

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Učební osnova předmětu

TĚLESNÁ VÝCHOVA

pro čtyřletá gymnázia a SOŠ

Schválilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky pod č.j. 17 668/91-20 ze dne 24. května 1991 s platností od 1. září 1991

1 Charakteristika a cíle předmětu

1.1 Cíle vyučování tělesné výchovy

Tělesná výchova je nezastupitelnou složkou výchovy. Jejím hlavním cílem je přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji žáků gymnázia upevnováním zdraví, rozvojem pohybových schopností, prohlubováním pohybových dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury a formováním pozitivních vlastností osobnosti.

Při realizaci všeobecného cíle tělesné výchovy jako složky výchovy má základní úkol vyučovací předmět tělesná výchova. Významnou úlohu plní i cvičení před vyučováním, cvičení o přestávkách, domácí pohybové úkoly a zájmová tělesná výchova a sport na škole: nepovinný předmět zájmová tělesná výchova, tělovýchovné zájmové útvary /kroužky/ a další její formy.

Ze všeobecného cíle tělesné výchovy vyplývají vzhledem k počtu hodin vymezených učebním plánem, k podmínkám vyučování a ke zvláštnostem žáků adolescentního věku tyto dílčí cíle vyučovacího předmětu:

- zdokonalovat základní pohybové dovednosti v činnostech tělovýchovných i sportovních
- zprostředkovat žákům základní poznatky z tělesné kultury
- formovat kladné postoje žáků k pohybové aktivitě ve smyslu celoživotní orientace na zdravý způsob života se zdůvodněním kompenzačního a zdravotního významu tělesné výchovy
- rozvíjet estetické cítění a vkus v pohybové činnosti, ve vztazích mezi žáky, vytvářet krásu pohybu, krásu prostředí pohybové činnosti a lidských vztahů v ní, rozvíjet tvořivé schopnosti
- využívat pohybovou rekreaci v denním režimu žáků ve škole k odpočinku a k regeneraci jejich pracovní výkonnosti
- zaměřit tělesnou výchovu dívek na estetický pohybový projev.

Tělesná výchova žáků s oslabeným s oslabeným zdravím, tj. žáků zařazených do III. zdravotní skupiny, přispívá k odstraňování nebo kompenzaci zdravotních obtíží a současně plní výchovně vzdělávací cíle předmětu s přihlédnutím k druhu a stupni oslabení.

Ve **zdravotní tělesné výchově** se vyučuje podle speciálních učebních osnov ve skupinách zdravotně oslabených žáků.

Žáci, kteří nejsou zařazeni ze zdravotních důvodů ani do těchto skupin, jsou uvolněni od tělesných cvičení na základě doporučení lékaře na přesně stanovené období /max. do konce škol. roku/

Učivo tělesné výchovy je systém činností, poznatků, pravidel, myšlenek a hodnot, který je maximálně účinný z hlediska cílů, odpovídá schopnostem a předcházejícím zkušenostem žáků, reálným podmínkám vyučování na školách a možnostem uplatnění účinných metod a forem vyučování.

Základní učivo představuje základní systém všestranné tělesné přípravy žáků k dosažení stanovených cílů v povinné tělesné výchově a je závazné pro učitele z hlediska výběru obsahu učiva. Tvoří ho gymnastika, tance, pořadová a kondiční cvičení, atletika, sportovní hry, úpoly, plavání, lyžování, turistika a teoretické poznatky. Plavání, lyžování a turistika se zpravidla nevyučují v hodinách určených učebním plánem v týdenním rozvrhu.

Výběrové učivo prohlubuje a rozšiřuje základní učivo. Může se jím stát jednak učivo základní, které se postupně prohlubuje a zdokonaluje, jednak jakákoliv pohybová aktivita nebo sportovní odvětví, které respektuje zájem žáků, podmínky školy a odborné zaměření učitele a je v souladu s příslušnou směrnicí upravující věkové a zdravotní podmínky pro sportování mládeže.

Všeobecné a speciální poznatky z tělesné kultury se vyučují při praktickém výcviku, ale mohou být vyučovány i v samostatných hodinách. Obsah výchovně vzdělávací práce v tělesné výchově souvisí s obsahem jiných vyučovacích předmětů, zvláště biologie, zeměpisu, fyziky atd.

