

6.13 Tělesná výchova

6.13.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení předmětu:

Vyučovací předmět Tělesná výchova realizuje vzdělávací obsah ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v RVP G. Integruje část vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví, a to v plném rozsahu téma Ochrana člověka za mimořádných událostí a částečně téma Zdravý způsob života a péče o zdraví. Z tohoto tématu pouze učivo První pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách.

Vzdělávací obsah tělesné výchovy je vnitřně členěn do tří základních okruhů:

1. Činnosti ovlivňující zdraví.
2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.
3. Činnosti podporující pohybové učení.

Cílem předmětu je osvojit si pohybové dovednosti a uvědomovat si význam zdraví a tělesné kondice pro život člověka. Učí schopnosti komunikace a navazování dobrých vztahů. Vede k vytvoření trvalého vztahu k pohybovým činnostem a k poznání vlastních pohybových možností a zájmů. Umožňuje poznat účinky pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Při naplňování obsahu tělesné výchovy jsou realizována následující průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Environmentální výchova

Časové vymezení předmětu:

Předmět je určen žákům 1.- 4.ročníků čtyřletého studia a odpovídajícím třídám osmiletého studia, tedy kvintě, sextě, septimě a oktávě. Časová dotace pro tento předmět jsou 2 hodiny týdně v každém ročníku. Podle počtu žáků ve třídě jsou třídy děleny na chlapce a dívky, popřípadě koedukované skupiny. Lyžařského výcvikového kurzu (LVK) a sportovně turistického kurzu (STK) se účastní celá třída.

Ochrana člověka za mimořádných událostí je začleněna do předmětu TV takto:

- | | | | |
|--------------|-----------------------------|----------|---------------|
| ▪ 1. ročník: | 5 hodin za školní rok a LVK | kvinta: | 5 hodin a LVK |
| ▪ 2. ročník: | 5 hodin za školní rok | sexta: | 5 hodin |
| ▪ 3. ročník: | 5 hodin za školní rok a STK | septima: | 5 hodin a STK |
| ▪ 4. ročník: | 5 hodin za školní rok | oktáva: | 5 hodin |

Organizační vymezení předmětu:

Náplň hodin je ovlivňována prostorovými možnostmi, rozdílnou dovednostní úrovní jednotlivých skupin, aktuální přípravou na sportovní soutěže a zájmem žáků.

Forma realizace výuky: vyučovací hodina, projekt, beseda, prožitková lekce, závod, soutěž, turnaj, kurz.

Místa realizace: tělocvična, hala, posilovna, sálek pro aerobik, zimní stadion, venkovní hřiště a atletický ovál, bazén, přírodní prostředí.

Výchovné a vzdělávací strategie:

Kompetence k učení

- Učitel vede žáky k samostatnému získávání poznatků o tělesné fyziologii.
- Učitel umožňuje žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle jejich předpokladů.
- Učitel zapojuje žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce a na akcích školy.
- Učitel usměrňuje žáky ke kladné reakci na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady.
- Žák se učí používat odborné názvosloví, gesta, signály, dokáže zhodnotit výkon svůj i ostatních.

Kompetence k řešení problému

- Učitel vede žáky ke kreativě při vytváření pohybových skladeb, volných gymnastických sestav, při organizaci turnajů a soutěží.
- Žáci získávají informace o vhodné sport. výzbroji a výstroji a o zásadách hygieny při a po sportování.
- Žáci si vytvářejí představu o správném složení vyučovací jednotky TV pro využití při pohybové činnosti ve volném čase.
- Učitel vede žáky k poznání a dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti.
- Učitel povzbuzuje k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, zahájení a ukončování sestav, délky hrací doby, úpravy pravidel podle aktuálních podmínek.

Kompetence komunikativní

- Učitel směřuje žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, knihy, časopisy....) k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla atd.).
- Učitel vede žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčím na hřišti a při vedení družstva.

- Učitel okamžitě řeší otázky šikany a nevhodného chování a jednání při sportovních činnostech.

Kompetence sociální a personální

- Učitel povzbuzuje u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie.
- Učitel poukazuje na negativa ve sportu (doping, korupci, přepočítávání výkonnosti na peníze).
- Učitel se snaží, aby si žáci zařadili do svého hodnotového řebříčku zdravý životní styl s velkou mírou pohybu.
- Učitel vede žáky ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel.
- Učitel pomáhá žákům nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování.
- Učitel staví žáky do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor...).

