
TĚLESNÁ VÝCHOVA

1. – 8. ročník osmiletého gymnázia

1. – 4. ročník čtyřletého gymnázia

I. Charakteristika a cíle předmětu

Předmět tělesná výchova je součástí povinného vzdělávání na víceletých i čtyřletých gymnáziích a představuje nejdůležitější formu pohybového učení žáků. Je hlavním zdrojem poznatků, organizačních návyků, pohybových činností a dalších námětů pro zdravotně zaměřené, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu.

V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí (využívání) různého sportovního náčiní (nářadí), k seznámení s návody pro pohybovou prevenci, korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení i pro rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se využívat pohybové činnosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na různé sociální role, které vyžadují spolupráci a odpovědnost za zdraví své i spolužáků. Významné je propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělávání, jako jsou výchova ke zdraví, hudební výchova, estetika, ekologie, etická a právní výchova, dopravní výchova atd.

Především však tělesná výchova umožňuje žákům poznávat vlastní pohybové možnosti (předpoklady) i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat i cíleně ovlivňovat. Takto chápaný vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivců, z konkrétních splnitelných cílů, ze změny každého žáka a z hodnocení vzhledem k těmto změnám.

V souladu s vývojovými předpoklady a s individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnost žáků v tělesné výchově k těmto cílům:

- *osvojit si nové pohybové dovednosti, kultivovat svůj pohybový projev a správné držení těla, usilovat o optimální rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti v pravidelně prováděných pohybových aktivitách*

1. – 4. ročník osmiletého G

- osvojit si v návaznosti na 1. stupeň ZŠ co nejširší spektrum pohybových dovedností
- usilovat o správné držení těla a o optimální úroveň zdravotně orientované tělesné zdatnosti na základě poznání, pochopení a záměrného ovlivňování daných tělesných vztahů a pohybových předpokladů – za pomoci učitele

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

- osvojit si další pohybové dovednosti se snahou o prohloubení (specializaci) v činnosti(tech) vedoucí(ích) k pravidelné pohybové seberealizaci
- usilovat o správné držení těla a o optimální úroveň zdravotně orientované tělesné zdatnosti s převažujícím podílem samostatné regulace pohybových činností
- aktivně vyhledávat příležitosti ke zdravotně vhodným pohybovým aktivitám

- **orientovat se v základních otázkách vlivu pohybových aktivit na tělesné a duševní zdraví**
- orientovat se v ukazatelích tělesné zdatnosti a jejich měření i v možnostech ovlivnění vlastního pohybového režimu – s výraznou pomocí učitele a vhodného pohybového režimu školy
- osvojit si základní soubory cvičení s kompenzačními, relaxačními a vyrovnávacími účinky a využívat je v pohybovém režimu – za pomoci učitele a rodičů
- **zvládnout základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti**
- zvládnout organizační, hygienické a bezpečnostní návyky při pohybových činnostech, převážně ve známém i méně známém prostředí – za pomoci učitele
- zvládnout první pomoc při drobných i závažnějších poraněních
- **kladně prožívat pohybovou činnost a využívat ji k překonávání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek dlouhodobější zdravotní prevence**
- pociťovat radost ze zvládnutého pohybu a chápat ho jako vhodnou náplň volného času a významnou prevenci zneužívání návykových látek – za výrazné podpory učitelů a rodičů
- kladně prožívat pohybové činnosti, především ty, které si žák zvolil jako pravidelnou součást svého pohybového režimu
- chápat pohyb jako prostředek duševní hygieny, způsob překonávání různých aktuálních negativních stavů a jako významnou alternativu možných závislostí u sebe i jiných
- **chápat sociální vztahy a role ve sportu a jiných pohybových aktivitách a využívat je k vytváření hodnotných meziosobních vztahů**
- poznávat základní vztahy a role ve sportu a jiných pohybových aktivitách, vycházet z pravidel her a soutěží, využívat je v duchu fair play pro vhodné vztahy mezi vrstevníky
- samostatně vstupovat do různých rolí a vztahů (hráč, závodník, spoluhráč, protihráč, rozhodčí, organizátor, divák) a upevňovat vztahy v duchu fair play – i s přesahem do života školy, rodiny atd.

Naznačené cíle by měly na výstupu z gymnázia ústít do:

pozitivního vztahu k pravidelným pohybovým aktivitám ve vlastním denním režimu jako k přirozené a nezbytné součásti zdravého životního stylu moderního člověka.

II. Obsah učiva

Přehled tematických 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 rytmickým 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

Obsah tematických celků

1. Poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace při pohybových činnostech, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1.– 4. ročník čtyřletého G

Poznatky (většinou v aplikované podobě a v návaznosti na učivo dalších předmětů)

- terminologie osvojovaných pohybových činností; komunikace v tělesné výchově a sportu
- praktický význam pojmů aktivní zdraví, zdravý životní styl, zdravotně orientovaná tělesná zdatnost, pohybový režim (*ve spojení s konkrétními pohybovými činnostmi*)
- různé funkce a zaměření pohybu ve zdravém životním stylu (základy rozvoje tělesné zdatnosti, základní prostředky regenerace sil, kompenzace jednostranného zatížení a vyrovnávání zdravotního oslabení)
- základní pohybové činnosti rozvíjející rychlostní, silové, vytrvalostní a pohybové předpoklady
- pohybové činnosti a další zdravotně vhodné návyky (stravování, pitný režim, způsoby odpočinku ap.)
- vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport; vhodné a nevhodné pohybové činnosti; zdravotně vhodné a nevhodné vybavení (oblečení) pro tělesnou výchovu a sport; zásady korekce pohybové činnosti v návaznosti na konkrétní stupeň znečištění ovzduší
- hygiena a bezpečnost při osvojovaných pohybových činnostech v různém prostředí a různých podmínkách (klimatických, ekologických atd.)
- složky zdravotně orientované tělesné zdatnosti (kardiovaskulární zdatnost, svalová zdatnost, pohyblivost, množství podkožního tuku); zásady rozvoje aerobní a svalové zdatnosti, vytrvalosti a pohyblivosti (výběr pohybových činností, zatěžování, odpočinek)
- význam hodnot srdeční frekvence a jiných tělesných a fyziologických parametrů při TV a sportu a při úpravě pohybové zátěže

