

UČEBNÍ OSNOVY VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA

1. Obsahové vymezení předmětu

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnosti žáků v tělesné výchově obecně k těmto očekávaným výstupům.

Žák :

- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti,
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti,
- užívá osvojované názvosloví,
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího,
- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení,
- zařazuje do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením,
- dodržuje bezpečnostní a hygienické zásady,
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu

2. Časové vymezení předmětu

V hodině TV čerpáme 2 hod. časové dotace pro TV a 0,5 hod. časové dotace (1 hod. jednou za čtrnáct dní) v primě a sekundě z dotace Člověk a zdraví.

3. Organizační vymezení předmětu

Je uspořádán do tematických celků, v nichž je poté vyučován. V jejich rámci je učivo předkládáno jako ucelený soubor a je děleno do bloků prima-sekunda a tercie-kvarta.

4. Výchovné a vzdělávací strategie

Jedním z průřezových témat, které zasahuje do výuky tělesné výchovy je osobnostní a sociální výchova, kde jsou hlavními cíli výuky – seberegulace a sebeorganizace. V rámci sociálního rozvoje lze velmi dobře využít prostředí při kurzovní výuce k poznávání lidí a rozvoji mezilidských vztahů. Ostatní průřezová témata se tělesné výchovy ve svém základě dotýkají jen velmi okrajově.

Environmentální výchovu lze také velmi dobře aplikovat v průběhu kurzovní výuky tělesné výchovy, a to zejména díky většímu časovému prostoru než při běžné výuce a také díky vhodnému umístění daného kurzu. V rámci tělesné výchovy pořádáme tři druhy kurzů – úvodní seznamovací kurz, kurz turistiky (ve vyšších ročnících) a dva lyžařské kurzy (druhý probíhá ve vyšších ročnících).

Základní principy, jak vést studenty ke klíčovým kompetencím pak jsou kromě osobního příkladu následující:

Kompetence občanské

- mravní vědomí

- ❑ orientace v základních sociálních rolích a situacích
- ❑ cílevědomost a samostatnost
- ❑ tolerance a respektování práv ostatních schopnost selekce získávaných informací podpora aktivního sportování,
- ❑ objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
- ❑ první pomoc při úrazech lehčího charakteru,
- ❑ emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

Základním principem k získání těchto kompetencí je schopnost jít studentovi sám dobrým příkladem. Je třeba společně se studenty vytvářet základní specifická pravidla a normy v rámci dané sociální skupiny (třídy), a poté je všichni dodržovat. Sport a sportovní hry, které se bez pravidel neobejdou jsou proto ideálním místem pro rozvoj těchto kompetencí. Je třeba vést studenta k věcnému dialogu, a to nejen v rámci kooperace, ale také ve chvílích konfrontace názorů. Vést studenta k utváření a přetváření hodnotového žebříčku a postojů vůči společnosti pomocí dostatečného množství kvalitních a podstatných informací.

Kompetence k učení

- ❑ poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj,
- ❑ prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou,
- ❑ systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

Vedeme studenta k morální zodpovědnosti za vlastní vzdělání, k pozitivnímu přístupu k učení (učení se nesmí stát něčím, co student musí, ale něčím, co on sám chce). Pomáháme studentovi naučit se učit (tzn. umění rozvrhnout si učivo, umět si naplánovat učení, využívat vliv reminiscence na učení, umět si vybrat vhodné prostředí pro studium, umět vybrat správné zdroje informací). V tělesné výchově vedeme studenty k tomu, aby považovali tělesnou kulturu za stejně důležitou součást života jako ostatní složky, vedeme je k tomu, aby pravidelně provozovali pohybové aktivity a vzdělávali se i v oblasti zdravé výživy a sportu. Učíme tak, aby student získal nejen potřebné informace, ale aby zároveň s nimi získal i souvislosti mezi nimi. Vedeme studenta tak, aby dokázal kriticky zhodnotit úspěch či neúspěch vlastní aktivity a uměl na základě zpětných informací vytvořit závěr a zhodnotit výsledek učení pro svou budoucnost.

Kompetence komunikativní

- ❑ sebedůvěra, sebereflexe
- ❑ zodpovědnost za vlastní chování
- ❑ schopnost naslouchat
- ❑ umění různých způsobů komunikace (jak verbální, tak neverbální)
- ❑ pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace

Vedeme studenta k názorové pevnosti, jistotě při vyjadřování vlastního názoru. Učíme studenty umění správného vyjadřování a vhodného používání různých komunikačních technik. Vedeme studenty k přijímání jiných stanovisek a schopnosti polemiky, pokud s názorem nesouhlasí. Snažíme se, aby student dokázal svůj názor obhájit, ale pokud bude logicky vyvrácen, uznat chybu a umět svůj názor poopravit. Doporučujeme jim správné způsoby komunikace v rámci různých sociálních skupin.