Kompetence občanská

- Žáci jsou vedeni ke stanovování krátkodobých i dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase.
- Žáci jsou povzbuzováni k aktivnímu zapojení do dění v obci (pomoc při organizování turnajů, soutěží pro mládež, děti).
- Učitel nabízí dostatek příležitostí pro praktické osvojení a procvičení dovedností poskytnout první pomoc v podmínkách sportovních činností a zachovat se zodpovědně při mimořádné události.

Kompetence k podnikavosti

- Učitel zapojuje žáky do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání v médiích, při školních soutěžích a při vyhodnocování svých výkonů (nástěnky, uničovské noviny, webové stránky, videokamera).
- Učitel vede žáky k poznání a dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti.
- Žáci jsou vedeni k soustavnosti a vytrvalosti při plnění dohodnutých úkolů a k bezpečnému a šetrnému zacházení s náčiním a náradím při přípravě a úklidu a k účasti na běžné údržbě sportovišť.

Kompetence digitální

- komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je

6.13.2 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

viz následující tabulky

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **1., kvinta**

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none">▪ Podle svých individuálních možností rozvíjí své pohybové schopnosti.▪ Reaguje na základní pokyny, povely, názvosloví a terminologii k osvojované činnosti.▪ Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.▪ Poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách.▪ Posuzuje a hodnotí testy zdatnosti za pomoci učitele.▪ Vybere a použije soubory vyrovnávacích cvičení.▪ Připraví svůj organismus na pohybovou činnost s ohledem na převažující zatížení. ▪ Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů.▪ Zacvičí jednoduché gymnastické prvky na koberci a na náradí.▪ Rozvíjí rytmické cítění pohybu.▪ Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony prováděných atletických disciplínách i dílčích dovednostech.	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Bezpečnost a organizace pohybových aktivit.▪ Pořadová cvičení.▪ Rozvoj pohybových schopností a dovedností.▪ Zdravá výživa – stravování sportovců.▪ První pomoc při sportovních úrazech▪ Testy zdravotně orientované zdatnosti – běžecká vytrvalost, výbušná síla, vytrvalostní síla, pohyblivost páteře, svalová nerovnováha.▪ Zdravotně zaměřená cvičení – kompenzace jednostranného zatížení.▪ Strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení.▪ Individuální pohybový režim podle předpokladů, dostupnosti, zájmu a zdravotní potřeby. <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Kondiční cvičení a posilování. Základy lezení. Základní gymnastika a průpravná cvičení</p> <p>Sportovní gymnastika</p> <p>Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou.</p> <p>Atletika - běhy, skoky, hody a vrhy.</p> <p>Sportovní hry - průpravné, iniciativní, kooperativní.</p> <p>Kopaná, florbal, košíková, odbíjená, tenis, stolní tenis, hokej aj.</p>	<p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů <p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ poznání a rozvoj vlastní osobnosti▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů▪ spolupráce a soutěž