- zásady první pomoci při drobných a závažnějších poraněních ve známém i méně známém prostředí
- první pomoc při závažných a život ohrožujících úrazech v improvizovaných podmínkách tělesné výchovy a sportu i v neznámém prostředí (horská turistika atd.)
- škodlivý vliv alkoholu, tabáku a drog na pohybovou výkonnost a tělesnou zdatnost
- základní pravidla osvojovaných sportů a soutěží
- sport a ekologie; sportování v přírodě, ochrana přírody při sportovních činnostech a pobytu v přírodě
- fair play jednání; sportovní diváctví
- estetika a etika tělesné výchovy a sportu; negativní jevy ve sportu
- rozdíly mezi TV a sportem dívek a chlapců, mladých a starých, zdravých a oslabených
- rozdíly mezi rekreačním, výkonnostním a vrcholovým (profesionálním) sportem
- handicapovaní sportovci mezi námi
- aktuální informace z tělesné výchovy a sportu ve škole, obci, regionu atd.
- základní zdroje informací o TV a sportu

Návyky a dovednosti

- postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele (*v souvislosti s didaktickými styly*)
- sestavování vlastního pohybového režimu a jeho dodržování
- měření základních tělesných parametrů; měření pohybových výkonů
- měření srdeční frekvence při pohybových výkonech
- evidence a hodnocení naměřených hodnot; úprava pohybového režimu podle naměřených hodnot
- vystupování a jednání v roli soupeře, rozhodčího, zapisovatele, časoměřiče, organizátora, diváka atd.;
- smluvená gesta, signály, značky u osvojovaných činností
- organizace jednoduchých sportovních akcí; řízení utkání, rozhodování soutěží, pořizování zápisů o utkání
- základní údržba cvičišť, péče o nářadí a náčiní, vlastní výstroj a výzbroj; příprava a úklid nářadí
- ošetření drobných i závažnějších poranění ve známých podmínkách – s pomocí učitele i v méně známých podmínkách
- ošetření závažných a život ohrožujících poranění i v neznámých podmínkách a s improvizovanými prostředky

Pohybové činnosti

- nástupové a pochodové tvary; přesuny v pochodovém tvaru (chůzí, klusem); obraty na místě a za pohybu; činnosti na konkrétní povely a signály
- organizované přesuny a bezpečný pohyb při činnostech v přírodě a mimo školu (*při konkrétních činnostech*)

Doporučené rozšiřující učivo (*i ve formě samostatné činnosti žáků – ročníkových a jiných prací*)

- o sledování, porovnávání, vyhodnocování některého jevu (tělesné zdatnosti, vybrané pohybové dovednosti, pohybového režimu ap.) u sebe, spolužáků, rodinných příslušníků
- o sběr a třídění určitých informací o tělesné výchově a sportu (sportovní výsledky, rekordy, statistiky o účasti v tělesné výchově a sportu, postoje ap.); zpracování dat z osobní (školní) pohybové činnosti pomocí výpočetní techniky
- o historie TV a sportu ve škole, obci, regionu, v ČR, ve světě

- o zásady sportovního tréninku
- o úrazové pojištění při sportovní činnosti
- o sport jako součást životní kultury; mezinárodní úmluvy o tělesné výchově a sportu
- o propagace a reklama ve sportu

2. Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Specifické poznatky, návyky

- základní význam jednotlivých druhů cvičení v denním režimu; konkrétní účinky cviků
- zásady přípravy organismu před pohybovou činností (zahřátí, protažení); ukončení pohybové činnosti (protažení, relaxace)
- únava; zátěž a odpočinek; jednostranná zátěž; svalová nerovnováha – příčiny (v návaznosti na poznatky z jiných předmětů)
- způsoby odstraňování negativních vlivů zátěže při konkrétních druzích zaměstnání a při přetěžování (nezatěžování) konkrétních svalových skupin
- základní technika jednotlivých druhů cvičení; vhodné podmínky pro jednotlivá cvičení; cvičení v domácích podmínkách, ve škole, na pracovišti
- správné držení těla ve stoji, v sedu, při zvedání břemen atd.
- vhodné náčiní a nářadí pro zvýšení účinnosti cvičení
- nevhodná cvičení vzhledem k věku, pohlaví, ochraně pohybového aparátu ap.

Pohybové dovednosti

- cvičení pro přípravu organismu před pohybovou činností (zahřátí svalů, strečink a jiné druhy napínacích a protahovacích cvičení)
- rychlostně silová cvičení prováděná v anaerobní alaktátové zóně metabolického krytí (5 – 15 s) maximální intenzitou
- vytrvalostní cvičení prováděná v aerobní zóně metabolického krytí (nad 15 minut) mírnou intenzitou
- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti
- cvičení pro správné držení těla v různých polohách; cvičení všestranně zaměřená – „pro každý den“
- cvičení pro vyrovnávání svalové nerovnováhy; kompenzační cvičení po statické a jednostranné zátěži vsedě, vstoje (využitelná v hodinách jiných předmětů, v denním režimu)
- vyrovnávací a zdravotně zaměřená cvičení pro předcházení a vyrovnávání svalových a jiných oslabení
- dechová cvičení
- speciální cvičení pro vyrovnávání pracovní zátěže v přípravě na povolání (duševní, tělesné)
- cvičení motivační, tvořivá, psychomotorická, relaxační s různým vhodným náčiním
- individuální soubory cvičení pro rozvoj zdatnosti nebo korekci svalových oslabení

Doporučené rozšiřující učivo

- o aplikovaná jógová cvičení, cvičení jiných zdravotně pohybových systémů (*jen v případě dokonalého zvládnutí cviků učitelem*)
- o základní principy saunování
- o relaxační techniky, základní postupy masáže a automasáže (*jen v případě odpovídající kvalifikace učitele*)
- o využití audiovizuální techniky při cvičení; cvičení podle obrázků a grafického záznamu
- o výběr vhodné hudby pro některá cvičení (relaxační cvičení, kondiční cvičení ap.)
- o posilování na posilovacích strojích

Nevhodné činnosti

- protahovací cvičení prováděná až do prahu bolesti; švihová cvičení bez předchozího zahřátí a protažení svalů a svalových úponů; rychlostně silová a koordinačně i fyziologicky náročná cvičení bez dostatečné přípravy organismu; opakovaná vytrvalostní cvičení dlouhodobého charakteru v časově krátkém sledu bez dostatečné regenerace organismu; činnosti v nevhodných polohách zatěžující klouby a páteř, podporující svalovou nerovnováhu ap.; cvičení s náčiním nad 15 % hmotnosti žáka; náročnější izometrická cvičení (především se zadržným dechem); jógová a jiná specifická cvičení náročná na přesné provedení neodborně vedená pedagogem, který tato cvičení sám bezpečně prakticky neovládá; cvičení v nevhodných hygienických, klimatických a ekologických podmínkách; cvičení neodpovídající konkrétnímu zdravotnímu stavu nebo v podmínkách odporujícím tomuto stavu (při dlouhodobé změně zdravotního stavu, při rekonvalescenci); nevhodné uplatnění masáže a automasáže ap.

