

## Učební osnova vyučovacího předmětu tělesná výchova

<b>Obor vzdělání:</b>	<b>24-41-M/01 Strojírenství</b> <b>26-41-M/01 Elektrotechnika</b>
<b>Délka a forma studia:</b>	<b>4 roky, denní studium</b>
<b>Celkový počet týdenních hodin za studium:</b>	<b>8</b>
<b>Platnost:</b>	<b>od 1.9.2009</b>

### Pojetí vyučovacího předmětu

#### **Obecné cíle**

V TV jde především o výchovu a vzdělání v pohybových aktivitách a návyků a o jejich provádění a rozvoj během celého života, čímž dochází také k rozvoji pozitivních vlastností osobnosti. Studenti jsou vedeni k pravidelnému provádění pohybových činností a jejich zdokonalování. Dochází tím k pozitivnímu prožívání pocitu ze sportovního výkonu. To také vede ke spolupráci při všech ostatních společenských aktivitách a ke kompenzaci negativních společenských jevů (drogové závislosti). V TV dochází k pohybovému rozvoji nejen nadaných, ale i tělesně oslabených žáků, to vede k lepšímu začlenění do kolektivu.

#### **Výchovně vzdělávací cíle**

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci:

- se zapojovali do sportovních činností a vyvíjeli snahu o vlastní zlepšování
- získali pozitivní postoj k TV a sportu obecně
- rozvíjet se v rámci svých možností
- zařazovali pohybové aktivity do denního režimu
- měli z provádění sportu radost
- vnímali zvyšování tělesné zdatnosti jako prostředek ke zdravému životnímu stylu
- provádět všechna cvičení a pohybové aktivity s cílem pozitivně působit na zdravotní stav organismu
- aktivně spolupracovali při organizaci sportovních soutěží
- ovládali základní pravidla sportovních her i ostatních sportovních odvětví
- dodržovali zásady bezpečnosti – úrazové prevence, základy první pomoci
- měli osobní hygienické návyky
- vždy postupovali podle pravidel a zásad fair play
- prostřednictvím sportu upevňovali kázeň a sebeovládání

## **Výukové strategie**

Obsah učiva a přístup učitele je volen tak, aby u žáků převládaly pozitivní emoce. Při TV jsou využívány metody zvyšující efektivitu a motivaci a tím i kvalitu výchovně vzdělávacího procesu. Při nácviku a procvičování pohybových dovedností je přihlíženo na žáky s rozdílnými pohybovými schopnostmi a je k nim přistupováno individuálně.

Podle podmínek jsou vybrány tělovýchovné a sportovní činnosti tak, aby byly přínosné po fyzické i psychické stránce a splňovali zdravotní aspekty.

Mimo pravidelných hodin školní TV jsou studentům nabízeny sportovní kurzy. V prvních ročnících je organizován lyžařský výchovně vzdělávací kurz. Kurz je pětidenní. Ve třetích ročnících je organizován sportovně turistický kurz na Šumavě. Kurz je zaměřen na vodní, pěší a cykloturistiku a sportovní hry.

Žáci jsou vedeni k aktivnímu sportování – probíhají školní turnaje (streetball, volejbal, sálová kopaná). Žáci se zúčastňují téměř všech sportovních akcí konaných AŠSK. Záměrem je propojení výuky školní TV s prostředím mimo školu. Žáci jsou vedeni k tomu, aby získaly kladný vztah k pohybovým aktivitám a zařazovali je do každodenního režimu dne. Ve vyšších ročnících dochází k propojení praktické výuky s teoretickými poznatky (pravidla a rozhodování sportovních her).

## **Hodnocení výsledků žáků**

Hodnocení žáků v TV probíhá objektivně a má motivační charakter. Hodnotí se nejen výkon, ale i individuální pokroky a aktivní přístup jedince k TV. Výborného hodnocení tak může dosáhnout každý žák.

K hodnocení dále slouží motorické testy a testy fyzické zdatnosti, které jsou používány ke srovnání výkonnosti žáků a k porovnání s tabulkovými hodnotami.

Podle výkonů jsou vybíráni žáci, kteří reprezentují školu ve sportovních soutěžích.

## **Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat**

Učitel vede s žáky dialog a snaží se o vzájemnou spolupráci tím je vytvářen vzájemný respekt a demokratické prostředí.

Aktivním působením a účastí při školní TV dochází u žáků k rozvoji pohybových schopností a dovedností, tím i k rozvoji tělesné zdatnosti. Učí se vzájemné podpoře a spolupráci a jsou tak připravováni na životní zátěž. TV by měla probíhat v příjemném prostředí a co nejvíce v přírodě ve kterém pohybové aktivity probíhají. Návyky pravidelných pohybových cvičení vedou ke zvyšování tělesné zdatnosti, tím k ochraně zdraví a zdravému životnímu stylu.

