

Tělesná výchova - Tercie

Tělesná výchova	tercie	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence pracovní 	
Učivo		ŠVP výstupy
<p>výchova ke zdraví: denní režim (zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim); bezpečnost v hodinách tělesné výchovy a při aktivním sportování; činnosti ovlivňující zdraví, rizikové chování; první pomoc při vážnějších úrazech; ochrana člověka za mimořádných událostí (klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události);</p>		<p>zlepšuje si tělesnou zdatnost a usiluje o aktivní podporu svého zdraví</p> <p>předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>uplatní vhodné a bezpečné chování při sportovních aktivitách</p> <p>plní zodpovědně pokyny učitele</p> <p>uvede souvislost zdravotních a psychosociálních rizik spojených s dopingem ve sportu s perspektivou života mladého člověka</p> <p>osvojí si dovednosti pro efektivní první pomoc při vážnějších úrazech a předvede je</p>

Tělesná výchova	tercie	
prevence vzniku mimořádné události; doping ve sportu; dodržování pravidel bezpečnosti v dopravě (bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody, tísňové volání, zajištění bezpečnosti); vliv stravování na život člověka		projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy
		správně vyřeší různé hypotetické dopravní situace
		předvede správný průběh rozhovoru s operátorem při hypotetickém tísňovém volání
		rozliší různé druhy mimořádných situací a přiřadí k nim správné varovné signály
		popíše průběh a nejdůležitější zásady evakuace
		stravuje se vhodným a zdravým způsobem
atletika: běh na 60 m, 300 m, 800 m (dívky), 1500 m (chlapci); skok daleký; skok vysoký; hod granátem; vrh koulí - 3kg dívky, 4 kg chlapci; štafetový běh		zvládá techniku dané atletické disciplíny správně reaguje na startovní povely vysvětlí používané pojmy sleduje a vyhodnocuje své výkony předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost při vytrvalostním běhu uplatní svou vůli zlepší si svoji tělesnou zdatnost získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy
gymnastika: akrobacie: kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo, stoj na ruce a na hlavě, rovnovážné postoje a obraty;		poskytne záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích při cvičení dbá na bezpečnost vysvětlí používané pojmy

Tělesná výchova	tercie	
<p>přeskok: roznožka a skrčka přes kozu našíř, roznožka přes kozu nadél; hrazda: náskok do vzporu, sešin vpřed; kladina: různé druhy chůze, rovnovážné polohy a obraty, seskok (dívky); trampolínka - základní skoky; švédská bedna (nadél) - kotoul vpřed; úpoly - střehové postoje, pády</p>		<p>sleduje a vyhodnocuje své výkony předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost základní gymnastické cviky spojí do jednoduché sestavy předvede požadované gymnastické cviky na jednotlivých nářadích připraví nářadí ke cvičení plní zodpovědně pokyny učitele</p>
<p>kondiční, rytmická, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení: šplh na tyči i laně s přírazem; kondiční cvičení s plnými míči, švihadly a krátkými tyčemi; strečink; kompenzační cvičení na nářadí a s náčiním; cvičení s hudbou (dívky); drobné pohybové hry na rozvoj pohybových schopností</p>		<p>předvede šplh na tyči a laně uplatní kruhový trénink ovládá základní pravidla pohybových her a uplatňuje je předvede základní vyrovnávací a posilovací cviky připraví nářadí ke cvičení získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy</p>
<p>sportovní hry: odbíjená (chlapci, dívky); kopaná (chlapci); florbal (chlapci, dívky); základní herní kombinace; základní pravidla jednotlivých her; herní činnosti jednotlivce; základní herní systémy (útočné, obranné) u košíkové a kopané;</p>		<p>ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře snaží se o fair play jednání při hrách má radost ze hry, ne z prohry jiného získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů zodpovědně plní pokyny učitele</p>

Tělesná výchova	tercie	
doplňkové a netradiční hry: vybíjená, přehazovaná, ringo, stolní tenis, sálová kopaná, frisbee		
bruslení: základní techniky pohybu na bruslích; hokej (chlapci)		předvede základní techniky pohybu na bruslích na zimním stadionu se chová ohleduplně k ostatním bruslařům
turistika a pobyt v přírodě (v rámci projektu Ochrana zdraví a života): pohyb a orientace v terénu; přežití v přírodě, ukrytí a nouzové bivakování; základy orientačního běhu; orientace v přírodě		s využitím mapy se orientuje v terénu je ohleduplný k přírodě popíše možnosti nouzového přenocování ve volné přírodě
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
Osobnostní a sociální výchova - Komunikace		
spolupráce v rozličných činnostech, organizace hry		
Osobnostní a sociální výchova - Kooperace a kompetice		
rozdělení činností při kolektivním sportu		
Osobnostní a sociální výchova - Kreativita		
řešení problémů v herních situacích		
Osobnostní a sociální výchova - Mezilidské vztahy		
podpora fair play jednání		
Osobnostní a sociální výchova - Poznávání lidí		

Tělesná výchova	tercie	
projevení charakterů při hrách		
Osobnostní a sociální výchova - Psychohygienu		
vliv pohybu na psychiku		
Osobnostní a sociální výchova - Rozvoj schopností poznávání		
rozvoj smyslů		
Osobnostní a sociální výchova - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
rozhodování v různých herních situacích		
Osobnostní a sociální výchova - Sebepoznání a sebepojetí		
sebepoznání při fyzickém výkonu		
Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace a sebeorganizace		
změny poloh těla		
Výchova ke zdraví - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.		
Projekt: Ochrana zdraví a života - V tercii realizujeme projekt Ochrana zdraví a života, který je zaměřen na problematiku pohybu v terénu, poskytování první pomoci, dopravní výchovu, protipožární ochranu a rozvíjení schopnosti správně reagovat v mimořádných situacích.		
Přesahy a souvislosti - Bi, Vo, Fy		