

## Tělesná výchova - Sekunda

Tělesná výchova	sekunda	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence občanská</li> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence pracovní</li> </ul>	
Učivo		ŠVP výstupy
<b>výchova ke zdraví:</b> zdravý životní styl; činnosti ovlivňující zdraví; bezpečnost v hodinách tělesné výchovy a při aktivním sportování; odpovědné chování v situacích úrazů při sportu; první pomoc při drobných úrazech; zásady resuscitace; vliv stravy na zdraví člověka		zlepšuje si tělesnou zdatnost a usiluje o aktivní podporu svého zdraví předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu uplatní vhodné a bezpečné chování při sportovních aktivitách plní zodpovědně pokyny učitele osvojí si dovednosti pro efektivní první pomoc a předvede je předvede praktickou znalost resuscitace uplatňuje zdravé stravovací návyky
<b>atletika:</b>		zvládá techniku dané atletické disciplíny

Tělesná výchova	sekunda	
start nízký a vysoký; běh na 60 m, 300 m, 800 m (dívky) a 1500 m (chlapci); skok daleký; skok vysoký; hod kriketovým míčkem; štafetová předávka		správně reaguje na startovní povely
		vysvětlí používané pojmy
		při vytrvalostním běhu uplatní svou vůli
		sleduje a vyhodnocuje své výkony
		předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost
		zlepší si svoji tělesnou zdatnost získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy
<b><i>gymnastika:</i></b> akrobacie: kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo, rovnovážné postoje a obraty; přeskok: roznožka a skrčka přes kozu našíř (chlapci, dívky), roznožka přes kozu nadél (chlapci); kladina: různé druhy chůze, rovnovážné polohy a obraty, seskok (dívky); trampolínka: základní skoky; průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, střežové postoje)		poskytne záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích
		vysvětlí používané pojmy
		sleduje a vyhodnocuje své výkony
		předvídá možná rizika a nebezpečí a vhodně jim přizpůsobí svou činnost
		základní gymnastické cviky spojí do jednoduché sestavy
		připraví nářadí ke cvičení
		plní zodpovědně pokyny učitele
<b><i>kondiční, rytmická, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení:</i></b> šplh na tyči i laně s přírazem; kondiční cvičení s plnými míči, švihadly a krátkými tyčemi; protahovací a kompenzační cvičení na nářadí a s náčiním; cvičení s hudbou (dívky);		předvede šplh na tyči či laně
		uplatní kruhový trénink
		ovládá základní pravidla pohybových her a uplatňuje je
		předvede základní vyrovnávací a posilovací cviky
		připraví nářadí ke cvičení

Tělesná výchova	sekunda	
drobné pohybové hry na rozvoj pohybových schopností		získané dovednosti uplatní při reprezentaci školy
<b>sportovní hry:</b> košíková (chlapci, dívky); odbíjená (dívky); kopaná (chlapci); florbal (chlapci, dívky); základní pravidla jednotlivých her; herní činnosti jednotlivce; základní herní kombinace (UHK,OHK); doplňkové a netradiční hry: vybíjená, přehazovaná, ringo, stolní tenis		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
<b>Lyžování (realizováno v rámci lyžařského kurzu):</b> základy sjezdového lyžování a běhu na lyžích; základy jízdy na snowboardu; jízda na vleku ochrana zdraví při pobytu na horách; bezpečný pohyb v horském terénu		zodpovědně plní pokyny učitele předvede různé techniky sjezdového a běžeckého lyžování popíše základní pravidla bezpečného pohybu v horách
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
<b>Osobnostní a sociální výchova - Kooperace a kompetice</b>		
žák při hře funguje jako člen týmu; při soutěžích zvládá situace a využívá taktiky		
<b>Osobnostní a sociální výchova - Kreativita</b>		

Tělesná výchova	sekunda	
reakce na různé situace při sportovních hrách		
<b><i>Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace a sebeorganizace</i></b>		
využití vůle; samostatná organizace činností		
<b><i>Osobnostní a sociální výchova - Komunikace</i></b>		
účelné komunikace mezi členy týmu		
<b><i>Osobnostní a sociální výchova - Mezilidské vztahy</i></b>		
při cvičení ve dvojicích či skupině a při pobytu venku žák přebírá různé role, které vytváří podmínky pro tvorbu mezilidských vztahů		
<b><i>Osobnostní a sociální výchova - Sebepoznání a sebepojetí</i></b>		
relaxování a regenerace		
<b><i>Environmentální výchova - Vztah člověka k prostředí</i></b>		
pobyt v přírodě podporující osvojování pravidel chování v dané lokalitě		
<b><i>Výchova ke zdraví</i></b> - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.		
<b><i>Lyžařský kurz</i></b> - V sekundě se žáci účastní týdenního lyžařského výcvikového kurzu.		
<b><i>Přesahy a souvislosti</i></b> - Bi, Vo		