3. Gymnastika, tanec a jiné pohybové činnosti s rytmickým a hudebním doprovodem

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Základy sportovní gymnastiky

Specifické poznatky, návyky

- technika a estetika gymnastického cvičení
- záchrana a dopomoc při sportovní gymnastice

Pohybové činnosti

Akrobacie

- kotouly – vpřed, vzad, letmo
- stoj na rukou, stoj na lopatkách
- přemet stranou
- rovnovážné polohy v postojích
- skoky na místě a z místa (především D)
- vazby a sestavy z osvojených cvičebních tvarů
- kotouly do zášvihů, do stoje na rukou

Doporučené rozšiřující učivo

- o akrobatická cvičení ve dvojicích a ve skupinách
- o přešvihy skrčmo a odbočmo ve vzporu ležmo; kola únožmo (CH)
- o přemet vpřed, přemet vzad
- o salto vpřed (*na vhodné podložce a po zvládnutí salta odrazem z můstku nebo trampolíny*)

Přeskoky, skoky na trampolínce

- skoky odrazem na trampolínce – prostý, prohnutě, se skrčením přednožmo, s celým obratem
- skoky na trampolínce – s přednožením, s vícenásobnými obraty
- roznožka přes kozu naššíř i naděl
- roznožka přes bednu, koně naděl (především CH)
- skrčka přes kozu a bednu naššíř i s oddáleným odrazem (*výška nářadí a vzdálenost můstku podle vyspělosti žáka*)
- skrčka přes kozu (D), bednu (CH) naděl

Doporučené rozšiřující učivo

- odbočka přes bednu (koně, stůl) naššíř (především CH)
- salto vpřed odrazem z trampolínky – sbaleně (prohnutě)
- přemet vpřed přes bednu naššíř

Šplh – na laně, na tyči

- šplh s přírazem, kličkou
- šplh bez přírazu (CH)

Hrazda – po čelo, po ramena, dosažná, doskočná

- náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešín
- náskok do vzporu – přešvihy únožmo
- toč jízdmo vpřed a vzad
- výmyk ze svisu stojmo odrazem jednoož a obounož
- výmyk tahem (především CH)
- toč vpřed a vzad
- podmet

Doporučené rozšiřující učivo

- vzepření vzklopmo
- komíhání ve visu (CH)

Kladina – výška 1 m (především D)

- náskoky, seskoky (na vhodnou podložku)
- náskok přešvihem únožmo do vzporu jízdmo
- chůze s doprovodnými pohyby paží s obraty
- rytmizovaná chůze a obraty s doprovodnými pohyby paží
- rovnovážné postoje a polohy
- rovnovážné postoje (v náročnějších polohách)
- klus, poskoky
- vazby a sestavy s osvojených prvků (D)

Doporučené rozšiřující učivo

- předskok do dřepu těsně předkročného; skok s prohnutím a výměnou nohou (D)
- stoj na rukou; přemet stranou; přemet vpřed – s dopomocí

Bradla (především CH) – jen tam, kde je nářadí k dispozici

- využití jako posilovací nářadí; ručkování ve vzporu
- komíhání ve vzporu, v podporu na předloktích
- přednožka, zánožka (i s obraty)
- z výsedu roznožmo kotoul
- stoj na ramenou (zákmihem, tahem)

Kruhy (po hlavu, dosažné, doskočné) – jen tam, kde je nářadí k dispozici

- svis stojmo – svis vznesmo, svis stojmo vzadu a zpět
- houpání odrazem střídnonož – při záhupu seskok

- o houpání odrazem střídnož – při předhupu shyb, při záhupu svis (při záhupu a předhupu obrat)
- o svis stojmo – svis střemhlav a zpět
- o komíhání ve svisu, při zákmihu seskok (CH)
- o vzepření tahem souruč (CH)

Rytmická gymnastika (D), tanec a jiné pohybové činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem

Specifické poznatky, návyky

- různé druhy pohybu z hudebním a rytmickým doprovodem
- význam jednotlivých pohybových činností pro správné držení těla, estetiku pohybu, společenský kontakt, pohybové využití – odpočinek
- technika rytmického cvičení s různými druhy náčiní, specifika bezpečnosti cvičení s různými náčiním
- technika různých forem aerobního pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem; fyziologická náročnost aerobních forem cvičení; zdravotní aspekty aerobního cvičení
- druhy tanců (lidové, společenské, disko, country aj.); postavení při tancích (párové, koloové, individuální aj.); držení při tanci; oblečení pro různé druhy tanců

Doporučené rozšiřující učivo

- o technika jazzového pohybu
- o základy tvorby jednoduchých pohybových skladeb – výběr hudebního doprovodu
- o základy tvorby jednoduchých pohybových skladeb – pohybová kompozice, choreografie

Pohybové činnosti

Rytmická gymnastika (D)

- chůze, klus, skoky, obraty, doprovodné pohyby paží
- cvičení s některým z náčiní – švihadlo, stuha, šátek, míč
- jednoduché pohybové etudy
- vlastní pohybová improvizace bez náčiní a s náčiním (s hudebním nebo rytmickým doprovodem)
- cvičení s dalšími druhy náčiní

Doporučené rozšiřující učivo

- o vlastní pohybové skladby

Tanec

- držení v tanečním páru
- základní taneční kroky polky, valčíku
- některé lidové tance daného regionu
- některé konkrétní tance ze skupin tanců – lidové, společenské, country, disko, rokenrol aj.

Aerobik

- základní kroky; pohyby paží a nohou
- cvičení v různých polohách
- aerobní cvičení bez náčiní

Doporučené rozšiřující učivo

- o aerobní cvičení s náčiním – step aerobik (bedýnky), ropico (švihadla), fitbal (míče), rubberband (gumové proužky) aerobik s činkami apod.