Vedeme je ke spontánnosti, otevřenosti, komunikativnosti, aby měli úspěch při komunikaci v rámci skupiny, případně při jejím řízení. Tuto kompetenci lze v tělesné výchově ideálně rozvíjet při rozhodování v utkání, či při vedení skupiny (družstva) v roli kapitána.

Kompetence k řešení problémů

- taktika řešení problému
- samostatnost
- vhléd do problému
- asertivita
- kompromis

Studentům předkládáme k řešení problémové úlohy, které je třeba řešit buď a) v rámci skupiny (např. uměle vytváříme skupiny, kde budou vznikat konflikty mezi členy skupiny nebo b) skupině zadávat úkoly, které někteří členové nebudou schopni vyřešit a budou odkázáni na ostatních členech) nebo c) mezi skupinami (např. skupiny dostanou za úkol obhájit protichůdné názory). Snažíme se, aby studenti rozbořili dogmatické způsoby řešení problému a hledali nové originální způsoby. Rozvíjíme jejich logické myšlení. Vedeme studenty k tomu, aby se snažili vždy najít ten nejjednodušší způsob řešení. Učíme je dojít ke kompromisu. V tělesné výchově předkládáme především úkoly zaměřené pohybově a koordináčně,

Kompetence sociální a personální

- práce ve skupině
- schopnost komunikace
- vedení skupiny
- kooperace
- dodržování pravidel fair play a podpora myšlenek olympijského hnutí

Pokud to je možné realizujeme výuku v pracovních skupinách. Studenty vedeme k tomu, aby byli schopni skupinu sami řídit, aby si uměli rozdělit role a funkce ve skupině, aby role přijali a spolupracovali s ostatními členy skupiny. Snažíme se, aby se studenti vystřídali ve všech rolích. Studenty učíme vyjádřit a obhájit svá stanoviska a stanoviska vlastní skupiny. Vedeme studenty k loajalitě vůči skupině (umění se podřídit v rámci efektivity práce ve skupině). Učíme respektu k ostatním jedincům, národům a jejich kulturám, zároveň ale rozvíjíme národní hrdost. Sport je z hlediska této kompetence zcela nepostradatelný, protože většina výuky se realizuje ve skupinách (družstvech) ať už při sportovních hrách, či různých závodech a soutěžích.

Kompetence pracovní

- příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě,
- vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace,
- zpracovávání a prezentace naměřených výkonů.

Učíme studenty používat bezpečné a účinné materiály, nástroje a vybavení. Zdůrazňujeme žákům nutnost znát základní zásady bezpečnosti práce. Studenty motivujeme

k aktivnímu zapojení do oblastí Svět práce. Vedeme studenty k tomu, aby považovali práci za způsob naplnění jejich životních cílů a ne pouze jako možnost výděleku. Ukazujeme možnosti, jak práci aktivně vyhledávat a učíme je orientovat se v rozlehlé nabídce pracovních možností. Učíme studenty vážit si a cenit si svých schopností. Vedeme je k tomu, aby dokázali nabídnout okolí veškerý svůj pracovní potenciál. Vedeme je k sebevědomému vystupování. Zdůrazňujeme studentům nejen význam jejich pravděpodobné budoucí profese, ale zároveň se snažíme, aby si uvědomili důležitost veškerých ostatních profesí (ať už manuálních, komunikačních, mentálních či technických).

Kurzy

- | | | |
|-----------|---|---------------------------|
| | Úvodní kurz prima | (září) |
| | Lyžařský kurz sekunda | (leden - Pec pod Sněžkou) |
| | Ekokurz kvarta | (červen) |
| 1. | Školní sportovní soutěže | |
| | Mistrovství škole ve florbale | (říjen –listopad) |
| | Basketbalový maraton | (prosinec) |
| | Mistrovství školy ve fotbale | (únor) |
| | Velikonoční badmintonový tur. | (duben) |
| 2. | Meziškolní sportovní soutěže | |
| | Soutěže pražských základních škol POPRASK | |
| | - fotbal | |
| | - florbal | |
| | - atletika | |
| . | Sportovní hry pro žáky primy až kvarty | |