1.2 Řízení procesu tělesné výchovy

Realizace učiva prostředky vyučování /postupy, metodami, formami/ vychází z cílů, které se konkretizují v určitých obdobích a hodinách a diferencují se s přihlédnutím k pohlavním, skupinovým a individuálním zvláštnostem a podle podmínek vyučování.

Východiskem pro cíle učiva při uplatňování postupu, metod a forem práce jsou vyučovací a výchovné zásady, zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany zdraví.

Při uplatňování nových metod a forem usiluje nejen o zvyšování počtu a rozsahu opakování, ale i o kvalitu učení. Často zařazujeme hru, závody, soutěže a cvičení s hudbou, Výchovné působení prolíná celým procesem vyučování. Realizaci cílů učiva, postupů a metod významně ovlivňují organizační formy.

Základní organizační jednotkou je vyučovací hodina tělesné výchovy v trvání 45 minut. Dvouhodinovky se zavádějí jen výjimečně, zásadně se však neprovozují tříhodinovky.

Skupiny tělesné výchovy se zřizují zpravidla odděleně pro chlapce a dívky. Jestliže počet žáků ve skupině přesáhne 24, třída /skupina/ se dělí. Teplota vzduchu v tělocvičně nemá být nižší než 16°C a vyšší než 20°C. Učitel dbá na dodržování hygienických zásad před začátkem i po skončení cvičení.

Žáci používají v tělesné výchově účelný cvičební úbor. Cvičební úbor užívá při vedení tělesné výchovy i učitel.

Bezpečný průběh vyučovacích hodin tělesné výchovy zajišťuje učitel svou přítomností po celou dobu vyučovací hodiny, důsledným uplatňováním obsahu učebních osnov, promyšlenou a účinnou organizací práce, užitím odpovídajících metod a forem atd.

Učitel vede o všech postupech a výsledcích práce v tělesné výchově ucelenou evidenci. Na jejím základě hodnotí stav tělovýchovného procesu a plánuje další tělovýchovnou činnost.

Podkladem pro hodnocení a klasifikaci žáků jsou:

1. Úroveň všeobecné pohybové výkonnosti /je třeba hodnotit i individuální zlepšení žáků/
2. Zvládnutí základního učiva /s přihlédnutím k somatickému vývoji žáka/
3. Osvojení teoretických poznatků
4. Postoje žáků k plnění úkolů školní i mimoškolní TV.

Žák se hodnotí komplexně podle klasifikačního řádu. Oslabení žáci, kteří jsou zařazeni do oddělení zdravotní tělesné výchovy, se klasifikují ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy z učiva povoleného lékařem.

2 Obsah učiva

1. ROČNÍK

Struktura učiva

Učivo: chlapci 3 hod., dívky 3 hod.

Teoretické poznatky	3	3
Kondiční cvičení	průběžně	průběžně
Pořadová cvičení	průběžně	průběžně
Gymnastika a tance	20	27
Atletika	27	20
Sportovní hry	21	21
Úpoly	6	6
Testování všeobecné pohybové výkonnosti	2	2
Výběrové učivo	20	20
Celkem	99	99

Poznámka: Hodinové dotace jednotlivých tematických celků jsou jen rámcové a orientační, učitel má možnost je upravit podle svých zkušeností, podmínek školy apod.

1 TEORETICKÉ POZNATKY

V TC teoretické poznatky nedělíme učivo do jednotlivých ročníků, uvádíme jen základní témata pro celé čtyřleté období:

- zásady sestavování a vedení komplexů všestranně rozvíjejících cvičení – rozvoj základních pohybových schopností)
- hygiena a bezpečnost v tělesné výchově
- regenerace a kompenzace
- sportovní trénink
- dějiny tělesné kultury u nás i ve světě
- vliv tělesné výchovy na somatický, funkční a zdravotní stav jedince
- strečink, jóga

2 POŘADOVÁ CVIČENÍ

Také v tomto TC uvádíme učivo všech čtyř ročníků:

- základy pořadové přípravy
- výcvik jednotlivce
- výcvik družstva /čety/

3 GYMNASTIKA A TANCE

Chlapci

Poznatky /speciální/ – význam, terminologie, technika, metodika a organizace cvičení. Vedení rozcvičení a komplexu kondičních cvičení.

