

8.2 Tělesná výchova – charakteristika předmětu na 1. stupni

Tělesná výchova je předmět, který směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně umocňuje kvalitu prožitku.

Na naší škole se tělesná výchova na 1.stupni vyučuje v 1. až 5. ročníku po 2 vyučovacích hodinách týdně. Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě a na zimním stadionu. Ve 2. a 3. ročníku probíhá výuka i v plaveckém bazénu v rozsahu 20 vyučovacích hodin. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

V tělesné výchově naplňujeme také strategie školy, které vedou k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí.

Kompetence k učení-vedeme žáky k osvojení si základního tělocvičného názvosloví,vedeme ho k cvičení podle popisu, umožňujeme mu měření základních pohybových výkonů a porovnávání s výkony předchozími, vedeme ho k orientaci v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.

Kompetence k řešení problémů- vedeme žáky k uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí a k adekvátním reakcím v situaci úrazu spolužáka, k řešení problémů v souvislosti s nespportovním chováním.

Kompetence komunikativní-podporujeme žáky ke spolupráci při týmových pohybových činnostech a soutěžích,učíme je reagovat na základní povely a pokyny, vedeme je k zorganizování jednoduché pohybové soutěže,činnosti a jejich varianty.

Kompetence sociální a personální-žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair-play,respektují opačné pohlaví, učí se zvládat pohybové činnosti ve skupině.

Kompetence občanské-žáci se učí respektovat přesvědčení druhých lidí, podporujeme přiměřenou samostatnost,učíme je realizaci pravidelného pohybového režimu.

Kompetence pracovní-žáci jsou vedeni k uplatňování zásad hygieny, bezpečně používají tělocvičné nářadí a náčiní, jsou vedeni k zásadám bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě.

Vzdělávacím obsahem předmětu prolínají průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova- učíme žáka pozornosti a soustředění, kontrole a sebekontroly, porozumění sobě samému a druhým, rozvíjení dovedností

Multikulturní výchova-vedeme žáky ke spolupráci, ke slušnému chování, toleranci, rozvíjíme smysl pro spravedlnost.

Environmentální výchova-zdůrazňujeme důležitost péče o přírodu při organizování sportovních akcí, nabádáme ke zdravému životnímu stylu.

Tělesná výchova 1. -3. ročník

<u>Výstupy ŠVP</u>	<u>Učivo</u>	<u>Mezipředmětové vazby, průřezová témata</u>	<u>Termín plnění</u>
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - snaží se uplatňovat protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím - dbá na správné držení těla, na správné dýchání - osvojuje si kompenzační cviky - uplatňuje zásady pohybové hygieny - ovládá základní tělocvičné pojmy (činnosti, nářadí, náčiní) - zná pojmy z pravidel sportů, soutěží - rozumí povelům pořadových cvičení - dodržuje pravidla bezpečnosti - reaguje na povely - používá vhodné sportovní oblečení, obuv - jedná v duchu fair-play - spolupracuje při týmových činnostech a soutěžích - zdokonaluje přihrávky jednoruč, obouruč, driblíng - osvojuje si hru s basketbalovým míčem, střelbu na koš, přehazovanou - zná techniku hodů kriketovým míčkem - ovládá princip štafetového běhu - uběhne 60 metrů - dokáže skákat do dálky - nacvičí správnou techniku skoku z místa 	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu Příprava organismu, zdravotní zaměření činnosti</p> <p>Cvičení během dne Rytmičké a kondiční cvičení Jednoduché tanečky, estetický pohyb</p> <p>Tělocvičné pojmy Komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Pravidla a základy sportovních her (pohybových, míčových) Zásady jednání a chování</p> <p>Základy atletiky Rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<p><u>VDO</u>-rozdíváme smysl pro spravedlnost a odpovědnost</p> <p><u>EnV</u>-vztah člověka k prostředí, ochrana zdraví</p> <p><u>OSV</u>-utváření mezilidských vztahů, hodnota spolupráce a pomoci, plánování volného času</p>	<p>Plněno v průběhu u 1.-3. ročníku</p>