## Rozpis učiva a výsledků vzdělání

### 1. ročník

<b>Výsledky vzdělání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Hodin</b>
<b>Žák:</b> - význam Tv pro zdraví - výstroj a výzbroj pro Tv - bezpečnostní a hygienické navýky	osnova hygiena a BOZ v Tv	2
- základní nástupové tvary - používání povelů a hlášení	pořadová cvičení	4
- seznámení s pravidly a obsahem sportovního odvětví - zvládnutí základních způsobů běhu + obecná vytrvalost (fartlek) - bežecká ABC + odrazová průprava - běh 100m do 15s - běh 1000m do 5minut - hod granátem 25m, zkoušení pětikrokového odhodového rytmu	atletika	20
- zvládá základní pravidla a nejjednodušší herní systémy a kombinace - zpracování míče, přihrávky, vedení míče a střelbu - zvládá hru na různých postech ve fotbalu a je při ní hodnocen - streetball - zvládá hru trojice a je při ní hodnocen - basketbal - zvládá kombinaci "hod" a běž", střelbu na koš po dvojtaktu s 50% úspěšností a vedení míče překážkami - volejbal - zvládá všechny druhy odbíjení, základy obrany na síti (blok) a útoku (smeč) a tenisové podání	sportovní hry	20
- základní gymnastické názvosloví - kondiční gymnastiku - cvičí s lavičkami a plnými míči - akrobacie - stoje, rovnovážné polohy, kotoulové řady, kotoul letmo - přeskoky přes kozu našíř a nadél (roznožka, skrčka)	gymnastika	10
- seznámení s úpolovými sporty - úpolová cvičení - přetahy a přetlaky úpolové hry - vytlačování z kruhu, hry s medicimbálem	úpoly	8
- skok z místa - 2m - hod 3kg míčem - 6m - sed-leh za 1minutu - 40 opakování - shyby na doskočné hrazdě - 4 opakování	testy fyzické zdatnosti	4

## 2. ročník

Výsledky vzdělání	Učivo	Hodin
<b>Žák:</b>		
- význam sportu a Tv pro zdraví	osnova	2
- vývoj, bezpečnostní a hygienické návyky	hygiena	
- ovládá povely a nástupové tvary	pořadová	4
- fartlek, zdokonalení běžecké ABC a odrazů	atletika	
- běh 100m do 14s		20
- běh 1000m do 4min 30s		
- hod granátem 25m, zvládá pětikrokového odhodový rytmus		
- ovládá pravidla her, začíná rozhodovat ve hře	sportovní hry	20
- zdokonalení hry, zvládá základní herní systémy a kombinace		
- zvládá modifikované kotouly, používá v řadách	gymnastika	10
hrazda po čelo - výmyky, přeskoky s odděleným můstkem - koza nadél		
- úpolové hry	úpoly	8
- základy sebeobrany		
- skok z místa - 2,20m	testy fyzické	
- hod 3kg míčem - 7m	zdatnosti	4
- sed-leh za 1minutu - 45 opakování		
- shyby na doskočné hrazdě - 6 opakování		

## 3. ročník

Výsledky vzdělání	Učivo	Hodin
<b>Žák:</b>		
- význam sportu a Tv pro zdraví	osnova	2
- bezpečnostní a hygienické návyky	hygiena	
- ovládá povely a nástupové tvary	pořadová	4
- zvládá modifikované způsoby běhu, odrazy, běžeckou ABC, přespolní běh	atletika	
- běh 100m do 13,5s		20
- běh 3km do 15min		
- hod granátem 35m, zvládá pětikrokového odhodový rytmus		
- vrh koulí - odhod z místa		
- ovládá pravidla a rozhodování hry, zdokonaluje herní činnosti	sportovní hry	20
- zdokonalení hry, zvládá složitější herní systémy a kombinace		
- zvládá akrobatické řady, přemet s dopomocí	gymnastika	10
- doskočná hrazda - výmyk s dopomocí		
- přeskok - kůň nadél		
- úpolové hry	úpoly	8
- pádová technika		
- základy sebeobrany		
- skok z místa - 2,30m	testy fyzické	
- hod 3kg míčem - 8m	zdatnosti	4
- sed-leh za 1minutu - 50 opakování		
- shyby na doskočné hrazdě - 8 opakování		

#### 4. ročník

<b>Výsledky vzdělání</b>	<b>Učivo</b>	<b>Hodin</b>
<b>Žák:</b> - chápe význam sportu a Tv pro zdraví a zdravý životní styl - bezpečnostní a hygienické návyky	osnova hygiena	2
- velí při nástupu a pořadových cvičení	pořadová	2
- zdokonaluje se v rychlosti a vytrvalosti - běh 100m do 13s - běh 1000m do 4min 20s - běh 5000m do 30min - vrh koulí 5kg a 7,25kg	atletika	20
- ovládá pravidla, rozhoduje a řídí utkání - zvládá herní systémy a kombinace	sportovní hry	20
- zařazuje přemet nebo kotoul sklopmo do řad, odskočná hrazda - výmyk, přeskok - kůň nadél, skrčka	gymnastika	8
- úpolové hry pádová technika - základy sebeobrany	úpoly	4
- skok z místa - 2,40m - hod 3kg míčem - 8,50m - sed-leh za 1minutu - 50 opakování - shyby na doskočné hrazdě - 8 opakování	testy fyzické zdatnosti	4