Doporučená cvičení na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj:

Posilovací cvičení: shyby, šplh bez přírazu a s přírazem 4,5 m, kliky, komihání, ručkování, přednožování, vzpory, zvedání trupu, dřepy, podřepy, chůze, běh, skoky, poskoky i se zátěží. Cvičení s lehkou i středně těžkou zátěží.

Cvičení pohyblivosti: pohyby do krajních poloh, fixování poloh, bez náčiní, s náčiním, se spolucvičencem.

Koordinační schopnosti rozvíjet prováděním cvičení do daných poloh v udaném tempu a rytmu. Uvědomování si poloh a pohybů částí těla i bez zrakové kontroly.

Relaxační cvičení.

Posilovací cviky provádět se zřetelem ke správnému držení těla. Střídat posilovací a protahovací cvičení. Cvičení spojovat do sestav, cvičit s hudbou. Cvičení zařazovat na jednotlivá stanoviště, využívat kruhový provoz, překážkové dráhy a doplňková cvičení.

Ovlivňovat tak rozvoj vytrvalosti, zvláště pak v zimním období.

Zařazovat pohybové hry pro rozvoj rychlosti a obratnosti.

Sportovní gymnastika

Akrobacie: Opakování učiva ze ZŠ, kotoul vpřed, vzad, kotoul letmo, stoj na lopatkách, stoj na hlavě, stoj na ruce, rovnovážné polohy v postojích, váhy předklonmo, přemet stranou – průpravná cvičení

Přeskok: Odbočka na náradí, roznožka přes bednu nadél.

Hrazda po ramena: výmyk předem, zákmihem seskok, sešin vpřed, přešvihy únožmo.

Bradla: komihání ve vzporu a podporu, výsed roznožmo, kotoul, zánožka, přednožka.

Kontrola:

– v akrobacii a cvičení na náradích krátké sestavy z prvků základního učiva

– přeskok, roznožka přes bednu nadél

Výběrové učivo:

Akrobacie: Přemet stranou, kotoul roznožmo, kotul vzad se zášvihem.

Přeskok: Roznožka přes bednu nadél se zášvihem, skrčka přes bednu našíf.

Hrazda: Podmet, toč vzad

Kruhy: Komihání, houpání s obraty, různé druhy seskoků, svis vznesmo, svis střemhlav, svis vzadu.

Bradla: Prohlubování základního učiva, z výsedu roznožného stoj na ramenou.

Tance: Polkový krok. Jeden z lidových tanců české nebo moravské oblasti.

Dívky

Poznatky – jako chlapci

Cvičení na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj:

Prostřednictvím cvičení základní gymnastiky /všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení/ rozvíjet ty pohybové schopnosti dívek, které limitují osvojení předepsaného učiva.

Jsou to hlavně: rychlostní síla dolních a horních končetin, dynamická a statická síla svalů trupu a paží, běžecká rychlost, rychlost pohybů částí těla, pohyblivost kyčelních a ramenních kloubů, speciální vytrvalost. Cvičení spojovat do komplexů, provádět kruhová cvičení a rozvíjet jimi i všeobecnou vytrvalost.

Prostřednictvím nácviku a zdokonalování cvičení sportovní gymnastiky /akrobatických cvičení, přeskoků, cvičení na náradí/ rozvíjet kromě výše uvedených cvičení hlavně obratnostní schopnosti dívek a z nich zejména schopnost osvojovat si nové pohyby, schopnost orientovat se v prostoru při rotačních pohybech a v bezoporových fázích, schopnost přesně pociťovat, diferencovat a řídit prostorové, časové a dynamické parametry vlastních pohybů, poloh těla a jeho jednotlivých částí, schopnost zachovat statickou a regulovat dynamickou rovnováhu těla.

Prostřednictvím cvičení rytmické gymnastiky /bez náčiní a s náčiním/ a tanců rozvíjet hlavně rytmické pohybové schopnosti, plastičnost, lehkost pohybů dívek. Rozvoj pohybových schopností doplnit cvičeními na správné držení těla, dále relaxačními a dýchacími cvičeními.