Jazzgymnastika

- o základní prvky jazzového pohybu
- o jednoduché sestavy z jazzgymnastického cvičení

4. Úpoly

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Specifické poznatky, návyky

- význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost
- základní filozofie sebeobraných činností, právní aspekty využití a zneužití bojových prvků
- základní zpevňování a uvolňování těla; uvědomování si těžiště; správné dýchání a přenos energie
- specifika bezpečnosti při úpolech

Pohybové činnosti

Průpravné úpoly

- přetahy, přetlaky, úpolové odpory
- střehové postoje, držení a pohyb v postojích, odpory v nich, sledování soupeře, pohyb reagující na pohyb soupeře

Sebeobrana

- držení soupeře na zemi
- obrana proti objetí zřepedu
- obrana proti škracení
- boj o únik z držení na zemi (CH)
- obrana proti přímému úderu
- obrana proti seku shora

Doporučené rozšiřující učivo

- o další vhodné sebeobrané činnosti

Džudó

- držení kasegatame
- poraz ógoši

Aikidó

- přidržení paže, zápěstí (výkruty, vytočení zápěstí)

Doporučené rozšiřující učivo

Karatedó

- o přímý úder stejnostranný
- o horní, spodní, vnější kryt
- o kop vpřed (*jen při vhodných podmínkách a zajištění maximální bezpečnosti a odpovědnosti žáků*)

5. Atletika

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Specifické poznatky, návyky

- základní pravidla soutěží, rozhodování o umístění ve skocích, hodech atd.
- technika osvojovaných disciplín

Pohybové činnosti

Běhy

- speciální běžecká cvičení
- běžecké starty
- sprint – běh na 60 m
- vytrvalostní běh – běhy do 2000 m (D) a 3000 m (CH) na dráze; běhy od 6 do 20 minut v terénu
- běh v zatáčce, štafetová předávka
- štafetový běh
- překážkový běh přes improvizované překážky
- překážkový běh přes standardní překážky s výškou podle vyspělosti žáků

Skoky

- skok do dálky (z rozběhu)
- skok do výšky – flop (při vhodných podmínkách), případně jiné skokanské styly podle podmínek školy

Doporučené rozšiřující učivo

- trojskok

Hody

- hod míčkem z rozběhu (na dálku)
- hod granátem z rozběhu (na dálku)
- koulařská abeceda, vrh z místa, sun – vrh
- vrh koulí 4 kg (D), 6 kg (CH)
- koulí 3 kg (D), 5 kg (CH)
- základy přímých a rotačních hodů s improvizovaným náčiním jako průprava pro hody oštěpem a diskem

Doporučené rozšiřující učivo

- hod oštěpem, hod diskem (*při vhodných prostorových podmínkách a zajištění bezpečnosti*)

6. Pohybové hry

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Specifické poznatky, návyky

- úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí; pravidla her (vlastní varianty pravidel); řízení a rozhodování v pohybových hrách, radost ze hry, prožití, vzájemná pomoc – nejvyšší účel pohybových her
- specifika bezpečnosti při pohybových hrách, především v přírodním prostředí

Doporučené rozšiřující učivo

- samostatně navržené a vyrobené (upravené) náčiní

Pohybové činnosti

- pohybové hry pro zdokonalování nových pohybových dovedností; pro ovládnání náčiní
- pohybové hry pro rozvoj kondičních a koordinačních předpokladů (schopností)
- pohybové hry soutěživé a bojové
- pohybové hry psychomotorické (kontaktní, motivační), dobrodružné (new games) aj., jejichž cílem je spolupráce, pomoc, splnění společného úkolu
- pohybové hry pro rozvoj pohybové představivosti, tvořivosti a fantazie

7. Sportovní hry

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Specifické poznatky, návyky

- technika osvojovaných dovedností; taktika hry
- herní role a funkce ve sportovních hrách
- základní pravidla a smluvená gesta rozhodčích u osvojovaných sportovních her; samostatné řízení hry; sledování výkonů

Pohybové činnosti

(Doporučuje se zařadit alespoň dvě z níže uvedených sportovních her podle podmínek školy a zájmu žáků a vyučovat je minimálně v jednoletých nebo dvouletých cyklech. Při nevhodných prostorových podmínkách je možné zařadit pouze základní herní dovednosti z těchto doporučených sportovních her a soustředit se na jiné sportovní hry.)

Házená

- **utkáni:** jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře – podle upravených a zjednodušených pravidel (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků); utkání s menším počtem hráčů a na menším hřišti; utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii
- **základy herních systémů:**
- rozestavení kolem hráče s míčem, přechod z obrany do útoku a z útoku do obrany
- postupný útok proti osobní obraně, postupný útok s jedním pivotem
- rychlý protiútok
- územní obrana 0:6
- osobní obrana po celém hřišti
- **herní kombinace:**
- útočné kombinace založené na přihrávání a přebíhání
- obranné kombinace založené na zajišťování, proklouzávání
- **herní činnosti jednotlivce:**
- uvolňování bez míče, s míčem, driblinkem
- obsazování hráče s míčem a bez míče
- vrchní přihrávka jednoruč ze země
- přihrávka zadem
- střelba vrchní jednoruč ze země
- střelba vrchní jednoruč z naskoku (ve výskoku, pádu)
- trestný hod
- postoj brankáře, chytání a vyrážení střel
- chytání a vyrážení míče brankářem v pádu

Basketbal

- **utkáni:** jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře – podle upravených a zjednodušených pravidel (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků);

utkání s menším počtem hráčů a na menším hřišti; utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii

- **základy herních systémů:**
- útočný systém založený na rozestavení hráčů bez míče kolem hráče s míčem, přechod z obrany do útoku a z útoku do obrany
- rychlý protiútok
- osobní obranný systém na vlastní polovině
- osobní obranný systém po celém hřišti
- postupný útok proti osobní obraně

herní kombinace:

- útočná kombinace založená na početní převaze útočníků, na akci „hod’ a běž’”
- obranná kombinace založená na zajišťování a proklouzávání

herní činnosti jednotlivce:

- uvolňování bez míče, s míčem, driblinkem
- obsazování hráče s míčem a bez míče
- přihrávka obouřuč a jednoruč
- střelba vrchní jednoruč i obouřuč z místa a po pohybu
- přihrávka ve výskoku
- střelba vrchní jednoruč ze střední vzdálenosti
- střelba po pohybu, střelba ve výskoku a přes hlavu
- doskakování odražených míčů (obránné, útočné)

- trestný hod
- roszkok

Doporučené rozšiřující učivo

- streetball

Fotbal (CH)

- **utkání:** jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře – podle upravených a zjednodušených pravidel (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků); utkání s menším počtem hráčů a na menším hřišti; utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii

základy herních systémů:

- rozestavení kolem hráče s míčem; přechod z obrany do útoku a zpět
- postupný útok
- rychlý protiútok
- územní obrana
- systém osobní obrany v blízkosti branky
- systém osobní obrany od půlící čáry

herní kombinace:

- útočná kombinace založená na přihrávání
- útočná kombinace založená na „přihráj a běž’”
- obranná kombinace založená na zajišťování a přebírání do šířky a hloubky
- útočná kombinace založená na přečíslení obrany

- **herní činnosti jednotlivce:**

- výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru bez míče a s míčem

- zpracování míče (převzetí, tlumení), vedení míče
- obhazování soupeře; řešení situace jeden proti jednomu; odebírání míče
- přihrávka po zemi vnitřním a přímým nártem; přihrávka hlavou na místě
- vhozování míče
- střelba z místa po vedení míče
- stahování a tlumení míče nohou, hlavou, tělem (další způsoby)
- přihrávka obloukem na střední a dlouhou vzdálenost; přihrávka hlavou ve výskoku
- střelba prvním dotykem
- střelba v pohybu po vedení míče; střelba ze střední vzdálenosti; střelba hlavou
- činnost brankáře – přihrávání nohou; vykopávání z ruky
- činnost brankáře – chytání a vyrážení přizemních a polovysokých střel; výkop ze země; přihrávka rukou

Doporučené rozšiřující učivo

- činnost brankáře – chytání střel ve výskoku a v pádu (*s vybranými žáky na bezpečném terénu*)

Volejbal (nejlépe od 3. ročníku osmiletého G)

utkáni: jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře – podle upravených a zjednodušených pravidel, s menším počtem hráčů a na zmenšeném hřišti (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků); utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii

● základy herních systémů:

- hráč, který nepřijímá je nahrávačem (2:2); střední u sítě nahrávačem (3:3) – (6:6)
- systém každý v zóně II nahrávačem, systém s vbíhajícím nahrávačem ze zóny I
- **herní kombinace:**
- kombinace s nahrávačem v zóně III
- kombinace s nahrávačem v zóně II
- **herní činnosti jednotlivce:**
- odbíjení obouruč vrchem a spodem (před sebe, pod úhlem)
- odbíjení obouruč vrchem za sebe; odbíjení míče v pádu
- nahrávka podél sítě
- odbíjení jednoruč vrchem (lob) a spodem
- odbíjení jednoruč vrchem (smeč, ulití)
- spodní a vrchní podání v čelném postoji
- spodní a vrchní podání v bočním postoji
- příjem podání – přihrávka do zóny III
- přihrávka do zóny II
- jednoblok v zóně III
- dvojblok

Doporučené rozšiřující učivo

- herní kombinace s vbíhajícím nahrávačem
- nahrávka proti nabíhajícímu smečáři od sítě
- vrchní čelné podání ve výskoku (CH)

Z dalších sportovních her je možné uplatnit **softbal, florbal, korfbal, ringo, lední hokej, ringet, stolní tenis, tenis, badminton, ragby, squash aj.** (*při zachování zásad bezpečnosti a povinného ochranného vybavení u některých sportovních her*).

8. Sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky a netradiční sporty

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Plavání

Specifické poznatky, návyky

- význam plavání pro rozvoj zdatnosti, pro prevenci a korekci svalových a jiných oslabení
- základní plavecké disciplíny
- záchrana tonoucího; dopomoc unavenému plavci
- specifika bezpečnosti a hygieny při plavání
- základní pravidla plaveckých závodů

Pohybové činnosti

- adaptace na vodní prostředí – dýchání do vody, splývání
- nácvik techniky jednoho plaveckého způsobu (výběr – kraul, znak, prsa)
- jednoduchá obrátka
- startovní skok z bloku
- plavání úseků od 10 m do 50 m (na rychlost a rychlostní vytrvalost)
- plavání úseků do 500 m (na vytrvalost)
- potápění, lovení předmětů (do 2 m, do 10 s)
- nácvik dalšího plaveckého způsobu
- skok z 1 m prkna
- plavání úseků do 100 m (na rychlost a rychlostní vytrvalost)
- plavání úseků do 1000 m (na vytrvalost)
- štafetové plavání

Doporučené rozšiřující učivo

- o kotoulová obrátka

Speciální dovednosti

- šlapání vody
- změny směru plavání
- tažení a nesení předmětů; pomoc unavenému plavci
- plavání pod vodou do 25 m; skok do “neznámé vody” (kombinace činností)

Doporučené rozšiřující učivo

- o prvky synchronizovaného plavání
- o základy vodního póla

Lyžování (zpravidla ve formě kurzu ve 2. a 5. ročníku osmiletého G a v 1. ročníku čtyřletého G)

Specifické poznatky, návyky

- lyžařská výstroj a výzbroj, druhy lyží a jejich současné konstrukce; údržba lyží, mazání lyží; zásady pro nákup lyžařské výstroje, výzbroje a vosků
- základní techniky sjezdového a běžeckého lyžování
- zásady bezpečnosti a orientace v zimní krajině; smluvené orientační a výstražné značky a tabule; přivolání pomoci; první pomoc v improvizovaných podmínkách zimní krajiny
- příprava horské túry na lyžích
- zásady chování na běžeckých a sjezdových tratích; chování na lanovce, vleku

Doporučené rozšiřující učivo

- o historie lyžování
- o současné techniky sjezdařského a běžeckého lyžování
- o snowboarding
- o akrobatické lyžování
- o pravidla lyžařských závodů

Pohybové činnosti

- nošení lyží; připínání a odepínání lyží; základní postoj na lyžích
- obraty – přednožením, zanožením, překrokem, výskokem
- odšlapování; bruslení
- brzdění a zastavování
- výstupy – přímo, šikmo svahem, jednostranným a oboustranným odvratem
- obraty na prudkém svahu

