**U Č E B N Í O S N O V Y – Tělesná výchova – KVINTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VÝSTUPY RVP | ŠKOLNÍ VÝSTUPY | UČIVO |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| -provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů  -zvládá základní postupy rozvoje osvojených pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování  -využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci  -připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení | Žák:  aktivně vstupuje do organizace  svého pohybového režimu,  některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem  samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím | -organizace a bezpečnost v tv,  -správné držení těla,zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné dýchání  atletika-běhy  na krátkou a střední vzdálenost,  plavání – dle možností |
|  |  |  |
| -provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů  - respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících | usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program  odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší  dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka | drogy a jiné škodliviny  reakce těla při zhoršení rozptylových podmínek, vhodná úprava pohybové aktivity  individuální rozcvičení,strečink  atletika-hody, skoky  přehazovaná – přehození míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka, prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku, smeč jednoruč i obouruč  plavání dle možností |
|  |  |  |
| -uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách | zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | pohybové hry-závody družstev jednotlivců s různým zaměřením  vybíjená  plavání – dle možností |
|  |  |  |
| -respektuje pravidla osvojených sportů  -užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence  respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících | zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech  užívá osvojeného názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | sportovní hry-  košíková- dvojtakt, střelba na koš, driblink se slalomem, nácvik herní činnosti, obranný pohyb  minikopaná, vybíjená  pravidla těchto sportů |
|  |  |  |
| -usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti, obratnosti a rovnováhy | rozvoj síly a obratnosti  zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech | kruhový trénink  gymnastika-kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou se záchranou,  přemet stranou  přeskok kozy  hrazda – vzpor na rukách, vzpor na rukách přešvihem únožmo, kotoul vpřed  šplh na laně a tyči  moderní gymnastika – cvičení se švihadly |
|  |  |  |
| -posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně | posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky | pobyt v přírodě – lyžování – dle možností  zařazen týdenní kurz  sportovní hry – odbíjená – nácvik přihrávek  vrchem a spodem  akrobacie – kotoul plavmo |
|  |  |  |
| -aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti | naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky | pobyt v přírodě-přespolní běh  atletická abeceda, nácvik startů, krátké a střední běhy  baseball  vybíjená |
|  |  |  |
| - respektuje pravidla osvojených sportů  - respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí | pravidla osvojených činností a jejich aplikace ve hře  úpoly – význam úpolových sportů pro sebeobranu přetahy a přetlaky, úpolové odpory | pravidla osvojených činností a jejich aplikace ve hře  vybíjená, baseball |

Tematický plán učiva tělesné výchovy – kvinta

**Charakteristika vyučovacího předmětu:**

(obsahové, časové a organizační vymezení předmětu)

Vzdělávání v tělesné výchově je zaměřeno na rozvoj tělesné a psychické zdatnosti, na správné držení těla, osvojení pravidel nejrozšířenějších sportů, rozvoj abstraktního, logického a kritického usuzování. Motivuje žáky k celoživotnímu rekreačnímu sportování. Vede je k všestranné, účinné a otevřené komunikaci. Rozvíjí u žáků schopnost spolupracovat a respektovat úspěchy vlastní i druhých. Vytváří u žáků citlivé vztahy k prostředí i k přírodě. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně zodpovědný.

Předmět tělesná výchova je úzce spjat s ostatními předměty (např. fyzika – rozklad sil při gymnastických cvičeních, zeměpis – měřítko, orientace v přírodě).