Sportovní gymnastika

Akrobacie: Opakování učiva ze ZŠ, stoj na lopatkách, rovnovážná cvičení, kotoul vpřed, vzad /opakovaně ve vazbě/, kotoul letmo ve vazbě s ostatními druhy kotoulů, přes přiměřenou překážku.

Přeskok: Roznožka /přes různé druhy náradí, přes zvýšené náradí, s oddáleným můstkem/.

Cvičení na náradí: Základní polohy na náradí a jejich změny /vis, podpor a jejich změny/, hrazda, bradla.

Kontrola:

- Kotouly v akrobatické řadě, stoj na rukou a kotoul.
- Roznožka přes různé druhy náradí.
- Sestava na náradí z osvojených prvků.

Rytmická gymnastika

Cvičení bez náčiní – chůze, běh, poskočný krok, cval, přísuný krok, valčíkový krok /i do strany, vzad/.

Skok odrazem snožmo /i s obraty/ po předskoku, čertíkový skok, nůžkový skok. Stoj, jednož, výpon obouž, váha předklonmo, výpony pažemi v základních polohách.

Cvičení se švihadlem – přeskoky snožmo vpřed, vzad, střídnož, pohyby obloukem a kruhem k čelní a boční rovině.

Kontrola: 16-ti taktový motiv ve 3/4 taktu obsahující valčíkový krok, nůžkový skok, váhu předklonmo a vlnu pažemi.

Výběrové učivo:

Akrobacie – přemet stranou v různých modifikacích, prohlubování základního učiva.

Cvičení na náradí: – rovnovážná náradí /kladina, lavička/ – chůze, běh, obraty, váha předklonmo, seskok prohnutě.

Přeskok

Skrčka přes různé druhy náradí.

Tance

Jeden z lidových tanců české nebo moravské oblasti.

4 ÚPOLY

Poznatky speciální – význam úpolů s pádů, zásady a pravidla sebeobran.

Úpolová cvičení: přetahy, přetlaky, zvedání a nošení břemen a cvičence, drobné úpolové hry.

Základní techniky pádů z hlediska brannosti a úrazové zábrany, základní úchopy a porazy.

Výběrové učivo:

Základy sebeobran: obrana proti úchopům, škrcením, úderům pažemi a kopům.

5 ATLETIKA

Poznatky – význam, technika a metodika, pravidla probíraných disciplín. Sestavování a vedení rozcvičení.

Cvičení na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj:

Odrazová cvičení bez zatížení nebo se zatížením /s plnými míči, lehkými činkami/, posilování, cvičení jednotlivce i ve dvojicích, bez náčiní i s náčiním, na konstrukcích i na jiném nářadí na hřišti, cvičení pohyblivosti, uvolňovací a přímivá cvičení.

Běh do kopce a z kopce, běh s překonáváním překážek v terénu, pohybové hry na rozvoj rychlosti a vytrvalosti.

Chlapci

Technika běhu a nízkého startu. Běh na 100 m, 1 500 m.

Běh na vytrvalost: souvislý běh do 3 km.

Skok do výšky flopem /komplexně/ nebo způsobem obkročným valivým – volba techniky podle podmínek nebo skok daleký.

Hod granátem oštěpařským způsobem.

Kontrola: 100 m, skok do výšky nebo do dálky – hod granátem na výkon

Dívky

Zdokonalování techniky běhu a nízkého startu. Běh na 100 m, 800 – 1 500 m.

Běh na vytrvalost: běh v terénu do 2 000 m.

Skok do výšky flopem nebo obkročným valivým způsobem – volba techniky podle podmínek nebo skok daleký.

Hod granátem oštěpařským způsobem.

Kontrola: 100 m, skok vysoký nebo daleký.

Výběrové učivo:

Chlapci

- vrh koulí /5kg/
- překážkový běh /vzdálenost a výšky překážek určí učitel/
- štafetový běh s vnitřní předávkou

Dívky

- vrh koulí /3 kg/
- překážkový běh

6 SPORTOVNÍ HRY

Ve sportovních hrách uvádíme učivo 1. – 4. ročníku bez rozdělení do jednotlivých ročníků.