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spolupracuje s ostatními spoluhráči při týmových pohybových činnostech. ▪ Využívá základní znalosti pravidel sportovních her. ▪ Má přehled o moderní lyžařské výzbroji a výstroji. ▪ Řídí se zásadami bezpečného pohybu v terénu a na sjezdovce. ▪ Zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun v náročném terénu. ▪ Zná základní pravidla lyžařských disciplín. ▪ Pociťuje radost ze zvládnutého pohybu na lyžích. Chápe jej jako vhodnou náplň volného času a významnou prevenci zneužívání návykových látek. ▪ Dokáže poskytnout první pomoc při úrazu, komunikovat a spolupracovat s horskou službou. ▪ Chápe význam a způsob ochrany krajiny při zimních sportech. Dodržuje zákaz jízdy mimo sjezdové tratě. ▪ Zná základy PO. ▪ Odmítá kouření, alkohol a drogy jako neslučitelné se zdravím a sportem. ▪ Zná základy bezpečného pobytu na horách. ▪ Dovede v případě nebezpečí vyhledat pomoc. 	<p>Bruslení, plavání - dle možností rozvrhu.</p> <p>Lyžařská gymnastika - trampolínka, volná lavice, příprava na LVK - lyže, mazání, výzbroj, výstroj</p> <p>LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mazání, výzbroj, výstroj – příprava a údržba. ▪ Základní techniky sjezdového lyžování. ▪ Výuka jízdy na snowboardu. ▪ Carvingové lyžování. ▪ Zásady bezpečnosti při pohybu v terénu a na sjezdovce. ▪ První pomoc - ošetření poranění v improvizovaných podmínkách. ▪ Nebezpečí hor - práce horské služby. ▪ Chráněná krajinná oblast - potřeba ochrany přírody. ▪ Protipožární ochrana - pobyt na horské chatě. ▪ Protidrogová ochrana neslučitelnost alkoholu, kouření a požívání drog se sportovními aktivitami. ▪ Solidarita a vzájemná pomoc lidí na horách. 	<p>Environmentální výchova – člověk a životní prostředí</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence. ▪ Využívá základní znalosti pravidel sportovních her a soutěží. ▪ Spolupracuje s ostatními při týmových pohybových činnostech. ▪ Dokáže vybrat, používat a ošetřovat vhodnou výzbroj a výstroj k provádění sportovní aktivitě. ▪ Podílí se na přípravě a organizaci sportovních akcí. ▪ Respektuje pravidla osvojovaných sportů. ▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. ▪ Poskytne nezbytnou první pomoc. ▪ Rozumí integrovanému záchrannému systému. Samostatně zvládá základní postupy první pomoci. ▪ Dokáže se odpovědně zachovat při mimořádné události. <ul style="list-style-type: none"> 1. komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat 	<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pravidla her a pohybových činností. ▪ Vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech (názvosloví, gesta, signály). ▪ Sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření. ▪ Příprava a organizace sportovní akce. ▪ Sledování a měření pohybových činností. <p>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Neodkladná resuscitace. ▪ Zvláštní druhy neodkladné resuscitace (tonutí, oběšení, uškracení). ▪ Působení chladu a tepla (omrzliny, podchlazení, úžeh, úpal). ▪ Poranění kostí a kloubů (zlomeniny, vymknutí). ▪ Vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události. 	<p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů <p>Osobnostní a soc. výchova – morálka všedního dne</p> <p>Integrace Výchova ke zdraví</p>

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **2., sexta**

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none">▪ Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti a usiluje o jejich zlepšení.▪ Reaguje na základní pokyny, povely, názvosloví a terminologii k osvojované činnosti.▪ Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.▪ Je schopen sám posoudit a zhodnotit test zdatnosti.▪ Vybere a použije vyrovnávací cvičení.▪ Usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti.▪ Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na převažující zatížení. ▪ Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.▪ Zacvičí předepsané gymnastické prvky na koberci a na nářadí.▪ Rozvíjí rytmické cítění pohybu.▪ Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony prováděných atletických disciplínách i dílčích dovednostech.	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Bezpečnost a organizace pohybových aktivit.▪ Pořadová cvičení.▪ Rozvoj pohybových schopností a dovedností.▪ Životní styl v souvislosti pohybem.▪ První pomoc při sportovních úrazech▪ Testy zdravotně orientované zdatnosti – běžecká vytrvalost, výbušná síla, vytrvalostní síla, pohyblivost páteře, svalová nerovnováha.▪ Zdravotně zaměřená cvičení – kompenzace jednostranného zatížení.▪ Strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení.▪ Individuální pohybový režim podle předpokladů, dostupnosti, zájmu a zdravotní potřeby. <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Kondiční cvičení a posilování. Základy lezení. Základní gymnastika a průpravná cvičení</p> <p>Sportovní gymnastika</p> <p>Kondiční a estetické formy cvičení s hodbou.</p> <p>Atletika - běhy, skoky, granát, oštěp, vrh koulí.</p> <p>Sportovní hry - průpravné, iniciativní, kooperativní. Kopaná, florbal, košíková, odbíjená, tenis, stolní tenis.</p>	<p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů <p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ poznání a rozvoj vlastní osobnosti▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spolupracuje s ostatními spoluhráči při týmových pohybových činnostech. ▪ Užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence vedoucího pohybové aktivity. ▪ Využívá základní znalosti pravidel sportovních her a soutěží. ▪ Spolupracuje s ostatními při týmových pohybových činnostech. ▪ Dokáže vybrat, používat a ošetřovat vhodnou výzbroj a výstroj k provádění sportovní aktivitě. ▪ Připraví třídní či školní turnaj. ▪ Spolurozhoduje třídní nebo školní utkání. ▪ Respektuje pravidla osvojovaných sportů. ▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. ▪ Poskytne nezbytnou první pomoc. ▪ Rozumí integrovanému záchrannému systému. Samostatně zvládá základní postupy první pomoci. ▪ Dokáže se odpovědně zachovat při mimořádné události. ▪ komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je 	<p>Bruslení, plavání - dle možností rozvrhu.</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pravidla her a pohybových činností. ▪ Vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech (názvosloví, gesta, signály) ▪ Sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření. ▪ Příprava a organizace sportovní akce. ▪ Sledování a měření pohybových činností. <p>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bezvědomí, stabilizovaná poloha, šok, mdloba, křečové stavy. ▪ Závažná poranění – hrudníku, břicha, hlavy, páteře. Poranění elektrickým proudem. Cizí těleso v ráně. ▪ Náhlé příhody – srdeční infarkt, mozková příhoda, diabetické koma, astmatický záchvat, náhlé příhody břišní. ▪ Živelní pohromy - ochrana člověka při povodních. 	<p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů <p>Osobnostní a soc. výchova – morálka všedního dne</p> <p>Integrace Výchova ke zdraví</p>