Tabulace učebního plánu

Vzdělávací obsah pro vyučovací předmět : TĚLESNÁ VÝCHOVA

Ročník: Prima - Sekunda

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POH. DOVEDNOSTÍ</p> <p>Atletika</p>	<ul style="list-style-type: none"> - atletická abeceda - nízký start a šlapavá technika běhu - švihová technika běhu - sprint 50m, 60m - běh v zatačce - vytrvalý běh na dráze do 1 500 m - skok daleký, skok daleký z místa - hod kriketovým míčkem 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady nově osvojevanou pohybovou dovednost u jednotlivých atletických disciplín a aplikuje ji při různých činnostech - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<p>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice</p>
<p>Gymnastika <i>Akrobacie</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - kotouly vpřed, vzad a ve vazbách - stoj na lopatkách, na rukou s dopomocí - rovnovážné polohy v postojích - skoky na místě a z místa 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady nově osvojevanou pohybovou dovednost u jednotlivých gymnastických disciplín a aplikuje ji při různých činnostech 	
<p><i>Hrazda (po čelo)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - základní polohy - přešvihy - sešin - zákmihem seskok 	<ul style="list-style-type: none"> - umí cvičit podle slovních pokynů - osvojí si znalost dopomocí a záchrany při osvojevaných cvičích - dokáže zvládnout obtížný prvek 	

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
<i>Přeskok</i>	<ul style="list-style-type: none"> - roznožka přes kozu (našít, naděl) 	<ul style="list-style-type: none"> - s dopomocí 	
<i>Kruhy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - různé druhy svisů - překot vpřed a vzad - komfňání ve svisu 	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti a označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	
Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem	<ul style="list-style-type: none"> - základy rytmické gymnastiky - soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní) 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá koordinaci pohybu s hudbou různého tempa - umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny 	
Sportovní hry Basketbal	<ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče i s míčem, přihrávka na místě i za pohybu, střelba, doskok, rozskok, vhažování) - osobní obranný herní systém - hra s upravenými pravidly 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře - rozumí základním pravidlům a ovládá základy rozhodování při hře - chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play - umí zvolit taktiku hry a dodržovat ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) - žák dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Tzn. používá správný oděv, obuv, ochranné pomůcky (vyžadují-li pravidla her ochranné pomůcky, je jejich používání povinné) 	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Fotbal (dívky jako doplňkový sport)	<ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce - zpracování, vedení míče - přihrávka na krátkou a střední vzdálenost - přihrávka hlavou - střelba z místa a po vedení míče - uvolňování, obcházení soupeře s míčem - obsazování hráče s míčem - činnost brankáře - chytání - vyražení, výkop 		
Florbal	<ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce - přihrávka z místa a za pohybu - zpracování míče, vedení míče - driblíng - střelba - obcházení soupeře uvolňování, obsazování - činnost brankáře 		
<i>Jiné a netradiční sportovní hry</i>	<ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - ringo 		Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj
<i>Úpoly</i>	<ul style="list-style-type: none"> - přetahy, přetlaky - úpolové odpory a hry 		

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
<i>Pohybové hry</i>	<ul style="list-style-type: none"> - pro osvojování různých způsobů lokomoce - pro manipulaci s různým náčiním - pro ovlivňování kondičních a koordinčních předpokladů - pro zdokonalování nových pohybových dovedností - pro rozvoj pohybové představitivosti a tvořivosti (na základě vyprávění, pojmů, pocitů, představ) - pohybové hry kontaktní (pro procíťování vzájemné energie, blízkosti) 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - umí několik her z každé skupiny - uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, konkrétní složení hráčů, prostředí atd. - zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí 	
Turistika a pohyb v přírodě (úvodní kurz <i>prima</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - přesun a pohyb v terénu - orientace v terénu - ochrana přírody, zdroje pitné vody, značení - ošetření závažných poranění a improvizovaný transport raněného 	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost - zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu - uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce - uplatňuje principy ochrany přírody - zvládá první pomoc při vážnějších úrazech v improvizovaných podmínkách 	Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice mezipředmětové vztahy : Z, Bi

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Lýžování (sekunda) <i>Sjezdový výcvik</i>	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla pohybu v zimní krajině - přejíždění terénních nerovností - bezpečné brždění - oblouky v pluhu - oblouky v přívratu - základní paralelní oblouk střední, dlouhý - základní carvingový oblouk - sjíždění ve středně náročných terénních podmínkách - jízda na vleku, na sjezdovce 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními, poznávacími - zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních - vleky, sjezdovky - a řídí se jimi - ví, jak se připravit na horskou túru, koho a jak informovat o zamýšlené cestě - umí ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách (na základě znalostí a dovedností z jiných předmětů) - zvládá dovednosti na sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb ve středně náročném terénu - chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je 	<p>mezipředmětové vztahy : Z</p>
<i>Běžecské lyžování</i>	<ul style="list-style-type: none"> - základní způsoby běžecského lyžování 		
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u> Význam pohybu pro zdraví	<ul style="list-style-type: none"> - rozdíl mezi TV a sportem dívek a chlapců, mladých a starých, zdravých a oslabených - rozdíl mezi rekreačním, výkonnostním a vrcholovým (profesionálním sportem) 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí rozdílu mezi pohybovou činností různých skupin lidí a respektuje je - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	<p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí</p>

