



# **Umět a znát, abychom si v životě věděli rady**

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM  
PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Učební osnovy 2. stupně

## **Tělesná výchova**

Verze platná od 1. 9. 2023

## Charakteristika předmětu

Celková tříhodinová hodinová dotace pro tělesnou výchovu je rozdělena do dvou bloků, jedna hodina je věnována základní tělesné výchově a dvě hodiny vyučované v jednom bloku jsou věnovány tzv. výběrové tělesné výchově (přesněji viz samostatný dokument Volitelná tělesná výchova ve složce Volitelné předměty).

V hodinách základní tělesné výchovy se žáci se seznamují se základním sportovními odvětvími (atletika, gymnastika, sportovní hry atd.) a je jim poskytnut bohatý zásobník cvičení pro rozvoj pohybových dovedností a schopností; v případě potřeby se seznamují s možnostmi nápravy svého individuálního tělesného oslabení.

Hodiny „výběrové tělesné výchovy“ umožňují žákům rozvíjet specifické pohybové dovednosti a schopnosti a prohlubovat jejich individuální zájmy v nabízených sportovních odvětvích.

V šestém a sedmém ročníku nabízíme výuku florbalu, plavání, stolního tenisu, basketbalu, badmintonu a kondičního cvičení.

V osmém a devátém ročníku nabízíme rozšiřující výuku florbalu, plavání, basketbalu, badmintonu a kondičního cvičení.

Hlavním prostředkem a metodou aplikovanou v hodinách základní i výběrové tělesné výchovy je výchova prožitkem a vytvoření podmínek k co nejintenzivnějšímu pozitivnímu prožitku z prováděných pohybových aktivit.

Důraz je kladen především na důsledné dodržování pravidel fair play bez výrazných soutěžních prvků.

V šestém a sedmém ročníku je do tělesné výchovy integrován okruh hudebně pohybové činnosti vzdělávacího oboru hudební výchova.

Výuku tělesné výchovy doplňují sportovní kurzy – viz ŠVP.

## Zařazení průřezových témat

**Osobnostní a sociální výchova:** Osobnostní rozvoj (rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace), sociální rozvoj (poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice)

**Enviromentální výchova:** Lidské aktivity a problémy životního prostředí (sportovní aktivity v přírodě a jejich vliv na životní prostředí a ochrana přírody), vztah člověka k prostředí (význam pohybových aktivit pro člověka a jejich vliv na životní prostředí)

## Přehled očekávaných výstupů a učiva

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP ZV (Žák...)	ŠKOLNÍ VÝSTUPY (Žák...)	UČIVO
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	tvorba vlastního cvičebního plánu pro rozvoj specifických pohybových dovedností a schopností i v závislosti na případné tělesné oslabení
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný volitelný předmět a ideálně vystřídá všechny během druhého stupně základní školy	systém volitelných sportovních aktivit v 6. – 9. ročníku (plavání, stolní tenis, badminton, kondiční cvičení, florbal, basketbal)
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	samostatně se připraví a rozcvičí před pohybovou aktivitou	vytváření bohatého zásobníku cviků a aktivit vhodných pro úvodní, průpravnou a závěrečnou část hodiny  cviky jsou vybírány podle právě probíhajících aktivit (atletika, gymnastika, hry atd.)
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	odmítá drogy a další návykové látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím  upraví pohybovou aktivitu vzhledem k různým okolnostem (teplo, mráz, znečištěné ovzduší atd.)	vliv návykových a jiných škodlivých látek na činnost lidského organismu při zátěži (krátkodobé i dlouhodobé účinky a jejich důsledky)

<p>TV-9-1-05 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>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí tomu svou činnost</p>	<p>důsledné dodržování pravidel a zásad bezpečnosti vyučovaných her a sportovních aktivit výjezdové semináře (lyžařské, vodácké, cyklistické a STOD kurzy) alternativní a netradiční sportovní aktivity a hry (frisbee ultimate, softbal, lezení na cvičných stěnách, nízké lanové lávky atd.) nácvik poskytování první pomoci na výukových seminářích a v hodinách přírodopisu</p>
<p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve sportovních hrách a rekreačních činnostech</p>	<p>nácvik a aplikace HČJ, HK (basketbal, stolní tenis, florbal atd.), různá herní cvičení atletika (vytrvalý běh, starty, sprinty, skok daleký, hod míčkem atd.) gymnastika (kotouly, stoj na rukou, stoj na hlavě, přemet stranou, přeskok – roznožka, skrčka, kruhy v hupu, šplh, atd.) plavání („výběrová tělesná výchova) – výuka základních plaveckých stylů</p>

		(prsa, kraul, znak), plavání pod vodou, hry ve vodě, startovní skok
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	posoudí provedení osvojované pohybové činnosti označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	postupné začleňování žáků do hodnotícího procesu (hodnocení spolužáků, sebe sama)
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	důsledné, ale smysluplné používání tělovýchovného názvosloví
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sport	naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky, hraje fair play a respektuje soupeře a opačné pohlaví	respekt, fair play
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	taktika
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	zásady jednání a chování v různém prostředí

TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	postupné začleňování žáků do hodnotícího procesu (hodnocení spolužáků, sebe sama)
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	postupné předávání odpovědnosti za rozhodování při herních a sportovních aktivitách během hodin „základní i výběrové Tv“ podílení se na organizaci školních a třídních turnajů a dalších sportovních akcí
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	grafický záznam výsledků třídních a školních turnajů a vlastních prožitků z pohybových aktivit a výukových seminářů
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	tvorba vlastního zásobníku a sestav kompenzačních a vyrovnávacích cvičení denní režim
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení	zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	vyrovnávací cvičení  kompenzace

související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení		
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	zdravotní oslabení dysbalance