Školy zařazují podle podmínek do základního učiva nejméně 2 z těchto sportovních her: košíková, kopaná, házená, odbíjená, softbal a lední hokej u chlapců, košíková, házená, odbíjená a softbal u dívek. Do výběrového učiva mohou být zařazeny i další sportovní hry, které jsou uvedeny v programech zájmových útvarů nebo v nové směrnici jednotné klasifikace sportů v současných tělovýchovných organizacích.

Poznatky – význam, terminologie, technika a taktika, pravidla her.

Vedení rozcvičení. Účast žáků na organizaci utkání, zápis a rozhodování.

Cvičení na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj:

V hodinách sportovních her se pečuje o všeobecný tělesný a pohybový rozvoj žáků komplexně v průpravných herních cvičeních a hře v součinnosti s prostředky základní a kondiční gymnastiky, atletiky, úpolů, pohybových her.

Dynamická cvičení se zaměřují na celkovou pohyblivost, koordinaci pohybů a rovnoměrné posilování všech svalových skupin. Zvláštní význam v herních hodinách mají přímivá cvičení. K rozvoji obratnosti a rychlosti jsou vhodné pohybové hry. Účinným prostředkem k rozvoji pohybových schopností jsou průpravná herní cvičení a hry, jestliže žáci přiměřeně zvládnou techniku a dokážou cvičení plynule opakovat a nebo hrát. Herní činnosti vyžadují rozvoj speciálních pohybových schopností, startovní rychlosti, rychlosti

běhu, cvalu, změn směru, vytrvalosti v opakovaných startech, zastaveních, v běhu různou rychlostí, ve skocích atd., výbušné síly horních a dolních končetin, speciální obratnosti /v pádech, obratech, ve změnách směru/.

6.1 Košíková

1. rok výuky

Opakování učiva ze ZŠ.

Osobní obranný systém v obranné polovině hřiště. Přejít do obrany po ztrátě míče. Výběr a udržování správného postavení překrytí útočníků v obranné polovině hřiště.

Útočný systém proti osobní obraně v rozestavení 3 – 2.

Rozmístění útočníků okolo hráče s míčem v půlkruhu na přední polovině hřiště /3 rozehrávači a 2 křídla v rozích hřiště/.

Uvolňování bez míče: přímý únik bez míče, chytání míče a zastavení dvojtaktem.

Uvolnění se s míčem na místě pomocí obrátky. Zahájení úniku s míčem z místa.

Driblíng pravou a levou rukou se změnami

směru a rychlosti. Zakončení driblíngu zastavením. Střelba jednoruč s oporou z místa z krátké a střední vzdálenosti. Střelba po driblíngu a dvojtaktu z krátké vzdálenosti.

Přihrávka jednoruč vrchem, obouruč, trčením od prsou a vrchem z místa i z pohybu stojícímu a pohybujícímu se spoluhráči.

Kontrola: Zastavení dvojtaktem po chycení míče v pohybu. Střelba z krátké vzdálenosti po driblíngu a dvojtaktu. Uplatnění osvojovaných činností v utkání se zachováním základních pravidel hry.

Výběrové učivo:

Osobní obranný systém na celém hřišti.

Útočné kombinace založené na principu "hod' a běž".

Základy rychlého protiútku. Přihrávka na dlouhou vzdálenost.

Útočné kombinace 2 – 1.

2. rok výuky

Opakování učiva z předchozího ročníku.

Zdokonalování herních činností jednotlivce.

Zónový obranný systém 2 – 3.

Udržování rovnoměrných vzdáleností mezi obránci. Obrana po střelbě soupeře a stahování míčů v obraně.

Útočný systém 3 – 2

Tři rozehrávači a dvě křídla v rozích hřiště proti zónovému obrannému systému.

Útočná kombinace založená na přečíslení obrany a na akci "hod' a běž". Přihrávky okolo bránícího soupeře.

Kontrola:

Střelba z krátké vzdálenosti po driblíngu a dvojtaktu.

Trestné hody. Uplatnění osvojovaných činností v utkání.

Výběrové učivo:

Prohlubování základního učiva.

Osobní obrana, systém protiútku po neúspěšné střelbě soupeře.

Střelba jednoruč ve výskoku po odrazu z krátké a střední vzdálenosti.

Clonění.