Běžecký výcvik

- přenášení hmotnosti z lyže na lyži v chůzi, v prodlouženém skluzu
- bruslení z mírného kopce, po rovině, do mírného svahu; zastavení smykem
- běh střídavý dvoudobý a jednodobý
- jízda v běžecké stopě (*způsob pohybu a chování v běžecké stopě*) – D 3 km, CH 5 km
- jízda ve středně náročném terénu (do 25 km) – *podle vyspělosti žáků*
- bruslení v terénu
- běh soupažný jednodobý
- jízda v běžecké stopě – D 5 km, CH 8 km
- jízda ve středně náročném terénu (do 30 km) – *podle vyspělosti žáků*
- přejiždění terénních nerovností

Doporučené rozšiřující učivo

- o orientační běh na lyžích (*v přehledné krajině*)

Sjezdový výcvik

- základní sjezdový postoj
- jízda šikmo svahem; odšlapování
- přenášení hmotnosti z lyže na lyži při jízdě z mírného svahu (do protisvahu)
- vlnovka (mírná, zvýrazněná)
- základní oblouk (otevřený); navazované oblouky
- základní oblouk (zavřený); modifikované snožné oblouky; krátký oblouk
- regulace rychlosti jízdy (*na svahu podle vyspělosti žáků*)
- projíždění slalomové traťe, jízda v brankách (*na svahu podle vyspělosti žáků*)
- jízda na lyžařském vleku
- jízda na sjezdové trati (organizace pohybu na sjezdovce)

Doporučené rozšiřující učivo

- o základy sjezdu (*v bezpečném a přehledném terénu bez překážek*)
- o sjíždění oblouky v náročných sněhových a terénních podmínkách
- o skok ze sněhového můstku
- o základy jízdy na snowboardu
- o základy carvingového lyžování

Bruslení (podle podmínek v místě školy)

Specifické poznatky, návyky

- bruslařská výstroj a výzbroj, péče o brusle
- specifika hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech na ledě, první pomoc v improvizovaných podmínkách přírodních ledových ploch

Pohybové činnosti

- jízda vpřed – dvouoporová, jednooporová, bez opory
- zastavení – jednostranným, oboustranným přívratem
- odšlapování vpřed
- zatáčení na obou bruslích; překládáním vpřed
- jízda vzad s oporou
- změna směru jízdy (z jízdy vpřed do jízdy vzad)
- jízda na vytrvalost do 800 m – 1000 m
- rytmizace jízdy podle hudebního doprovodu
- zastavení snožmo s půlobratrem (hokejové)
- zatáčení překládáním vzad; překládání vpřed a vzad do osmičky
- jízda vzad bez opory
- změna směru jízdy (z jízdy vzad do jízdy vpřed)
- jízda na vytrvalost do 1200 m – 1500 m
- jízda v páru; jednoduché taneční kroky v páru (valčík, waltz aj.)

Doporučené rozšiřující učivo

- jednoduchý skok (kadet)
- obraty (trojkový snožmo, přestoupením – měsíkový)
- volná pohybová improvizace na hudební doprovod

Turistika a pobyt v přírodě

Specifické poznatky, návyky

- základní druhy turistiky – pěší, vodní, cyklo, horská aj.
- orientace v terénu podle buzoly a mapy i podle přírodních úkazů
- turistické značení; dopravní značení; bezpečnost při přesunech
- zásady přípravy turistické akce
- ochrana porostů a zdrojů pitné vody
- poznatky spojené s tábořením – stavba stanů, improvizovaného přístřešku; příprava jednoduchého jídla; zakládání a rušení tábořiště a ohniště
- zásady jízdy na kole na veřejné komunikaci a v terénu; ochranné pomůcky pro jízdu na kole; základní údržba jízdního kola (horského kola)
- zásady jízdy na lodi (pramici, kánoi); ochranné pomůcky pro jízdu na lodi; základní údržba lodi
- specifika bezpečnosti při pobytu v přírodě; první pomoc v improvizovaných podmínkách přírody; transport raněného
- aplikované poznatky z jiných vzdělávacích oblastí v přírodním prostředí
- příprava turistické akce; dokumentace turistické akce

Doporučené rozšiřující učivo

- zásady bezpečnosti a organizace skupiny při vysokohorské turistice

Pohybové činnosti

- chůze v terénu i se zátěží do 20 – 25 km za den
- chůze v terénu i se zátěží do 25 – 30 km za den

- chůze a běh v terénu s překonáváním přírodních překážek a ve spojení s pohybovými hrami v přírodě a s jinými kondičními a koordinačními pohybovými činnostmi
- chůze (běh) v terénu podle turistického značení, podle mapy a buzoly
- základy orientačního běhu (do 30 min)
- pohybové hry s využitím přírodního terénu a přírodnin
- příprava a likvidace tábořiště (stanů, ohniště, pokrmů, WC atd.)
- ošetření poranění (podle znalostí žáků) v improvizovaných podmínkách přírodní akce

Doporučené rozšiřující učivo

- orientační běh – soutěže jednotlivců, skupin, štafet
- překonávání náročnějších přírodních překážek pomocí lana, tyče atd.
- vysokohorská túra – technika chůze ve strmém a náročném terénu; základy lezení, překonávání sedel, vodních toků; vzájemné jištění (lanem, skobami, mačkami, karabinami ap.)
- jízda na kole – jízda za sebou, ve skupině – po veřejné komunikaci, v nenáročném terénu (do 30 km za den)
- jízda na horském kole i ve ztížených terénních podmínkách
- jízda na lodi – nasedání, vysedání; základní záběry; jízda na lodi vpřed, udržování směru jízdy; změny směru jízdy, brzdění; jízda vzad, otáčení, přistávání
- jízda na toku s obtížností odpovídající úrovni žáků do 15 až 25 km za den
- cvičení obratnosti při jízdě na kole; zatáčení, brzdění, předjíždění, vyhýbání se přírodním překážkám, odbočování
- zimní turistika; modifikace orientačního běhu na běžeckých lyžích (viz téma Lyžování)

