

# Tělesná výchova

## 2.stupeň

Vyučovací předmět Tělesná výchova má v 6., 7., 8. a 9. ročníku časovou dotaci 2 hodiny týdně.

Hodiny tělesné výchovy trvají 45 minut a jsou rozděleny do čtyř částí: úvodní (3 – 5 minut), průpravné (6 – 12 minut), hlavní (25 – 30 minut), závěrečné (3 – 5 minut).

### Charakteristika předmětu

V úvodu žáci absolvují organizovaný nástup. V průpravné části připravují svůj pohybově funkční aparát na hlavní část hodiny, v níž splňují cíl vyučovací jednotky. V závěru jde především

o zklidnění a uvolnění organismu doprovázené hodnocením hodiny.

Žáci využívají při tělesné výchově sportovní halu, gymnastický sál školy, plavecký bazén, zimní stadion, travnatou plochu v okolí zimního stadionu, atletickou dráhu hřiště hasičského sboru, venkovní hřiště s umělým povrchem a fotbalové hřiště v Pyšelích.

Při provádění sportovní, či jiné činnosti jsou žáci vedeni k dodržování určitých zásad. Aby byla zajištěna plynulost a bezpečnost výuky, je nutné dodržovat základní organizační, bezpečnostní a hygienická pravidla.

Hodiny tělesné výchovy nejsou zaměřeny pouze na rozvoj pohybových schopností a osvojování si pohybových dovedností, ale také na optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, správného držení těla, regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže.

Využitím jednoduchých pohybových her, gymnastiky, atletiky, sportovních her, plavání a bruslení jsou rozvíjeny různé formy pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, pohyblivost, obratnost, síla) a osvojovány pohybové dovednosti.

Součástí vyučovacího procesu tělesné výchovy je též rozvoj komunikace mezi žáky, dodržování určitých zásad jednání, slušného chování a dodržování pravidel fair play.

Žákům jsou vštěpována základní pravidla zjednodušených pohybových her a dále jsou motivováni měřením a porovnáváním své úrovně pohybových dovedností s ostatními spolužáky. Velmi důležité je motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Žáci jsou vedeni k samostatnosti při vyhledávání nových informací o pohybových činnostech a sportech. Využívají při tom různé dostupné prostředky – tisk, televizi, rozhlas, Internet, sportovní publikace (kroniky, didaktiky, metodiky), které jim rozšiřují vědomosti zaměřené na různé sportovní problematiky.

Celoroční vyučovací plán tělesné výchovy je obohacen sportovními projekty a dále je doplněn o vyhledávání aktuálních informací o současných významných domácích, či mezinárodních sportovních akcích (olympijské hry, mistrovství světa, mistrovství Evropy, evropské soutěže v kolektivních sportech).

Žáci se v průběhu školního roku účastní sportovních soutěží vyhlašovaných Ministerstvem školství a tělovýchovy a řízených Asociací školních sportovních klubů České republiky, které jsou v mnoha případech postupové až na úroveň mistrovství republiky.

### Formy realizace předmětu:

- skupinové vyučování
- kolektivní hry
- projekty
- návštěvy různých sportovišť, sportovních zápasů
- prezentace v různých odvětvích sportů v rámci sportovních turnajů a závodů
- práce s PC

## **Vyučovací předmět Tělesná výchova je úzce spjat s dalšími vyučovacími předměty:**

fyzika – hmotnost, rozklad sil (skládání sil, čas, rychlost, odraz a dopad (optika)  
matematika – převody jednotek, zaokrouhlování, kruhová výseč, kružnice  
chemie – sacharidy, glukóza, dýchání, vitamíny, hormony, zdravá výživa, návykové látky, dopink  
dějepis – antika, novodobá historie olympijských her  
přírodopis – vitamíny, minerální látky, biologie člověka, výživa, stopové prvky  
zeměpis – geografie světa  
hudební výchova – rytmus, taneční výchova

Vyučovací předmět pracuje s těmito **průřezovými tématy:**

### **Osobnostní a sociální výchova**

**Výchova k myšlení v evropských a globálních**

**souvislostech Multikulturní výchova**

**Mediální výchova**

**Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

### **Kompetence k učení**

Žák - si osvojuje základní tělocvičné názvosloví, učí se cvičit podle ukázky a popisu cvičení

- hodnotí technické provedení daného pohybového cvičení a výkony s tím související porovná s výkony předchozími
- hledá strategii učení na základě jasných kritérií
- poznává možnosti vlastního hodnocení své činnosti a schopnosti dále rozvíjet proces vlastního učení se