**Vyučující:**

**Učebnice: -**

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Školní výstupy | Tematické okruhy  Učivo | Klíčové kompetence | Počet hodin | Měsíc | Výchovně vzdělávací strategie | Průřezová témata |
| Žák:  aktivně vstupuje do organizace  svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem  samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím | - organizace a bezpečnost v tělesné výchovy  - správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné dýchání  atletika – běhy na krátkou a střední vzdálenost, plavání – dle možností | **Kompetence k učení**  Vybírá a využívá pro efektivní učení pohybu vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení.  Operuje s obecně užívanými termíny tělovýchovného názvosloví a uvádí pohybové aktivity do souvislostí a propojuje je do širších celků. Žák má pozitivní vztah k tělesné aktivitě.  Posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy bránící dalšímu učení.  Kriticky zhodnotí výsledky svého pohybového učení a diskutuje o nich.  **Kompetence k řešení problémů**  Žáci  - zjišťují, že realita je složitější než model  - provádějí rozbor problému a plánu řešení, odhadování výsledků  - učí se zvolit správný postup při řešení reálných problémů  Učitel  - s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení  - vede žáky k ověřování výsledků  **Kompetence sociální a personální**  Žáci  - spolupracují ve skupině  - se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu  - učí se věcně argumentovat, schopnosti sebekontroly  Učitel  - zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat  - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování  **Kompetence občanské**  Žáci  -respektují názory ostatních  - si formují volní a charakterové rysy  - se zodpovědně rozhodují podle dané situace  Učitel  - vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé  - umožňuje, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky  - se zajímá, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky  **Kompetence komunikativní**  Žáci  - zdůvodňují své postupy  - vytvářejí hypotézy  Učitel  - vede žáky k užívání správné terminologie a symboliky  **- podle potřeby pomáhá žákům**  **Kompetence pracovní**  Žáci  - jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce  Učitel  - požaduje dodržování dohodnuté kvality – vede žáky k ověřování výsledků  **Kompetence občanské** – zapojuje se do kulturního dění a sportovních aktivit | 6 | září | vyučovací hodiny  skupinová práce  diskuze | Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj  - sebepoznání, environmentální výchova  HODNOTY, POSTOJE, PRAKTICKÁ ETIKA  Vytváření podvědomí o kvalitách typu – odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, respektování, pomáhající a sociální chování (neočekávání protislužby)  **Výchova demokratického občana**  OBČAN, OBČANSKÁ SPOLEČNOST A STÁT  - přijímání zodpovědnosti za svoje činy a postoje  - zainteresování na zájmu celku  **Multikulturní výchova**  LIDSKÉ VZTAHY  - principy slušného chování  - význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti  - tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého  **Mediální výchova**  KRITICKÉ ČTENÍ A VNÍMÁNÍ  MEDIÁLNÍCH SDĚLENÍ  Pěstovaní kritického přístupu ke zpravodajství a reklamě  Osobnostní a sociální výchova  Osobnostní a sociální výchova  - morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovací dovednosti |
| usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program  odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka | drogy a jiné škodliviny  reakce těla při zhoršení rozptylových podmínek, vhodná úprava pohybové aktivity  individuální rozcvičení, strečink  atletika – hody, skoky,  odbíjená – odbíjení míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka, prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku, smeč jednoruč, podání vrchem a spodem, příjem podání  plavání dle možností | 6 | říjen | vyučovací hodina  skupinová práce |
| zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | pohybové hry – závody družstev jednotlivců  s různým zaměřením  sportovní hry  košíková – pivotová obrátka, postupný útok | 8 | listopad | vyučovací hodiny  skupinová práce  diskuze |
| zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech  užívá osvojeného názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | sportovní hry-  košíková- dvojtakt, střelba na koš,přihrávky, driblink se slalomem, nácvik herní činnosti, zónová obrana  minikopaná, vybíjená  pravidla těchto sportů | 6 | prosinec | vyučovací hodiny  skupinová práce  diskuze |
| rozvoj síly a obratnosti  zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech | kruhový trénink  gymnastika-kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou se záchranou,  přemet stranou  přeskok kozy  hrazda – vzpor na rukách, vzpor na rukách přešvihem únožmo, kotoul vpřed  šplh na laně a tyči  moderní gymnastika – cvičení se švihadly | 8  8 | leden  únor | vyučovací hodiny  skupinová práce |
| posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky | pobyt v přírodě – lyžování – dle možností  zařazen týdenní kurz  sportovní hry – odbíjená – nácvik přihrávek  vrchem a spodem  akrobacie – kotoul plavmo | 6  8 | březen  duben | vyučovací hodiny  skupinová práce |
| naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky | pobyt v přírodě-přespolní běh  atletická abeceda, nácvik startů, krátké a střední běhy  baseball  vybíjená | 6 | květen | vyučovací hodiny  skupinová práce |
| rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího a diváka | pravidla osvojených činností a jejich aplikace ve hře  úpoly – význam úpolových sportů pro sebeobranu přetahy a přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje | 6 | červen | vyučovací hodiny  skupinová práce |