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Zdravotně orientovaná zdatnost	<ul style="list-style-type: none"> - kondiční a koordinační cvičení - způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů - podstata únavy, jednostranné zátěže a svalové nerovnováhy 	<ul style="list-style-type: none"> - dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost 	
Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí	<ul style="list-style-type: none"> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - cvičení s gymnastickými míči - strečink a protahovací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu 	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – seberegulace a sebeorganizace mezipředmětové vztahy : Bi
Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	<ul style="list-style-type: none"> - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí - zásady bezp. ve známém i v málo známém prostředí - základní údržba cvičišť, péče o náčiní a vlastní výstroj a výzbroj - ošetření vážných a život ohrožujících poranění (i v nestandardních podmínkách), odsun raněných - škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost - pohybová činnost při různém stupni znečištění ovzduší 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování při pohybových činnostech - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím - upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší 	Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - komunikace

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
<p><u>ČINNOSTI</u> <u>PODPORUJÍCÍ</u> <u>POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>Komunikace v TV</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely, signály, - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - psychohygienu</p> <p>mezipředmětové vztahy : Ch</p>
Organizace prostoru a pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> - základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí i nestandardních podmínkách 		
Historie a současnost sportu	<ul style="list-style-type: none"> - významné soutěže a sportovci - olympizmus – fair play, olympijské ideály a symboly 	<ul style="list-style-type: none"> - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky : čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 	
Pravidla osvojovaných pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla her, závodů a soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> - zná základní pravidla osvojovaných pohybových činností - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a soutěže - spolurozhoduje hry a soutěže 	
Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech		<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Měření výkonů a posuzování pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> - měření, evidence, vyhodnocování 	<ul style="list-style-type: none"> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí 	<p>Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>

Vzdělávací obsah pro vyučovací předmět : TĚLESNÁ VÝCHOVA

Ročník: Tercie - Kvarta

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
<p><u>ČINNOSTI</u> <u>OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ</u> <u>POH. DOVEDNOSTÍ</u> Atletika</p>	<ul style="list-style-type: none"> - atletická abeceda - technika běhu - sprint do 100 m - štafetová předávka vytrvalý běh na dráze do 2 000 m - skok daleký, skok daleký z místa - hod kriketovým míčkem - technika vrhu koulí do 3kg 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady nově osvojovanou pohybovou dovednost u jednotlivých atletických disciplín a aplikuje ji při různých činnostech - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<p>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice</p>

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Gymnastika <i>Akrobacie</i>	<ul style="list-style-type: none"> - kotouly ve vazbách - kotoul vzad do zášvihů - stoj na rukou s výdrží - přemet stranou - skoky na místě a z místa - jednoduché vazby a sestavy 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady nově osvojovanou pohybovou dovednost u jednotlivých gymnastických disciplín a aplikuje ji při různých činnostech - umí cvičit podle slovních pokynů - osvojí si znalost dopomoci a záchrany při osvojovaných cvičích - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti a označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	
<i>Hrazda (dívky po čelo)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - základní polohy - přešvihy - podmet - zákmihem seskok 		
<i>Přeskok</i>	<ul style="list-style-type: none"> - roznožka přes kozu (našíř, naděl) 		
<i>Kruhy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - různé druhy poloh - překot vpřed a vzad - komňání ve svisu 		
Estetické a kondiční formy cvičení s hudebnou a rytmickým doprovodem	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení s náčiním /švihadla, míče) - soulad pohybu s hudbou - aerobic (dívky) 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá koordinaci pohybu s hudbou různého tempa - umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny 	
Sportovní hry Basketbal	<ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce - herní kombinace (založené na početní převaze, akci hod' a běž) - útočný systém (založený na rozestavení útočníků bez míče kolem útočníka s míčem) - hra 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře - rozumí základním pravidlům a ovládá základy rozhodování při hře - chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play - umí zvolit taktiku hry a dodržovat ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) 	<p>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - kooperace a kompetice <p>Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Fotbal (chlapci)	<ul style="list-style-type: none"> - herní kombinace - útočné : založené na přihrávání - obranné : přebírání a zajišťování - základy herních systémů - postupný útok - rychlý protiútok - osobní obrana - průpravná hra - hra podle modifikovaných pravidel vzhledem k podmínkám školy - zpracování 	<ul style="list-style-type: none"> - žák dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Tzn. používá správný oděv, obuv, ochranné pomůcky (vyžadují-li pravidla her ochranné pomůcky, je jejich používání povinné). 	
Florbal	<ul style="list-style-type: none"> - herní kombinace - útočné : přihráj a běž, kombinace při trestném úderu, přesilovkové - obranné : zajišťování - základy herních systémů - postupný útok - osobní obrana, hra 		