### **Kompetence k řešení problémů**

Žák - uplatňuje zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí

- dokáže pomoci při úrazu spolužáka
- přistupuje k problémům tvůrčím způsobem, postupuje od jednoduchého ke složitějšímu
- analyzuje správně danou pohybovou činnost a následně aktivně syntetizuje pohybovou strukturu

### **Kompetence komunikativní**

Žák - je veden ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

- reaguje na základní povely a pokyny a sám je i vydává
- komunikuje s ostatními a respektuje druhé (soupeře, rozhodčí, diváky, spoluhráče)
- obhájí nové myšlenky, správně je formuluje a prosazuje do výukového procesu

### **Kompetence sociální a personální**

Žák - jedná v duchu fair – play

- propaguje olympijskou myšlenku
- dodržuje pravidla, označuje přestupky, respektuje ostatní účastníky pohybového procesu
- spolupracuje s ostatními, prosazuje svůj názor a diskutuje o daném problému

### **Kompetence občanské**

Žák - se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu

- projevuje přiměřenou samostatnost v rozhodování, vůli po zlepšení své výkonnosti, zdraví a v neposlední řadě i vzhledu
- je veden k sebehodnocení svých činností a výsledků
- jedná ohleduplně a taktně
- respektuje pravidla slušného chování při sportovních a společenských činnostech
- poznává zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot

### **Kompetence pracovní**

Žák - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech

- bezpečně používá jednotlivá nářadí a náčiní při pohybové činnosti
- aplikuje tvůrčím způsobem získané vědomosti a dovednosti v praxi

### **Kompetence digitální**

- podílet se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňovat kondičně zaměřené činnosti; projevovat přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti, sledovat změny i s využitím digitálních technologií

- změřit základní pohybové výkony a porovnat je s předchozími výsledky i s využitím digitálních technologií

- orientovat se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získávat potřebné informace i v digitálním prostředí.

# Časový a tematický plán

**Předmět:** Tělesná výchova

**Vzdělávací program:** Škola pro děti

**Třída:** 6.

**Školní rok:** 2023/24

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Pozn.
Září	Seznámení s učivem - Základní pravidla chování, bezpečnost v hodinách TV - Sportovní venkovní aktivity - Základy atletiky - Běžecká abeceda	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Využívá venkovních prostor kolem školy Seznamuje se základními pojmy a zkouší jejich provedení.	
Říjen	Základy atletiky - běh na 60m , 400m - skok do dálky s rozběhem - skok do dálky z místa	Rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti a pohyblivosti. Usiluje o jejich zlepšení. Zvládá jednoduché pohybové činnosti.	
Listopad	Základy sportovních her - manipulace s míčem - hod medicimbalem - vybíjená, fotbal	Osvojuje si správné držení míče a techniku hodu: - seznamuje se s pravidly hry - rozvíjí správnou techniku hodu a držení míče - hraje v duchu fair - play - učí se týmové spolupráce - OSV	
Prosinec	Základy gymnastiky - akrobacie - stoj na ruce s dopomocí - stoj na lopatkách - základní obraty a rovnovážné postoje - kotoul vpřed	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - tělocvična. Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích.	
Leden	Základy gymnastiky - cvičení na nářadí - kruhy, hrazda, koza, trampolína - gymnastické sestavy	Umí manipulovat s nářadím. Zvládá základní gymnastické prvky na nářadí a osvojuje si jejich techniku. Zvládá jednoduché gymnastické sestavy.	
Únor	Kondiční cvičení Vyrovnávací cvičení Úpolové cvičení	Zaměřuje se na správné držení těla. Seznamuje se se cviky na prevenci a korekci jednostranného zatížení. Učí se základní úchopy a dodržuje zásady bezpečnosti.	
Březen	Pohybové a sportovní hry - florbal, přehazovaná Rytmické cvičení s hudbou - aerobic	Osvojuje si základní pravidla. Hraje v duchu fair play. Cvičí do rytmu hudby. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou.	
Duben	Posilovací cviky - lehy -sedy - kliky - dřepy - sklapovačky - opičí dráha	Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - VDO. Uplatňuje zvolené povely a signály. Dává si pozor na správnou techniku provedení cviku.	
Květen	Atletické disciplíny - Štafeta - Běh do T, Běh do vějíře - Hod kriketovým míčem	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Seznamuje se základními pojmy a zkouší jejich provedení.	
Červen	Sportovní venkovní aktivity	Používá základní osvojené pojmy. Plní zodpovědně pokyny učitele. Využívá venkovních prostor kolem školy.	
Průběžně	Plány se mohou měnit z důvodů - počasí, distanční výuky, účasti na sportovních soutěžích a závodů, celoškolských projektů aj. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolské projekty: Vánoce, aj.		