Netradiční sporty

- Podle podmínek školy a zájmu žáků lze zařadit teorii a praxi dalších sportů – *lezení na umělých horolezeckých stěnách, jízda na skateboardu, jízda na kolečkových bruslích, jízda na serfu ap. U všech těchto sportů je kladen zvýšený důraz na bezpečnost, na připravenost pedagoga, na odpovídající vybavení a ochranné bezpečnostní pomůcky. Obsah se řídí odpovídajícími předpisy sportovních svazů pro danou věkovou kategorii.*

9. Motorické testy a testy svalové nerovnováhy

1. – 4. ročník osmiletého G

5. – 8. ročník osmiletého G a 1. – 4. ročník čtyřletého G

Specifické poznatky, návyky (v návaznosti na 1. tematický okruh)

- význam a použití motorických testů, testů flexibility a testů svalových dysbalancí pro průběžné sledování tělesné zdatnosti, pohyblivosti a stavu pohybového aparátu
- základní soubory testů pro běžné použití ve školních podmínkách, doma
 - sledování a vyhodnocování výsledků testů

Pohybové činnosti

- EUROTEST, FITTEST aj. a jejich modifikace pro daný věk
- testy svalových dysbalancí
- testy flexibility

10. Výběrové učivo

Výběrové učivo může být každé učivo těchto učebních osnov, které rozšiřuje nebo upevňuje aktuálně dosaženou úroveň pohybových dovedností a schopností žáků. Ale také jiné pohybo-

vé aktivity zařazené učitelem tělesné výchovy a schválené ředitelem školy (vyšším školským pracovníkem), které odpovídají věkovým potřebám a možnostem žáků a jsou organizovány v souladu s bezpečnostními předpisy pro daný sport (aktivitu).

III. Přístupy k obsahu a organizaci výuky

Tělesná výchova je v učebním plánu osmiletých a čtyřletých gymnázií zařazována v rozsahu 2 vyučovací hodiny v týdnu. Posílení dotace předmětu je v pravomoci ředitele (v rámci disponibilních hodin). Vzhledem ke zdravotnímu a relaxačnímu významu pohybových aktivit je vhodné o rozšíření výuky TV usilovat na všech školách, které k tomu mají vhodné podmínky.

Z hlediska vývoje žáků, jejich motorického rozvoje, konkrétní pohybové úrovně a zájmů, z hlediska organizace školy atd. je učivo tělesné výchovy 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).

První etapu lze charakterizovat nástupem puberty, vyhraňováním pohybových zájmů dívek a chlapců, zvyšující se úrovní silových a vytrvalostních předpokladů (CH) a estetickými zájmy (D), zvýšenou soutěživostí, samostatností atd.

Druhou etapu pak charakterizuje dospívání, vyhraněnější vztah ke konkrétním pohybovým aktivitám a větší individualizace zájmů o pohybové činnosti (včetně výkonnostního sportu), větší zájem o vlastní tělo a vzhled atd.

Obsah předmětu je koncipován v návaznosti na obsah 1. stupně ZŠ do deseti tematických okruhů, v jejich rámci je pak učivo členěno na poznatky, potřebné návyky a pohybové činnosti.

Obsah učiva je prostředkem pro dosažení cílů jednotlivých etap vzdělávání. Proto není učivo členěno do ročníků, ale učitel ho vybírá v souladu s celkovou koncepcí daného předmětu, s konkrétními podmínkami školy (prostorové, materiální), konkrétní úrovní žáků (skupin, jednotlivců), jejich převažujícími pohybovými zájmy i vzhledem ke svému případnému speciálnímu pohybovému zaměření.

Základní učivo, které by mělo být nabídnuto k osvojení všem žákům, vychází ze standardu vzdělávání (Standard základního vzdělávání a Standard vzdělávání ve čtyřletém gymnáziu) a je v osnovách označeno černou odrážkou (●). Učitel by ho měl nabídnout všem žákům k osvojení. Konkrétní úroveň osvojení závisí především na individuálních předpokladech žáků. Ve zdůvodněných případech (nehodné prostorové podmínky a nedostatečné vybavení) je možné do jisté míry omezit i základní učivo (viz dále). Základní učivo je zvlášť osnováno pro 1. a 2. etapu vzdělávání. Tam, kde jde o učivo obecnějšího charakteru, související s pohybovými činnostmi obou etap nebo opakovaně uplatňované v souladu s pohybovým a intelektuálním rozvojem žáků, je učivo osnováno společně pro obě etapy.

Pro uspokojení zájmu, dovedností i pohybového nadání jednotlivců, skupin, případně celé třídy slouží učivo rozšiřující. Pro nižší etapu je rozšiřujícím učivem učivo vyšší etapy, pro vyšší etapu (u nadaných žáků i pro nižší etapu) je rozšiřujícím učivo vymezeno samostatně v částech "Doporučené rozšiřující učivo" a je uvozeno odrážkou (°). Toto učivo je nezávazné. Učitel ve vyšší etapě vzdělávání se musí při realizaci jednotlivých témat přesvědčit, do jaké míry si žáci osvojili učivo nižší etapy, a v případě potřeby se k němu vrátit nebo ho využít k opakování a upevňování pohybových dovedností, k rozvoji pohybových schopností atd.

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

odpovídající úrovni žáků) nebo zdůvodněné vypuštění některého základního učiva (při nedostatečných podmínkách a nižší úrovni žáků) je v *souladu s právními a bezpečnostními předpisy výuky*. Rozhodující pro vzdělávání je *směřování k dílčím a celkovým cílům a respektování individuálních předpokladů žáků*.

Proto i *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:

Poznátky (téma 1.) jsou převážně aplikací poznatků z jiných předmětů – přírodopis, rodinná výchova, biologie atd. – v pohybovém učení a při propojení pohybových činností s otázkami denního režimu a zdraví. Jen výjimečně jde o samostatné teoretické hodiny (při tříhodinové variantě předmětu, v rámci kurzů atd.). Záměrem je schopnost aplikovat poznátky v pohybových činnostech, v denním pohybovém režimu a při utváření postoje ke zdravému životnímu stylu.