6.2 Odbíjená

1. rok výuky

Opakování učiva ze ZŠ.

Herní činnosti jednotlivce

- spodní podání
- odbíjení prstovou technikou pod úhlem po předchozím pohybu
- odbíjení obouruč spodem pod úhlem po předchozím pohybu
- vybírání míče s využitím základů pádové techniky – pád vzad a stranou
- procvičení nahrávky a přihrávky v základních herních kombinacích.

Hra

Hra v malých skupinkách 2 : 2, 3 : 3.

Průpravná hra ve větších skupinách.

Kontrola: spodní podání do vymezeného prostoru, nahrávka, přihrávka v základních herních kombinacích

Výběrové učivo:

Prohlubování základního učiva.

Herní činnosti jednotlivce

- vrchní podání /tenisové/
- vybírání míče pádem vpřed

Hra

Hra 6 : 6 s nahrávačem v zóně III a se zadním středním hráčem vpředu.

2. rok výuky

Opakování učiva předcházejícího ročníku.

Herní činnosti jednotlivce

- vrchní podání /tenisové/
- nahrávka ze zóny III do zóny II a IV
- přihrávka do zóny III
- útočný úder ze zóny II a IV
- vybírání míče – zdokonalování činností v herních situacích i s využitím pádové techniky /pád vpřed/

Hra

Hra 6 : 6 s nahrávačem v zóně III se zadním středním hráčem vpředu.

Kontrola: Vrchní podání do vymezeného prostoru, útočný úder ze zóny IV, příjem podání a nahrávka do zóny III.

Výběrové učivo:

Herní činnosti jednotlivce

- blokování
- vykrývání prostoru v útoku i v obraně

Hra

Hra s vbíhajícím nahrávačem v systému 4 : 2

Při dalším rozšiřování učiva využívat technicko-taktických činností vycházejících za sportovního pojetí.

6.3 Kopaná

1. rok výuky

Opakování učiva ze ZŠ

Systém postupného útoku /3-3-4 apod./. Útočné kombinace: založené na přihrávce, na výměně míst. Činnosti jednotlivce: výběr místa, zpracování míče, přihrávání, střelba.

Systém osobní obrany /4-3-3 apod./. Obranná kombinace: vzájemné zajišťování. Obranné činnosti jednotlivce: obsazování hráče bez míče, obsazování hráče s míčem, odebírání míče.

Činnosti brankáře: chytání, přihrávání.

Kontrola:

Rozestavení hráčů v útočném i obranném systému při utkání. Získávání a udržení míče pod kontrolou, účelné nabíhání, uvolňování, přihrávání, obsazování soupeře. Znalost a dodržování základních pravidel hry /hra rukou, hra proti soupeři, sportovní chování/.

Výběrové učivo:

Zdokonalování systémů, kombinací a herních činností jednotlivce uvedených v základním učivu.

2. rok výuky

Opakování učiva z předcházejícího ročníku. Systém postupného útoku. Útočné kombinace založené na činnosti "přihrej a běž", útočné činnosti jednotlivce – přihrávání, zpracování a vedení míče, obcházení soupeře, střelba.

Systém územní obrany. Obranné kombinace – křížování. Obranné činnosti jednotlivce – odebírání míče. Činnost brankáře.

Kontrola:

Uplatňování osvojených činností v utkání.

Výběrové učivo:

Zdokonalování systému, kombinací a herních činností jednotlivce uvedených v základním učivu. Systém rychlého protiútku. Systém kombinované obrany, Standardní situace.

6.4 Házená

1. rok výuky

Opakování učiva ze ZŠ.

Postupný útok s jedním postmanem proti prostorové obraně 0 – 6 a protiútok jednotlivce.

Přechod do útoku pomocí přihrávek v běhu. Rozestavení hráčů v útoku, nabíhání na postmana a výměna míst. Uvolňování hráče bez míče, opakovaným vedením a trojtaktem. Střelba po driblinku, z běhu, ve výskoku. Základní útočné kombinace, získávání míče.

Organizace součinnosti prostorové obrany 0 – 6. Střelba z prostoru trestného hodu v pádu.

Kontrola:

Přihrávky ve dvojici na místě. Hra – přihrávky nejbližšímu volnému spoluhráči /na přesnost/, využívání možnosti ke střelbě, individuální výkon hráče v obraně z hlediska zajišťování a přesouvání se v obranném systému 0 – 6.