# Časový a tematický plán

**Předmět:** Tělesná výchova

**Vzdělávací program:** Škola pro děti

**Třída:** 7.

**Školní rok:** 2023/24

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Pozn.
Září	Seznámení s učivem - Základní pravidla chování, bezpečnost v hodinách TV - Sportovní venkovní aktivity - Základy atletiky - Běžecká abeceda	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Využívá venkovních prostor kolem školy Seznamuje se základními pojmy a zkouší jejich provedení.	
Říjen	Základy atletiky - běh na 60m , 400m - skok do dálky s rozběhem - skok do dálky z místa	Rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti a pohyblivosti. Usiluje o jejich zlepšení. Zvládá jednoduché pohybové činnosti.	
Listopad	Základy sportovních her - manipulace s míčem - hod medicimbalem - vybíjená, fotbal	Osvojuje si správné držení míče a techniku hodu: - seznamuje se s pravidly hry - rozvíjí správnou techniku hodu a držení míče - hraje v duchu fair - play - učí se týmové spolupráce - OSV	
Prosinec	Základy gymnastiky - akrobacie - stoj na rukou s dopomocí - stoj na lopatkách - základní obraty a rovnovážné postoje - kotoul vpřed	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - tělocvična. Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích.	
Leden	Základy gymnastiky - cvičení na nářadí - kruhy, hrazda, koza, trampolína - gymnastické sestavy	Umí manipulovat s nářadím. Zvládá základní gymnastické prvky na nářadí a osvojuje si jejich techniku. Zvládá jednoduché gymnastické sestavy.	
Únor	Kondiční cvičení Vyrovňovací cvičení Úpolové cvičení	Zaměřuje se na správné držení těla. Seznamuje se se cviky na prevenci a korekci jednostranného zatížení. Učí se základní úchopy a dodržuje zásady bezpečnosti.	
Březen	Pohybové a sportovní hry - florbal, přehazovaná Rytmické cvičení s hudbou - aerobic	Osvojuje si základní pravidla. Hraje v duchu fair play. Cvičí do rytmu hudby. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou.	
Duben	Posilovací cviky - lehy -sedy - kliky - dřepy - sklapovačky - opičí dráha	Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - VDO. Uplatňuje zvolené povely a signály. Dává si pozor na správnou techniku provedení cviku.	
Květen	Atletické disciplíny - Štafeta - Běh do T, Běh do vějíře - Hod kriketovým míčem	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Seznamuje se základními pojmy a zkouší jejich provedení.	
Červen	Sportovní venkovní aktivity	Používá základní osvojené pojmy. Plní zodpovědně pokyny učitele. Využívá venkovních prostor kolem školy.	
Průběžně	Plány se mohou měnit z důvodů - počasí, distanční výuky, účasti na sportovních soutěžích a závodů, celoškolských projektů aj. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolské projekty: Vánoce, aj.		