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přřezová témata)
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> - Průpravná cvičení, pro zlepšení manipulace s raketou - odbíjení ve dvojicích - opakovaná odbití forhend - bekhend - podání do stanovaného místa - stopbal, smeč - dvouhra, čtyřhra 		
Volejbal (dívky)	<ul style="list-style-type: none"> - základní úder nad hlavou - základní úder spodem - nahrávky stojícímu spoluhráči - podání (spodem, vrchem) - postavení ve hře - smeč + blok - hra s upravenými pravidly - hra 		
<i>Jiné a netradiční sportovní hry</i>	<ul style="list-style-type: none"> - frisbie - nohejbal 		
<i>Úpoly</i>	<ul style="list-style-type: none"> - střehové postoje, pády - úpolové odpory a hry 		

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
<i>Pohybové hry</i>	<ul style="list-style-type: none"> - pro osvojení různých způsobů lokomoce - pro manipulaci s různým náčiním - pro ovlivňování kondičních a koordinčních předpokladů - pro zdokonalování nových pohybových dovedností - 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - umí několik her z každé skupiny - uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, konkrétní složení hráčů, prostředí atd. - zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí 	
Turistika a pohyb v přírodě <i>(Ekokurz kvarta)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - přesun a pohyb v terénu - orientace v terénu - ochrana přírody, zdrojů pitné vody, značení - ošetření závažných poranění a improvizovaný transport raněného 	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost - zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu - uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce - uplatňuje principy ochrany přírody - zvládá první pomoc při vážnějších úrazech v improvizovaných podmínkách 	

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
<p><u>ČINNOSTI</u> <u>OVlivNÚJÍCÍ ZDRAVÍ</u> Význam pohybu pro zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozdíl mezi TV a sportem dívek a chlapců, mladých a starých, zdravých a oslabených - rozdíl mezi rekreačním, výkonnostním a vrcholovým (profesionálním sportem) 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí rozdílům mezi pohybovou činností různých skupin lidí a respektuje je 	<p>Osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj – kooperace a kompetice mezipředmětové vztahy : Bi</p>
Zdravotně orientovaná zdatnost	<ul style="list-style-type: none"> - kondiční a koordinační cvičení - způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů - význam hodnot srdeční frekvence při TV a sportu, praktické využití pro úpravu zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - umí změřit srdeční frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže 	
Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí	<ul style="list-style-type: none"> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu 	

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	<ul style="list-style-type: none"> - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí - zásady bezpečnosti ve známém i v málo známém prostředí - základní údržba cvičišť, péče o náčiní a vlastní výstroj a výzbroj - ošetření vážných a život ohrožujících poranění (i v nestandardních podmínkách), odsun raněných - škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost - pohybová činnost při různém stupni nečištění ovzduší 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování při pohybových činnostech - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím - upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší 	<p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – sebezpoznání a sebezpojetí</p> <p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – seberegulace a sebeorganizace</p> <p>mezipředmětové vztahy : Bi, Ch</p>
<p><u>ČINNOSTI</u> <u>PODPORUJÍCÍ</u> <u>POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>Komunikace v TV</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tělocvičné názvosloví osvojených činností - smluvené povely, signály, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojených pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<p>Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - komunikace</p>
Organizace prostoru a pohybových činností	- základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí i nestandardních podmínkách		Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj - psychohygiena

Tématická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, přířezová témata)
Historie a současnost sportu	<ul style="list-style-type: none"> - významné soutěže a sportovci - olympismus –olympijská charta. 	<ul style="list-style-type: none"> - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky: čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 	mezipředmětové vztahy : D
Pravidla osvojovaných pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla her, závodů a soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> - zná základní pravidla osvojovaných pohybových činností - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a soutěže - spolurozhoduje hry a soutěže 	
Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech		<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	
Měření výkonů a posuzování pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> - měření, evidence, vyhodnocování, výsledková tabule 	<ul style="list-style-type: none"> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí 	mezipředmětové vztahy : Inf /tercie/