

# UČŇOVSKÉ ŠKOLY

## OSNOVY - Tělesná výchova

- Učivo není členěno do ročníků
- Základní učivo je uspořádáno do tématických celků
- Výběr učiva a časové rozvržení dle konkrétních podmínek jednotlivých odborných učilišť provede učitel, případně předmětová komise tělesné výchovy.
- Otevřený systém učiva dává možnost podřídit výběr obsahu i metod skutečným potřebám žáků.
- Výběr učiva je usměrňován závazným zdravotně kondičním programem, který je vhodné vkládat do každé vyučovací hodiny
- Rozšiřující učivo dává možnost v osvojených sportovních a pohybových aktivitách prohloubit dovednosti a poznatky žáků.  
Učitel TV má možnost volit podle zájmů žáků a podmínek školy i z dalších doporučených témat.

### Rozpis učiva:

## DVOULETÉ A TŘÍLETÉ UČEBNÍ OBORY – TYP B

### 1. – 3. ročník

(2 hodiny týdně, 66 hodin za školní rok)

#### I. Základní učivo

1. **Průpravná, kondiční, koordinační, vyrovnávací, relaxační, tvořivá a jiná cvičení pro správné držení těla**
2. **Sportovní gymnastika a tanec**
3. **Úpoly – posilování**
4. **Lehká atletika**
5. **Sportovní hry** (doporučuje se, aby byly průběžně zařazeny do základního programu alespoň dvě z níže uvedených sportovních her).
6. **Sporty vyžadující zvláštní podmínky**
  1. *Plavání*
  2. *Lyžování*
  3. *Turistika a pobyt v přírodě*

#### II. Rozšiřující učivo

Specifika tohoto učiva jsou dána tělesnými a celkovými schopnostmi žáků a možnostmi školy, dostupností sportovních zařízení (např. zimního stadionu).

Doporučuje se např. bruslení, lezení na umělých horolezeckých stěnách, jízda na kolečkových bruslích, jízda na skateboardu, snowboardu apod.

#### III. Organizační a metodická doporučení

1. *Plavání* zpravidla organizujeme ve formě kurzu, na školách s dobrými podmínkami jako pravidelná pohybová činnost.
2. *Lyžování* se organizuje zpravidla ve formě kurzu (1. ročník), případně formou soustředěné výuky v blízkosti školy podle podmínek školy v horských oblastech. Kurz

je vhodné organizovat alespoň při dvoutřetinovém zájmu žáků, případně spojení paralelních tříd při nižším počtu zájemců.

Metodický pokyn čj. 24799/93-50 k organizaci lyžařského výcviku žáků, Věstník MŠMT, sešit 12, únor 1994, Metodický pokyn čj. 25861/93-50 k personálnímu zabezpečení LVZ pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů pro LVZ – Věstník MŠMT sešit 12, únor 1994.

- 3. *Turistika a pobyt v přírodě*** se organizuje zpravidla v rámci lyžařského výcviku v rámci sportovně turistického kurzu (ve 2., resp. 3. ročníku). Kurz je vhodné realizovat při dvoutřetinovém zájmu žáků, při spojení paralelních tříd i při nižším počtu zájemců.

Metodický pokyn k organizování sportovně turistických kurzů čj. 18338/94-50, Věstník MŠMT, sešit 9, září 1994.