# Časový a tematický plán

**Předmět:** Tělesná výchova

**Vzdělávací program:** Škola pro děti

**Třída:** 8.

**Školní rok:** 2023/24

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Pozn.
Září	Seznámení s učivem - Základní pravidla chování, bezpečnost v hodinách TV - Základy atletiky - Běžecká abeceda	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. VChápe význam atletiky jako vhodnou přípravu pro jiné sporty.	
Říjen	Základy atletiky - běh na 60m , 400m - skok do dálky s rozběhem - skok do dálky z místa	Rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti a pohyblivosti. Usiluje o jejich zlepšení. Zvládá dané pohybové činnosti.	
Listopad	Základy sportovních her - manipulace s míčem - hod medicimbalem - vybíjená, fotbal	Osvojuje si správné držení míče a techniku hodů: - seznamuje se s pravidly hry - rozvíjí správnou techniku hodů a držení míče - hraje v duchu fair - play - učí se týmové spolupráce - OSV	
Prosinec	Základy gymnastiky - akrobacie - stoj na rukou s dopomocí - stoj na lopatkách - základní obraty a rovnovážné postoje - kotoul vpřed	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - tělocvična. (VDO) Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích.	
Leden	Základy gymnastiky - cvičení na nářadí - kruhy, hrazda, koza, trampolína - gymnastické sestavy	Umí manipulovat s nářadím. Zvládá základní gymnastické prvky na nářadí a osvojuje si jejich techniku. Zvládá jednoduché gymnastické sestavy.	
Únor	Kondiční cvičení Vyrovnávací cvičení Úpolové cvičení	Zaměřuje se na správné držení těla. Seznamuje se se cviky na prevenci a korekci jednostranného zatížení. Učí se základní úchopy a dodržuje zásady bezpečnosti.	
Březen	Pohybové a sportovní hry - florbal, přehazovaná Rytmičké cvičení s hudbou - aerobic	Osvojuje si základní pravidla. Hraje v duchu fair play. Cvičí do rytmu hudby. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou.	
Duben	Posilovací cviky - lehy -sedy - kliky - dřepy - sklapovačky Historie sportu	Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - VDO. Uplatňuje zvolené povely a signály. Dává si pozor na správnou techniku provedení cviku.	
Květen	Atletické disciplíny - Štafeta - Běh do T, Běh do vějíře - Hod kriketovým míčem	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Seznamuje se základními pojmy a zkouší jejich provedení.	
Červen	Sportovní venkovní aktivity Turistika	Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření. Ochrana přírody ve sportu. EV + VMEGS	
Průběžně	Plány se mohou měnit z důvodů - počasí, distanční výuky, účasti na sportovních soutěžích a závodu, celoškolských projektů aj. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolské projekty: Vánoce, aj.		

# Časový a tematický plán

**Předmět:** Tělesná výchova

**Vzdělávací program:** Škola pro děti

**Třída:** 9.

**Školní rok:** 2023/24

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Pozn.
Září	Seznámení s učivem - Základní pravidla chování, bezpečnost v hodinách TV - Základy atletiky - Běžecská abeceda	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Seznamuje se základními pojmy a zkouší jejich provedení.	
Říjen	Základy atletiky - běh na 60m , 400m - skok do dálky s rozběhem - skok do dálky z místa	Rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti a pohyblivosti. Usiluje o jejich zlepšení. Zvládá jednoduché pohybové činnosti.	
Listopad	Základy sportovních her - manipulace s míčem - hod medicimbalem - vybíjená, fotbal	Osvojuje si správné držení míče a techniku hodů: - seznamuje se s pravidly hry - rozvíjí správnou techniku hodů a držení míče - hraje v duchu fair - play - učí se týmové spolupráce - OSV	
Prosinec	Základy gymnastiky - akrobacie - stoj na rukou s dopomocí - stoj na lopatkách - základní obraty a rovnovážné postoje - kotoul vpřed	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - tělocvična. (VDO) Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích.	
Leden	Základy gymnastiky - cvičení na nářadí - kruhy, hrazda, koza, trampolína - gymnastické sestavy	Umí manipulovat s nářadím. Zvládá základní gymnastické prvky na nářadí a osvojuje si jejich techniku. Zvládá jednoduché gymnastické sestavy.	
Únor	Kondiční cvičení Rytmičké cvičení Průpravné úpoly	Zaměřuje se na správné držení těla. Používá správné cviky na prevenci a korekci jednostranného zatížení. Cvičí do rytmu hudby, zvládá aerobní cvičení s hudbou. Učí se základní úchopy a dodržuje zásady bezpečnosti.	
Březen	Pohybové a sportovní hry - florbal Rytmičké cvičení s hudbou - aerobic	Osvojuje si základní pravidla Hraje v duchu fair play. Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy (VDO).	
Duben	Posilovací cviky - lehy -sedy - kliky - dřepy - sklapovačky - opičí dráha	Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Uplatňuje zvolené povely a signály. Dává si pozor na správnou techniku provedení cviku.	
Květen	Atletické disciplíny - Štafeta - Běh do T, Běh do vějíře - Hod kriketovým míčem	Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - venkovní hřiště. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. Uplatňuje přípravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny.	
Červen	Sportovní venkovní aktivity Turistika	Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření. Ochrana přírody ve sportu. EV + VMEGS	
Průběžně	Plány se mohou měnit z důvodů - počasí, distanční výuky, účasti na sportovních soutěžích a závodů, celoškolských projektů aj. Školní akce, besedy a preventivní programy. Celoškolské projekty: Vánoce, aj.		