<ul style="list-style-type: none"> - vyšplhá na tyči - zvládá cvičení na žíněnce(kotouly, stoj na lopatkách, na hlavě, apod..) - zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách, na lavičkách) - skáče přes švihadlo, podběhne dlouhé lano - provádí přitahování do výše čela na hrazdě - naučí se správnou technikou odrazu z můstku - projevuje radost z pohybu, odvalu, vůli pro zlepšení výkonu - respektuje zdravotní handicap - zná význam sportování pro zdraví - seznámí se s dětským aerobikem - zvládne techniku jednoduchého plaveckého stylu, provádí skoky do vody - chodí na bruslích, odráží se, udrží stabilitu 	<p>Základy gymnastiky Cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti, hmotnosti Průpravná cvičení a úpoly</p> <p>Vztah ke sportu, jednání fair-play</p> <p>Základní plavecká výuka, plavecké dovednosti, seznámení s plaveckými styly, adaptace na vodní prostředí, hygiena plavání</p> <p>Základy bruslení</p>		
---	--	--	--

Tělesná výchova 4. -5. ročník

<u>Výstupy ŠVP</u>	<u>Učivo</u>	<u>Mezipředmětové vazby, průřezová témata</u>	<u>Termín plnění</u>
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - osvojuje si protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, zařazuje nápravná cvičení (při jednostranné zátěži nebo 	<p>Příprava organismu ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti (tanečky, základy estetického</p>	<p><u>OSV</u>-utváření mezilidských vztahů, hodnota spolupráce a pomoci, plánování volného času</p>	<p>Plněno v průběhu 4.-5. ročníku</p>

<p>svalovém oslabení) - zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s aerobikem, s kondičním cvičením s hudbou - dbá na správné držení těla při cvičení - projevuje samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti - dbá na správné dýchání - zná kompenzační cviky - uplatňuje zásady pohybové hygieny</p> <p>- užívá základní pojmy(názvy tělocvičného náradí a náčiní) -r ozpozná pojmy z pravidel sportů a soutěží - správně reaguje na povely pořadových cvičení - cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečnosti v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě - přiměřeně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>- projevuje radost z pohybové činnosti, samostatnost,odvahu a vůli po zlepšení - zná význam sportování pro zdraví - dovede získat informaci o pohybových aktivitách a akcích ve škole i v místě bydliště - dokáže objektivně zhodnotit výkon</p> <p>- jede na bruslích vpřed, zastaví</p>	<p>pohybu)</p> <p>Tělocvičné pojmy, komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Vztah ke sportu, zásady jednání a chování fair-play</p> <p>Základy bruslení</p>	<p><u>EnV</u>-vliv prostředí na zdraví,ochrana zdraví</p>	
---	---	---	--

Tělesná výchova – charakteristika předmětu na 2. stupni

Tělesná výchova vede k uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, optimálnímu rozvoji zdatnosti a výkonnosti, regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, podpoře zdraví a ochraně života. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných a specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově.

Obsah předmětu tělesná výchova je převážně vyučován v koncentrovaných tématických blocích. Proto jsou i osnovy členěny do tématických celků. V jejich rámci je učivo předkládáno jako ucelený soubor námětů a výstupů a není děleno do ročníků. Učivo má učitel pracující podle tohoto programu možnost nabídnout všem žákům. Výběr učiva je plně v pravomoci učitele, který zná nejlépe možnosti a potřeby žáků. Učební osnovy je třeba chápat jako propojený celek v zájmu respektování úrovně žáka a bezpečnostních zásad.

Tématické celky vyžadující zvláštní materiální, prostorové nebo klimatické podmínky (plavání, lyžování, bruslení, turistika a pobyt v přírodě), jsou do výuky zařazeny ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách.