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: **3., septima**

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none">▪ V souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami využívá dostupné pohybové aktivity.▪ Reaguje na základní pokyny, povely, názvosloví a terminologii k osvojované činnosti.▪ Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.▪ Je schopen sám posoudit a zhodnotit test zdatnosti a vyvodit z něj závěry pro své další pohybové aktivity.▪ Vybere a použije vyrovnávací cvičení.▪ Použije z nabídky vhodný kondiční program nebo soubor cviků.▪ Posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně.▪ Zacvičí předepsané gymnastické prvky na koberci a na náradí.▪ Rozvíjí rytmické cítění pohybu.▪ Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony prováděných atletických disciplínách i dílčích dovednostech.	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Bezpečnost a organizace pohybových aktivit.▪ Pořadová cvičení.▪ Rozvoj pohybových schopností a dovedností.▪ Zásady hygieny při sportu.▪ První pomoc při sportovních úrazech▪ Testy zdravotně orientované zdatnosti – běžecká vytrvalost, výbušná síla, vytrvalostní síla, pohyblivost páteře, svalová nerovnováha.▪ Zdravotně zaměřená cvičení – příčiny svalové nerovnováhy.▪ Strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení.▪ Individuální pohybový režim podle předpokladů, dostupnosti, zájmu a zdravotní potřeby. <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Kondiční cvičení a posilování. Základy lezení. Základní gymnastika a průpravná cvičení</p> <p>Sportovní gymnastika</p> <p>Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou.</p> <p>Atletika - běhy, skoky, hody a vrhy.</p> <p>Sportovní hry - průpravné, iniciativní, kooperativní. Kapaná, florbal, košíková, odbíjená, tenis, stolní tenis, hokej aj.</p>	<p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů <p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ poznání a rozvoj vlastní osobnosti▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spolupracuje s ostatními spoluhráči při týmových pohybových činnostech. ▪ Zná a respektuje pravidla silničního provozu a zásady jízdy na kole. Předvídá nebezpečí. ▪ Používá vhodnou cyklistickou a turistickou výzbroj a výstroj a dokáže ji ošetřovat. ▪ Dokáže se orientovat v přírodě pomocí mapy a ostatních značek. ▪ Chápe nutnost ochrany přírody. ▪ Zná zásady požární ochrany na horské chatě i ve volné přírodě. ▪ Sportem podporuje své zdraví. ▪ Učí se aktivně trávit svůj volný čas. ▪ Užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence, vedoucího pohybové aktivity a organizátora soutěže. ▪ Připraví třídní či školní turnaj. ▪ Spolurozhoduje třídní nebo školní utkání. ▪ Využívá základní znalosti pravidel sportovních her a soutěží. ▪ Dokáže vybrat, používat a ošetřovat vhodnou výzbroj a výstroj k prováděné sportovní aktivitě. ▪ Sleduje podle pokynů pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím, zpracuje a vyhodnotí změřená data. 	<p>Bruslení, plavání - dle možností rozvrhu. Cyklistická průprava</p> <p>SPORTOVNĚ TURISTICKÝ KURZ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bezpečnost silničního provozu. ▪ Cyklistická a turistická výzbroj a výstroj a jeho údržba. ▪ Pohyb na kole v terénu a na silnici. ▪ Pobyť a orientace v přírodě. ▪ Chování v přírodě, nutnost její ochrany. ▪ Protipožární výchova. ▪ Protidrogová prevence – neslučitelnost alkoholu a jiných návykových látek se sportovním výkonem. <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pravidla her a pohybových činností. ▪ Vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech (názvosloví, gesta, signály) ▪ Sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření. ▪ Příprava a organizace sportovní akce. ▪ Sledování a měření pohybových činností. 	<p>Environmentální výchova – člověk a životní prostředí</p> <p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. ▪ Poskytne nezbytnou první pomoc. ▪ Rozumí integrovanému záchrannému systému. Samostatně zvládá základní postupy první pomoci. ▪ Dokáže se odpovědně zachovat při mimořádné události. ▪ komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je 	<p>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zevní krvácení, vnitřní krvácení, zvláštní druhy krvácení. ▪ Otravy ▪ Zvláštní druhy poranění – kousnutí zvířetem, uštknutí zmijí, bodnutí hmyzem. ▪ Ochrana obyvatelstva za mimořádných událostí - havárie únikem nebezpečných látek. 	<p>Osobnostní a soc. výchova – morálka všedního dne</p> <p>Integrace Výchova ke zdraví</p>