Obsah 2. tématu tvoří podstatu rozvoje 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 školy základním předpokladem úspěchu v dané vzdělávací oblasti. Pohybové činnosti je možné provádět podle zaměření, zamýšleného účinku, výukových i individuálních potřeb jako: cvičení jednotlivců, dvojic, skupin; na místě, z místa; bez náčiní, s náčiním, na nářadí (lavičky, žebřiny, lana a tyče na šplh atd.); ve standardních podmínkách sportovních zařízení, v přírodním prostředí; podle vlastního tempa, rytmizovaně, s hudbou atd. Pohybové činnosti jsou zařazovány do každé vyučovací jednotky podle konkrétního cíle a zaměření výuky. Vytvářejí se i podmínky pro jejich uplatnění v denním režimu. Součástí tohoto tématu je i *rámcový výčet nevhodných (nevhodně realizovaných) pohybových činností, který je platný pro celou výuku tělesné výchovy i další pohybové aktivity v režimu školy*. Podobně je vhodné využívat činností z tématu *Pohybové hry* (téma 6.).

V *gymnastice* (téma 3.) je zařazení cvičení na bradlech a na kruzích závislé na vybavení škol, a proto je zařazeno pouze jako rozšiřující. Cvičení na kladině a rytmická gymnastika je převážně koncipována pro dívky. Rovněž z obsahu tanců a dalších pohybových činností s hudbou a rytmickým doprovodem je vhodné vybírat jen modelové činnosti, především podle zájmu žákyň a zaměření vyučujících. *Některé pohybové činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem je vhodné zařazovat i do výuky chlapců*.

V *úpolech* (téma 4.) je pro některé pohybové náměty důležité základní vybavení (žíněnky, koberce, tatami), odpovídající příprava vyučujících a dodržování bezpečnostních podmínek, vycházejících ze základní filozofie úpolových sportů (neutočení) a *maximální ohleduplnosti k partnerovi*.

U *atletiky* (téma 5.) jsou problémové většinou skoky, pokud není odpovídající vybavení doskočišť. Ve zvlášť nevyhovujících podmínkách je možné realizovat jen 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 od 3. ročníku osmiletého gymnázia. Pokud by škola volila jiné sportovní hry než basketbal, házenou, fotbal a volejbal, je žádoucí, aby se součástí témat sportovních her staly základní dovednosti těchto her (příhrávky – rukou, nohou, střelba na koš a na branku, odbíjení míče, driblink).

V tématu 8. se *plavání* organizuje v návaznosti na 1. stupeň ZŠ jako *zdokonalovací výuka* (ale mohou být mezi žáky i začátečníci – neplavci), převážně ve formě kurzu nebo soustředě-

né výuky. *Lyžování* se organizuje zpravidla ve formě kurzu nebo soustředěné výuky ve 2. a 5. ročníku osmiletého gymnázia a v 1. ročníku čtyřletého gymnázia v souladu s konkrétní úrovní žáků. *Turistika* je zpravidla součástí sportovně turistického kurzu v 7. ročníku osmiletého gymnázia a ve 3. ročníku čtyřletého gymnázia. "Zpravidla" znamená, že je v *pravomoci ředitele posunout konání kurzů do jiných ročníků (převážně o rok níže)*. Při dohodě se ŠÚ o případné finanční dotaci je třeba včas ŠÚ o záměrech školy informovat a zdůvodnit zamýšlené přesuny v učebním plánu. V prvé etapě vzdělávání se organizují i *činnosti v přírodě* jako forma spojení turistických a dalších vhodných pohybových činností s činnostmi jiných předmětů v přírodním prostředí. Činnosti v přírodě se organizují podle podmínek školy zpravidla v rozsahu 4 – 6 hodin (souvisle) v každém pololetí.

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

Výběrové učivo (téma 10.) má sloužit k prohloubení výuce některých témat, o něž mají žáci zájem, případně pro které jsou na škole velmi dobré podmínky a škola je tradičně rozvíjí. K zařazení sportů, které nejsou v osnovách podrobně rozvedeny, je možné využít schválené metodické návody pro danou věkovou kategorii (platné v oblasti školního nebo svazového sportu).

Obsah 1., 2. a 6. tématu je v obou etapách vzdělávání řazen do výuky tělesné výchovy průběžně podle potřeb žáků a vzdělávacích cílů. Ostatní témata se v *1. etapě* vzdělávání doporučují začleňovat v rozsahu: 3. téma (gymnastika, tanec a jiné pohybové činnosti s rytmickým a hudebním doprovodem) 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 % a téma 10. (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 při úměrném zkrácení ostatních témat nebo tématu, které bude výběrovým učivem posíleno (nahrazeno). *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.* Dílčí prvky, které lze z daného tématu realizovat, je vhodné zařazovat do výuky v rámci jiných témat.

Ve dvou hodinách tělesné výchovy není možné výrazně ovlivnit pohybové předpoklady a celkovou tělesnou zdatnost žáků, proto je *povinný předmět chápán především jako návod pro činnosti v dalších formách pohybového režimu žáků i pro činnosti mimo školu*. Pro naplnění základních cílů a realizaci TV je proto úkolem (povinností) školy:

- vytvářet (prostorové, materiální a personální) podmínky pro efektivní výuku tělesné výchovy v její základní formě i jiných navrhovaných formách;
- vytvářet podmínky pro soustavné sledování žáků a odhalování jejich individuálních pohybových předpokladů, výkonostních možností a osobních zájmů;
- vytvářet podmínky pro co největší podíl pohybových aktivit v režimu školy a ve spolupráci s rodiči a jinými partnery i mimo školu – celotýdenní pohybový program s cílenými aktivitami pro tělesný rozvoj, kompenzaci tělesného a duševního zatížení a uspokojování pohybových zájmů žáků (cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybové rekreační přestávky, školní sportovní kluby, zájmové sportovní kroužky atd.);
- zabezpečit preventivní ochranu zdraví žáků při pohybových činnostech a minimalizovat možné poškození jejich zdraví;
- věnovat zvýšenou péči pohybové a zdravotně znevýhodněným žákům;

- vytvářet podmínky pro vztah žáků ke sportovním tradicím školy, obce, regionu a vést žáky k pravidelnému využívání dostupných sportovišť v dané oblasti (i perspektivně);
- vytvářet podmínky pro propojování poznatků, dovedností a zkušeností z tělesné výchovy do jiných vzdělávacích oblastí a naopak;
- vytvářet podmínky pro spojování pohybových aktivit s dalšími zdravotně preventivními činnostmi v režimu žáků – stravování, pitný režim, hygiena, nestresující klima, ochrana proti škodlivinám atd.;
- zajistit všestrannou informovanost žáků, jejich rodičů a ostatních pedagogů o významu pohybových aktivit pro zdraví žáků.

Odborný gestor VÚP: PaedDr. Jan Tupý