Výuka tělesné výchovy na II. stupni ZŠ probíhá odděleně, jako výuka skupin chlapců a skupin dívek (vyjma některých činností např. lyžování, plavání, turistika, tance apod.).

Učební plán stanovuje pro tělesnou výchovu ve všech ročnících II. stupně dvě vyučovací jednotky v týdnu. Sportovní třídy mají stanoveno pět hodin tělesné výchovy v týdnu.

Přehled tématických celků :

- pořadová cvičení (rychlé a účelné organizování jednotlivců, skupin i většího počtu cvičenců, vytváří ve vyučovacích hodinách předpoklady k optimálnímu využití času, pořádku i bezpečnosti práce, vyvarovat se drilu a neúčelného pedantství (
- tělesná cvičení (průpravná, správné držení těla, kondiční – přispívající síle, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, pohyblivosti, relaxaci, koordinační, kompenzační, vyrovnávací, relaxační)
- gymnastika (akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním, cvičení na náradí)
- rytmická gymnastika (základy rytmické gymnastiky, tanec, cvičení s hudbou)
- atletika (rychlý běh, vytrvalý běh na dráze i v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí)
- pohybové hry (různá zaměření, netradiční pohybové hry a aktivity)
- sportovní hry (košíková, odbíjená, kopaná, házená, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel)
- úpoly (základy sebeobrany, judo)
- turistika a pobyt v přírodě (příprava turistické akce, přesun do terénu, pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu)
- plavání (podle podmínek školy - základní plavecká výuka probíhá na I. st. ZŠ)
- bruslení (podle podmínek školy, využívání zimního stadionu, bruslení v přírodních podmínkách, výzbroj a výstroj, jízda vpřed, překládání, zastavení, obraty, oblouky, přeskakování překážek)
- lyžování, snowboarding (podle podmínek školy – lyžařský výcvikový kurz v 7. roč.ZŠ, sportovní soustředění žáků sportovních tříd, běžecké lyžování, sjezdové

lyžování, jízda na snowboardu, jízda na lyžařském vleku, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině)

- další (i netradiční) pohybové činnosti (podle zájmu žáků, ekonomických a personálních podmínek školy)

V předmětu tělesná výchova naplňujeme také strategie školy, které vedou k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí.

Vzdělávání v tělesné výchově směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vedeme žáky k:

- poznávání 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
- poznání 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 upevnování 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 zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

Do popředí vzdělávání v tělesné výchově vystupují kompetence k učení, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní.

Průřezová témata reprezentují ve vyučovacím předmětu tělesná výchova okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se nedílnou součástí základního vzdělávání. Jsou důležitým formativním prvkem, rozvíjí osobnost žáka. Ve vyučování tělesné výchovy se na naší škole budou uplatňovat tato průřezová témata:

- osobnostní a sociální výchova (rozvoj schopností poznání, sebepoznání, seberegulace, psychohygienu, poznávání lidí, mezilidské vztahy, kooperace, řešení problémů a rozhodovací dovednosti)
- výchova demokratického občana (občanská společnost a škola)
- výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (průřezové téma využívá zájmu žáků o sport k hlubšímu pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí, význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností, Evropa a svět nás zajímá)
- multikulturní výchova (na pozadí rozmanitosti různých kultur, si žáci uvědomují svoji vlastní kulturní identitu, tradice a hodnoty, lidské vztahy)
- mediální výchova (médiu a komunikaci představují velmi významný zdroj zkušeností, prožitků a poznatků, průřezové téma učí žáky komunikaci a spolupráci v týmu)

Uplatňovaná průřezová témata nejsou napevno zakotvena s příslušným ročníkem II. st. ZŠ. Prolínají všemi ročníky a jsou žákům předkládána v konkrétních situacích na základě zásady

přiměřenosti a osobnostní vyspělosti žáků. Výuka teoretických poznatků probíhá současně s výukou pohybových činností.

