportovci a soutěže		
	- dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu mužstva dodržuje ji	- pravidla osvojovaných pohybových činností, základní pravidla her, soutěží a závodů		

	- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího a organizátora - sleduje a hodnotí určené prvky pohybové činnosti - organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry, zápasy, turnaje, zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností, měření, evidence, vyhodnocování		
ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA	- žák uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy		Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou zařazovány do výuky TV průběžně, pohybové činnosti jsou nabízeny jednotlivým žákům s přihlédnutím k jejich zdravotnímu omezení	

KVINTA – OKTÁVA, 1.-4. ROČNÍK

Téma	Výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata, poznámky, MP vazby
------	---------	---------------	---

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	- usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností - usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím - ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové rovnováhy - použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy - upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy - využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci v zátěžových situacích - uplatňuje osvojené způsoby relaxace připraví organismus na pohyb a aktivitu s ohledem na následně převažující pohybové zatížení - organizuje svůj pohybový režim a využívá vhodné a dostupné pohybové aktivity	- význam pohybu pro zdraví - tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie pro rekreační a výkonnostní sport - zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, kondiční programy, význam kondičního cvičení - zdravotní význam správného držení těla, testy - individuální pohybový režim - motivační cvičení, relaxační cvičení, posilovací cvičení; cviky vhodné a nevhodné k rozcvičování; únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení - rozcvičení - základní typy - pohybové hry - organizmus a pohybová zátěž	- učivo prolíná všemi ročníky 1.1 – 1.4 - průřezová témata prolínají všemi ročníky - učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací BIO, ZMP, ZSV
		- organizace a bezpečnost - způsoby kontroly účinnosti sportovního zatížení	

	- uplatňuje účelné a bezpečné chování i v neznámém prostředí - poskytne první pomoc při zranění či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách - projevuje odolnost při zátěži - provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů - zvládá základní postupy rozvoje pohybové dovedností a usiluje o jejich zlepšení sebezdokonalováním - posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně - respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících - užívá s porozuměním názvosloví, gesta a signály na úrovni cvičence vedoucího pohybových činností a organizátora soutěží	- závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovní činnosti, péče o sebe sama, předcházení zátěžovým situacím a stresu, zvládání zátěžových situací, relaxační cvičení celková péče o zdraví - přípravná, kondiční, koordináční, tvořivá a estetická cvičení - pohybové dovednosti a pohybový výkon, pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a pohybové předpoklady - způsoby kontroly účinnosti cvičení - pohybové odlišnosti a handicapy věkové, pohlavní i výkonnostní - kondiční a estetické formy cvičení s hudbou, základní taneční kroky - aerobik, cvičení se švihadlem - tvorba sestav, složitější krokové vazby s pohyby rukou - gymnastika - organizace a bezpečnost, vhodná výstroj, hygiena, technika a dopomoc názvosloví, kultivace pohybu - akrobacie, kotouly, modifikace ,stoje,	
--	---	--	--

	- volí a používá pro osvojení pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj, správně ji ošetřuje - připraví třídní nebo školní turnaj, soutěž, podílí se na realizaci - respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje utkání, soutěže, turnaje - respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva - sleduje podle pokynů pohybové výchovy sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím, - zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje - aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	přemet stranou s oddáleným dohmatem rovnovážné polohy a postoje, přeskoky přes kozu a švédskou bednu, skoky na trampolíně - atletika - rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh vrh koulí, hod diskem, hod oštěpem skoky vysoký a skok daleký - úpoly - fair play chování, přiměřenost sebeobrany - přetahy, přetlaky, úchopy, pádová technika - základy sebeobrany, právní aspekt - sportovní hry - basketbal, florbal, fotbal, volejbal, softbal, flag fotbal, frisbee, házená, stolní tenis, badminton - herní činnosti jednotlivce - herní kombinace - základy - průpravné hry - hra se zjednodušenými pravidly a s normálními pravidly - kondiční trénink - pravidla a soudcování - lyžování - sjezdové, běžecké; snowboarding - jízda na vleku - bezpečnost pohybu v zimním horském prostředí - zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poranění s důrazem na zimní sporty	
--	---	--	--

		- bruslařský výcvik, lední hokej - základy bruslení, technika jízdy vpřed, vzad, překládání - základy krasobruslení a synchronizovaného bruslení - základy první pomoci při úrazech - turistika a pobyt v přírodě - vodní turistika základy táboření v přírodě - cykloturistika, kulturně poznávací činnost - lanové aktivity, plavání, sportovní hry - zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poranění s důrazem na letní sporty - názvosloví, grafické značení, gesta, signály vzájemná komunikace, nástupové tvary - sportovní výzbroj a výstroj - účelnost, funkčnost, bezpečnostní prvky, finanční dostupnost kvalita - příprava a úklid nářadí, základní údržba cvičiště - organizace sportovních akcí pohybových činností, pravidla osvojovaných pohybových činností - základní pravidla her, soutěží závodů fairplay jednání - měření výkonů pohybových dovedností - vyhodnocení výsledků	
--	--	--	--

		- olympismus, historie a současnost - spolupráce ve sportu - pomoc soupeři a handicapovaným - odmítání podpůrných látek - úspěchy našeho sportu - významní sportovci a soutěže	
--	--	---	--