

Učební dokumenty pro GYMNÁZIA - Tělesná výchova

1. – 8. ročník osmiletého gymnázia

1. – 4. ročník čtyřletého gymnázia

Přehled tématických celků

- 1. Poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace při pohybových činnostech, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu**
- 2. Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení**
- 3. Gymnastika, tanec a jiné pohybové činnosti s rytmičným a hudebním doprovodem**
- 4. Úpoly**
- 5. Atletika**
- 6. Pohybové hry**
- 7. Sportovní hry**
- 8. Sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky a netradiční sporty**
- 9. Motorické testy a testy svalové nerovnováhy**
- 10. Výběrové učivo** – může být každé učivo těchto učebních osnov, které rozšiřuje nebo upevňuje aktuálně dosaženou úroveň pohybových dovedností a schopností žáků. Ale také jiné pohybové aktivity zařazené učitelem tělesné výchovy a schválené ředitelem školy, které odpovídají věkovým potřebám a možnostem žáků a jsou organizovány v souladu s bezpečnostními předpisy pro daný sport.

Přístupy k obsahu a organizaci výuky

Tělesná výchova je v učebním plánu osmiletých a čtyřletých gymnázií zařazována v rozsahu **2 vyučovacích hodin v týdnu. Učivo tělesné výchovy je v těchto osnovách členěno do dvou samostatných na sebe navazujících etap**

1. etapa = 1. – 4. ročník osmiletého gymnázia

2. etapa = 5. – 8. ročník osmiletého gymnázia a 1. – 4. ročník čtyřletého gymnázia

Základní učivo by mělo být nabídnuto k osvojení **všem žákům**, vychází ze standardu vzdělávání (Standard základního vzdělávání a Standard vzdělávání ve čtyřletém gymnáziu), v osnovách je označeno černou odrážkou. Učitel by ho měl nabídnout všem žákům k osvojení.

Učivo rozšiřující slouží pro uspokojení zájmu, dovedností i pohybového nadání jednotlivců, skupin, případně celé třídy.

Pro **nižší etapu** je rozšiřujícím učivem učivo **vyšší etapy**, pro vyšší etapu (u nadaných žáků i pro nižší etapu) je rozšiřující učivo vymezeno samostatně v částech „**Doporučené rozšiřující učivo**“.

Toto učivo je **nezávazné**.

Učitel ve vyšší etapě vzdělávání se musí při realizaci jednotlivých témat **presvědčit, do jaké míry si žáci osvojili učivo nižší etapy**.

Z výše naznačeného vyplývá, že zařazení rozšiřujícího učiva nebo vypuštění některého (tématu) základního učiva je v kompetenci učitele (ředitele), kteří nejlépe znají předpoklady žáků a konkrétní podmínky školy.

Hodnocení žáků vychází z **diagnostiky žáků, z poznání jejich předpokladů, aktuálních možností, zdravotního stavu a pohybových zájmů**. Rozhodující pro hodnocení žáků je **přístup k předmětu, aktivita při jednotlivých činnostech a individuální změny** (dovednostní, výkonové, postojové).

K jednotlivým tematickým celkům:

Obsah 2. tématu tvoří podstatu tělesných a zdravotních předpokladů žáků pro realizaci dovedností jednotlivých sportů a pohybových činností. Proto je jejich koncepční zařazování do jednotlivých hodin tělesné výchovy i do celého pohybového režimu **základním předpokladem úspěchu v dané vzdělávací oblasti**.

Součástí tohoto tématu je i rámcový výčet **nevhodných pohybových činností**, který je platný pro celou výuku tělesné výchovy i dalších pohybových aktivit

v režimu školy. Podobně je vhodné využít činností z tématu **Pohybové hry (téma 6.)**.

Atletika (5. téma) ve zvlášť nevyhovujících podmínkách je možné realizovat jeden ze skoků, případně zařazovat průpravné činnosti.

Ze sportovních her (téma 7.) se zpravidla zařazují **dvě sportovní hry ve dvouletém** (či čtyřletém) **cyklu** – volejbal se doporučuje řadit až do 3. ročníku osmiletého gymnázia.

Lyžování – ve formě kurzu nebo soustředěné výuky ve 2. 5. ročníku osmiletého gymnázia a v 1. ročníku čtyřletého gymnázia.

Turistika je zpravidla součástí sportovně turistického kurzu v 7. ročníku osmiletého gymnázia a va 3. ročníku čtyřletého gymnázia. **Je v pravomoci ředitele posunout konání kurzů do jiných ročníků (převážně o rok níže)**. V první etapě vzdělávání se organizují i **činnosti v přírodě**. Organizují se podle podmínek školy zpravidla v rozsahu 4 – 6 hodin (souvisle) v každém pololetí.

Téma 9. je chápáno jako seznámení s **motorickými testy a testy svalové nerovnováhy** a jejich využitím v životě žáků. Pro účely hodnocení a klasifikace se doporučuje využít testů pouze **v návaznosti na individuálně stanovené dílčí cíle a jako podklad pro informaci o individuální změně žáka!**

Obsah 1., 2. a 6. tématu je v obou etapách vzdělávání řazen do výuky tělesné výchovy průběžně podle potřeb žáka a vzdělávacích cílů.

Ostatní témata se **v 1. etapě** vzdělávání doporučují začleňovat v rozsahu:

3. téma (gymnastika, tanec atd.) 30 % D – 20 % CH

5. téma (atletika) 20 % D i CH

7. téma (sportovní hry) 20 % D – 25 % CH

témata 4. (úpoly), 8. (sporty vyžadující zvláštní podmínky a netradiční sporty) a 9. (testy) dohromady 15 %

10. téma (výběrové učivo) v rozsahu 15 %

Ve 2. etapě se doporučuje začleňovat témata v přibližně stejném rozsahu nebo postupně posilovat **výběrové učivo** z 15 % v 5. (respektive 1.) ročníku až na 40 % v 8. (respektive 4.) ročníku. **Škola má možnost upravit navrhované dotace až v rozsahu 40 % (daného tématu) nebo při zcela nevyhovujících podmínkách některé téma vypustit** při úměrném posílení ostatních témat.