Očekávané výstupy:

a) v oblasti zdraví

- žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- žák se samostatně připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností
- žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

b) v oblasti pohybových dovedností

- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- žák posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

c) v oblasti pohybového učení

- žák užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- žák naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrany přírody při sportu
- žák je přístupný spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva
- žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy
- žák zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Tělesná výchova 6. – 9. ročník

<u>Učivo</u>	<u>Mezipředmětové vazby, průřezová témata</u>	<u>Období plnění</u>
<p><u>Pořadová cvičení</u></p> <p>- zásady povelové techniky, postoj, obraty, nástupové tvary, hlášení</p>	<p><u>OSV:SR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikace - kooperace <p><u>MR</u></p> <p>řešení problémů odpovědnost, spolehlivost</p> <p><u>MuV</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lidské vztahy <p><u>MeV</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - práce v týmu 	<p>jaro léto podzim zima</p>
<p><u>Tělesná cvičení</u></p> <p>- průpravná cvičení, kondiční cvičení, koordinační cvičení, kompenzační cvičení, relaxační cvičení, vyrovnávací cvičení, příprava organismu pro různé pohybové činnosti</p>	<p><u>OSV:</u></p> <p><u>OR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj schopností poznávání - kreativita - seberegulace - psychohygiena 	<p>jaro léto podzim zima</p>
<p><u>Gymnastika</u></p> <p><u>- akrobacie</u> kotoul vzad a jeho modifikace (obměny), stoj na rukou (s dopomocí), kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihu, stoj na lopatkách, stoj na rukou i s výdrží, přemet stranou (vlevo, vpravo), rovnovážné polohy v postojích, akrobatické kombinace (jednoduché sestavy), přemet vpřed</p> <p><u>- přeskoky</u> návčik gymnastického odrazu z můstku, přeskok 2 – 4 dílů bedny odrazem z trampolíny, roznožka přes kozu našší, naděl odrazem z můstku (trampolínky), skrčka přes kozu (bednu) našší odrazem z můstku (trampolínky) i s oddáleným odrazem, skoky odrazem z trampolínky (prosté, s pohyby nohou, s obraty), skrčka přes kozu (bednu) naděl</p>	<p><u>OSV:</u></p> <p><u>OR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj schopností poznávání - kreativita - seberegulace - psychohygiena - rozhodovací dovednosti <p><u>fyzika</u></p>	<p>podzim zima</p>

<p><u>- hrazda</u></p> <p>shyb stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo – stoj ze svisu stojmo – náskok do vzporu – sešín náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešín výmyk (odrazem jednoož, obouož), výmyk tahem komíhání ve svisu (hrazda doskočná)</p> <p><u>- kladina</u></p> <p>chůze bez dopomoci, rovnovážné polohy, různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, náskoky, seskoky, klus, poskoky</p> <p><u>- kruhy</u></p> <p>komíhání ve svisu, svis vznesmo, střemhlav</p>		
<p><u>Rytmická gymnastika</u></p> <p>- různé druhy pohybu s hudebním doprovodem (tanec, pohybové skladby, aerobní cvičení) - vyjádření dynamiky pohybem - technika pohybů (kroky, skoky, obraty), jednoduché - pohybové etudy, vlastní pohybová improvizace na hudební a rytmičtý doprovod</p> <p>Učivo je určeno především dívkám.</p>	<p><u>OSV:</u> <u>OR</u></p> <p>- rozvoj schopností poznávání - kreativita - seberegulace - psychohygiiena - rozhodovací dovednosti</p>	<p>podzim zima</p>
<p><u>Atletika</u></p> <p><u>- běh</u> běžecká abeceda rychlý běh (sprint) 60 m, 100 m vytrvalý běh do 1 000 m, do 2 000 m na dráze běh v terénu do 15 minut, do 20 minut nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start štafetová předávka, štafetový běh základy překážkového běhu</p> <p><u>- skok</u></p> <p>- skok do dálky z rozběhu – postupně odraz z břevna, z optimálního rozběhu - skok do výšky (valivý způsob, flop)</p> <p><u>- hod</u></p> <p>- hod míčkem nebo granátem z rozběhu</p>	<p><u>OSV:</u> <u>OR</u></p> <p>- rozvoj schopností poznávání - kreativita - seberegulace - psychohygiiena - rozhodovací dovednosti</p>	<p>podzim jaro léto</p>

