

Vzdělávací oblast:	<b>Člověk a zdraví</b>
Vyučovací předmět:	<b>Tělesná výchova</b>
Období – ročník:	<b>3. období – 8. – 9. ročník</b>

## Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v oblasti směřuje 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
- poznávání 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 volním 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

## Očekávané výstupy předmětu

Na konci 3. období základního vzdělávání žák:

### *ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ*

1. *aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
2. *usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
3. *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly*

4. odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
5. uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

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

#### ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

8. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
9. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
10. dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
11. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
12. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
13. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
14. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

## Cílové zaměření předmětu v 8.- 9. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 8. -9. ročníku směřuje k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty;
- jednání (uvažování) v souladu se zdravím;
- pochopení zdraví jako stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k usilování o vyrovnanost těchto složek v každodenním životě;
- získávání orientace v základních názorech na zdraví a v činnostech preventivně podporujících zdraví i k jejich postupnému aktivnímu uplatňování v každodenním životě;
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky atd.) a k osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit;
- upevňování způsobů jednání, která neohrožují zdraví vlastní, ani zdraví jiných lidí;
- poznávání zdrojů informací o zdraví i sportu a osvojování způsobů, jak informace získávat, hodnotit a využívat;
- poznávání dostupných míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví (sportoviště, zdravotní poradny, zdravotní zařízení atd.) a jejich využívání.

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<b>Lehká atletika</b>				
<p><b>OVO 1:</b> vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p><b>OVO 2:</b> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p><b>OVO 3:</b> samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly</p> <p><b>OVO 4:</b> odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p><b>OVO 8:</b> užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p><b>OVO 11:</b> rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe a reaguje na jednotlivé povely;</li> <li>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</li> <li>- s přiměřenou vytrvalostí usiluje o zlepšení úrovně tělesné zdatnosti a využívá k tomu konkrétní postupy</li> <li>- umí poskytnout první pomoc při možných úrazech</li> <li>- posoudí vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohledy na tělesné dispozice</li> </ul>	<p>Základní všeobecné rozcvičení jako příprava organismu na zátěž, specifické rozcvičení pro danou pohybovou činnost. Kompenzační, protahovací a relaxační cvičení pro uklidnění organismu po zátěži. Měření výkonů. Názvosloví osvojených činností. LA ABC (zakopávání,klus poskočný, odpichy , skiping, lifting,...)</p> <p>Krátkodobá vytrvalost (400m, 500m); Prokládané, stupňované rovinky; Letmé starty; Skok daleký; 60 m; Hod; Štafetové běhy; Vytrvalost 800m, 1000 m, 1500 m; Skok vysoký; Vrh koulí; Atletický čtyřboj.</p>	<p><u>OSV1 Rozvoj schopností poznávání</u> - pozornost a soustředění</p> <p><u>EV3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí</u> –ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV)</p>	Pohár rozhlasu Atletický čtyřboj Soutěž SL

<p>z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p><b>OVO 14:</b> zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>				
<b>Míčové hry</b>				
<p><b>OVO 1</b></p> <p><b>OVO 4</b></p> <p><b>OVO 5:</b> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p><b>OVO 6:</b> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p><b>OVO 8</b></p> <p><b>OVO 9:</b> naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</li> <li>- s přiměřenou vytrvalostí usiluje o zlepšení úrovně tělesné zdatnosti a využívá k tomu konkrétní postupy</li> <li>- umí poskytnout první pomoc při možných úrazech</li> <li>- zvládá herní taktiky, reaguje na odpor protihráče</li> <li>- je schopen zorganizovat hru, soutěž, učí se zvládat funkci rozhodčího</li> </ul>	<p>Příprava organismu před pohybovou činností.</p> <p>Pravidla her a soutěží.</p> <p>Smluvené povely, signály.</p> <p>Organizace prostoru a činnosti.</p> <p>Názvosloví osvojovaných činností.</p> <p>Průpravné hry.</p> <p>Fotbal;</p> <p>Košiková;</p> <p>Softball;</p> <p>Volejbal;</p> <p>Stolní tenis;</p> <p>Bruslení a lední hokej ve vhodných podmínkách</p> <p>Soutěže družstev.</p>	<p><u>OSV10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</u></p>	<p>Coca cola Cup</p> <p>Soutěže SL</p>

<p><b>OVO 10:</b> dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p><b>OVO 11</b></p> <p><b>OVO 13:</b> zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p>				
<b>Gymnastika</b>				
<p><b>OVO 3</b></p> <p><b>OVO 4</b></p> <p><b>OVO 6</b></p> <p><b>OVO 7:</b> posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p><b>OVO 8</b></p> <p><b>OVO 12:</b> sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</li> <li>- umí poskytnout pomoc a záchranu při základech gymnastiky</li> <li>- uvědomí si význam dobré fyzické kondice a koordinace pohybů, rovnováhy</li> <li>- posoudí vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohledy na tělesné dispozice</li> </ul>	<p>Základní všeobecné rozcvičení jako příprava organismu na zátěž, specifické rozcvičení pro danou pohybovou činnost. Kompenzační, protahovací a relaxační cvičení pro uklidnění organismu po zátěži. Názvosloví osvojovaných činností. Organizace prostoru a činnosti. Hrazda – výmyk, sešin, odkmih; Kruhy – houpání, vis vnesmo a střemhlav; Lavička – gymnastické skoky, obraty; Kládina – chůze, přeměnný krok, váha předklonná;</p>	<p><u>OSV4 Psychohygienu</u> - uvolnění-relaxace;</p>	

		Přeskok přes kozu – roznožka, skrčka; Modifikace a vazby kotoulů, gymnastické skoky; Stoj na ruce; Úpolové hry; Aerobik, tanec.		
<b>Zimní výcvikové kurzy – Lyžařský kurz a kurz snowboardingu</b>				
<b>OVO 1</b> <b>OVO 2</b> <b>OVO 3</b> <b>OVO 5</b> <b>OVO 7</b> <b>OVO 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</li> <li>- uvědomí si význam dobré fyzické kondice a koordinace pohybů, rovnováhy</li> <li>- posoudí vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohledy na tělesné dispozice</li> <li>- umí poskytnout první pomoc při možných úrazech</li> </ul>	<p>Základní všeobecné rozcvičení jako příprava organismu na zátěž, specifické rozcvičení pro danou pohybovou činnost. Názvosloví osvojovaných činností.</p> <p>Lyže: Jízda v pluhu; Oblouk z přivrátu nižší lyže; Oblouk z přivrátu vyšší lyže; Snožný oblouk; Carvingové oblouky</p> <p>Snowboard: Sesouvání; Smýkaný oblouk; Řezaný oblouk;</p>	<u>OSV4 Psychohygienu</u> - uvolnění-relaxace;	