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **4., oktáva**

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none">▪ Je schopen samostatně organizovat svůj pohybový režim.▪ Reaguje na základní pokyny, povely, názvosloví a terminologii k osvojované činnosti.▪ Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.▪ Je schopen sám posoudit a zhodnotit test zdatnosti a vyvodit z něj závěry pro své další pohybové aktivity. Je schopen vytvořit si svůj pohybový program.▪ Vybere a použije vyrovnávací cvičení.▪ Použije z nabídky vhodný kondiční program nebo soubor cviků a samostatně je upraví pro vlastní použití.▪ Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících.▪ Zacvičí jednoduché gymnastické prvky na koberci a na nářadí.▪ Rozvíjí rytmické cítění pohybu.▪ Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony prováděných atletických disciplínách i dílčích dovednostech.	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Bezpečnost a organizace pohybových aktivit.▪ Pořadová cvičení.▪ Rozvoj pohybových schopností a dovedností.▪ Zdravá výživa, životní styl a hygiena.▪ První pomoc při sportovních úrazech▪ Testy zdravotně orientované zdatnosti – běžecká vytrvalost, výbušná síla, vytrvalostní síla, pohyblivost páteře, svalová nerovnováha.▪ Zdravotně zaměřená cvičení – kompenzace jednostranného zatížení.▪ Strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení.▪ Individuální pohybový režim podle předpokladů, dostupnosti, zájmu a zdravotní potřeby. <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Kondiční cvičení a posilování. Základy lezení. Základní gymnastika a průpravná cvičení</p> <p>Sportovní gymnastika</p> <p>Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou.</p> <p>Atletika - běhy, skoky, hody a vrhy.</p> <p>Sportovní hry - průpravné, iniciativní, kooperativní. Kopaná, florbal, košíková, odbíjená, tenis, stolní tenis, hokej aj.</p>	<p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů <p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none">▪ poznání a rozvoj vlastní osobnosti▪ sociální komunikace▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spolupracuje s ostatními spoluhráči při týmových pohybových činnostech. ▪ Využívá základní znalosti pravidel sportovních her a soutěží. ▪ Spolupracuje s ostatními při týmových pohybových činnostech. ▪ Dokáže vybrat, používat a ošetřovat vhodnou výzbroj a výstroj k provádění sportovní aktivitě. ▪ Připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž a podílí se na její realizaci. ▪ Sleduje podle pokynů pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím. ▪ Naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti. ▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. ▪ Poskytne nezbytnou první pomoc. ▪ Rozumí integrovanému záchrannému systému. ▪ Samostatně zvládá základní postupy první pomoci. ▪ Dokáže se odpovědně zachovat při mimořádné události. ▪ komunikace, tvorba, správa informací, osobní 	<p>Bruslení, plavání - dle možností rozvrhu.</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pravidla her a pohybových činností. ▪ Vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech (názvosloví, gesta, signály). ▪ Sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření. ▪ Příprava a organizace sportovní akce. ▪ Sledování a měření pohybových činností. ▪ Olympismus v současném světě – jednání fair play. <p>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Popáleniny poleptání – kůže, trávícího ústrojí, oka. ▪ Vybavení autolékárničky a domácí lékárničky, záchranný řetězec při poskytování první pomoci. Integrovaný záchranný systém. Praktické pokyny pro dobu než přijede záchranka. ▪ Sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí. ▪ Opakování zásad první pomoci a ochrany člověka za mimořádných událostí. 	<p>Osobnostní a soc. výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů <p>Osobnostní a soc. výchova – morálka všedního dne</p> <p>Integrace Výchova ke zdraví</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO TP
rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je		