<p>- vrh koulí – dívky do 3 kg, chlapci do 5 kg, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu</p>		
<p><u>Pohybové hry</u></p> <p>- různé zaměření pro osvojování různých způsobů lokomoce pro zdokonalování nových pohybových dovedností</p> <p>- pohybové hry soutěživé a bojové</p> <p>- pohybové hry kontaktní apod.</p>	<p><u>MR</u> řešení problémů odpovědnost, spolehlivost</p> <p><u>MuV</u> - lidské vztahy</p> <p><u>MeV</u> - práce v týmu</p>	<p>jaro léto podzim zima</p>
<p><u>Úpoly</u></p> <p>- přetahy, přetlaky, úpolové odpory, pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno, navazování pádů, střehové postoje, držení soupeře na zemi, boj o únik z držení, judo – obrana proti objetí zředu, proti škrcení, proti úchopům zápěstí</p>	<p><u>OSV:</u> <u>OR</u></p> <p>- rozvoj schopností poznávání</p> <p>- kreativita</p> <p>- seberegulace</p> <p>- psychohygienu</p>	<p>podzim zima</p>
<p><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></p> <p>- příprava turistické akce</p> <p>- přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty</p> <p>- chůze se zátěží i v mírně náročném terénu</p> <p>- táboření a ochrana přírody</p> <p>- základy orientačního běhu</p> <p>- dokumentace z turistické akce</p> <p>- postaví nouzový přístřešek, zajistí vodu a potravu z přírodních zdrojů, použije přírodní suroviny k zajištění tepla, orientuje se v terénu</p>	<p><u>SR</u> - komunikace - kooperace</p> <p><u>MR</u> řešení problémů odpovědnost, spolehlivost</p> <p><u>MuV</u> - lidské vztahy</p> <p><u>VDO</u> - obč. společ.-dem. atmosféra</p> <p><u>zeměpis,</u> <u>přírodopis,</u> <u>informační a</u> <u>komunikační</u> <u>technologie</u></p>	<p>léto</p>
<p><u>Sportovní hry - (alespoň dvě podle výběru učitele Tv)</u></p> <p><u>Košiková</u> herní činnosti jednotlivce:</p> <p>- nácvik driblinku (nízký, vysoký), uvolňování a pohyb hráče bez míče a s míčem (driblinkem, obrátkou), přihrávka</p>	<p><u>SR</u> - komunikace - kooperace</p> <p><u>MR</u> řešení problémů odpovědnost,</p>	<p>jaro léto podzim zima</p>

jednoruč a obouruč (na místě a za pohybu), střelba jednoruč a obouruč z místa, střelba za pohybu (dvojtakt), střelba z výskoku, rozkok, vhazování, trestný hod, krytí útočníka s míčem, bez míče, krytí prostoru

herní kombinace:

- obranná kombinace založená na proklouzávání, útočná kombinace založená na početní převaze útočníků, na akci „hod“ a běž“

základy herních systémů:

- osobní obranný systém, útočný systém založený na rozestavení útočníků bez míče, kolem útočníka s míčem, utkání

Kopaná

herní činnosti jednotlivce:

- vedení míče, zpracování míče (převzetí, tlumení), výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru, přihrávka po zemi na krátkou a střední vzdálenost, přihrávka hlavou, vhazování míče, střelba z místa a po vedení míče, obcházení soupeře s míčem, obsazování soupeře, odebrání míče, pokutový kop, činnost brankáře (chytání a vyražení přízemních a polovysokých střel, výkop, přihrávání rukou)

herní kombinace:

- útočná kombinace založená na přihrávce, útočná kombinace založená na „přihrej a běž“, obranná kombinace založená na zajišťování, osobní obranný systém na vlastní polovině hřiště

základy herních systémů:

- postupný útok, rychlý protiútok, územní obrana, utkání

Odbíjená

herní činnosti jednotlivce:

- odbití obouruč vrchem a spodem, jednoruč / lob, v pádu /, podání spodní, vrchní, přihrávka, nahrávka, smeč, jednoblok, dvojblok

herní kombinace:

- s nahrávačem u sítě, postavení hráčů při příjmu podání

základy herních systémů:

- hráč, který nepřijímá je nahrávačem, střední u sítě nahrávačem, utkání

spolehlivost

MuV

- lidské vztahy

VDO

- obč. společ.-dem.
atmosféra

<p><u>Házená</u></p> <p>herní činnosti jednotlivce: uvolňování bez míče(s míčem), přihrávka vrchní jednoruč (z místa, za pohybu, ve výskoku), střelba vrchní jednoruč (ze země, s náskoku), střelba ve výskoku, v pádu, trestný hod, obsazování s míčem a bez míče, postoj brankáře, chytání a vyrážení střel z různých prostorů</p> <p>herní kombinace: útočná kombinace založená na přihrávání, obranná kombinace zajišťování</p> <p>základy herních systémů: postupný útok proti osobní obraně, postupný útok s jedním pivotem, osobní obranný systém po celém hřišti, územní obranný systém, utkání</p>		
<p><u>Bruslení</u> - výuka bruslení je na II. stupni pouze součástí sportovní přípravy žáků sportovních tříd</p> <p><u>Plavání</u> - výuka plavání v ročnících II. stupně základní školy neprobíhá. - plavání je na II. st. pouze součástí sportovní přípravy žáků sportovních tříd.</p>	<p><u>OSV:</u> <u>OR</u> - rozvoj schopností poznávání - kreativita - seberegulace - psychohygienu</p>	<p>jaro léto podzim zima</p>
<p><u>Lyžování, snowboarding</u></p> <p>učivo tohoto tématického celku je zařazeno do základního vzdělávání v 7. ročníku ve formě lyžařského výcvikového kurzu. Pro zdárný průběh kurzu škola vytváří velmi kvalitní materiální i personální zázemí.</p> <p>učivo lyžařského kurzu: - lyžařský výcvik na sjezdových lyžích, lyžařský výcvik na běžeckých lyžích, jízda na snowboardu, jízda na lyžařském vleku - odborné přednášky (tématicky doplňují lyžařský výcvik a zvyšují odborné znalosti žáků):</p> <ul style="list-style-type: none"> - lyžařská výzbroj a výstroj - historie lyžování - nebezpečí hor / beseda se členem horské služby / - úrazová zábrana a první pomoc při lyžařských úrazech - metodika lyžování / video – výukové filmy / - mazání lyží 	<p><u>OSV:</u> <u>OR</u> - rozvoj schopností poznávání - kreativita - seberegulace - psychohygienu</p> <p><u>fyzika,</u> <u>zeměpis</u></p>	<p>zima</p>

<p><u>Další (i netradiční) pohybové činnosti</u></p> <p>- rozhodující jsou podmínky školy (ekonomické, personální, prostorové) a zájem žáků</p> <p>- v současné době může škola nabídnout stolní tenis, florbal, hokejbal</p>	<p><u>SR</u> - komunikace - kooperace</p> <p><u>MR</u> řešení problémů odpovědnost, spolehlivost</p> <p><u>MuV</u> - lidské vztahy</p> <p><u>VDO</u> - obč. společ.-dem. atmosféra</p>	<p>jaro léto podzim zima</p>