Uplatňování osvojených činností v utkání.

Výběrové učivo:

Řešení náročnějších herních situací a kombinace při volném hodů.

Uvolňování a střelba postmana, speciální kombinace při uvolňování) spojky pomocí postmana. Protiútok jednotlivce po získání míče s aktivním obráncem. Procházení obranou při protiútku.

Bránění při protiútku.

2. rok výuky

Opakování učiva z předcházejícího ročníku.

Postupný útok s jedním pivotmanem proti kombinované obraně 1 – 5.

Základní postavení hráčů v útoku podle jednotlivých funkcí.

Hra pivotmana: postavení, pohyb, přihrávky na nabíhající spoluhráče, střelba po obrátce vpřed. Hra brankáře.

Základní útočné kombinace křížení a clonění. Osobní bránění. Obranné kombinace přebírání a přepouštění.

Kontrola:

Uplatnění osvojovaných činností v utkání.

Výběrové učivo:

Protiútok dvojic a trojic s výměnou míst.

6.5 Lední hokej

1. rok výuky

Opakování učiva ze ZŠ.

Poznatky – výzbroj, výstroj, zásady bezpečnosti.

Organizace útoku: Pohyb hráčů v útoku. Zakládání útoku po získání kotouče v obranném pásnu, rozvíjení útoku ve středním pásnu, zakončování útoku.

Organizace obrany: přechod do obrany, postavení dva – jedna – tři při obsazování protihráčů a získávání kotouče.

Hokejové bruslení: jízda vpřed, vzad, obraty, zastavení.

Individuální útočné a obranné činnosti: uvolňování hráče bez kotouče, přihrávání a převzetí přihrávky na místě a za pohybu, vedení kotouče hokejkou, střelba z pohybu krátkým švihem. Útočná kombinace založená na zásadě "přihrej a jed".

Výcvik brankáře: chytání – technika, přemísťování se – technika.

Kontrola:

– bruslařská rychlost na 50 m bez kotouče

– schopnost uplatnit ve hře /utkání/ nacvičované činnosti jednotlivce a řešit jednoduché herní situace.

Výběrové učivo:

Prohlubování základního učiva, přesná organizace rychlého protiútku po získání kotouče. Zakončování po kombinacích 2:1, 3:1, 3:2, uvolňování se s kotoučem pro střelbu, střelba přes ruku švihem s příklepem, odebrání kotouče v osobních soubojích, kombinovaná osobní obrana 2-1-2 v útočném pásnu s přechodem do obranného pásma.

2. rok výuky

Opakování učiva z předcházejícího ročníku.

Rychlý protiútok a kombinovaná osobní obrana 2-1-2.

Organizace pohybu hráčů, přihrávka z obranného pásma do středního přes křídlo a středního útočníka, zakončení rychlého protiútku.

Individuální útočné a obranné činnosti, uvolňování se s kotoučem, přihrávka v pohybu, střelba v pohybu.

Kontrola:

Uplatňování osvojených činností v utkání.

Výběrové učivo:

Střelba v pohybu švihem, obsazování hráče s kotoučem v podmínkách utkání, blokování, osobní bránění, výcvik brankáře – technika, vyrážení, pády.

Upozornění: Nácvik ledního hokeje je podmíněn základním materiálním vybavením žáků /chrániče, přilby/.

6.6 Softbal

1. rok výuky

Poznatky – pravidla, výstroj a výzbroj hráčů.

Činnosti útočné – odpalování, házení.

Činnosti obranné – hra v poli, nadhazování, chytání.

Činnosti útočné i obranné v utkání.

Kontrola: Uplatňování osvojených činností v utkání.

2. rok výuky

Zdokonalování učiva 1. roku výuky, vlastní hra.

Kontrola: Uplatňování osvojených činností jednotlivce v utkání.

6.7 Lyžování /42 hodin/

Poznatky /10 hod./ – význam lyžování, odborná terminologie, lyžařská výzbroj a výstroj, mazání lyží, historie lyžování, zásady pohybu na horách, úrazová zábrana, charakteristika techniky pohybových činností, lyžařské soutěže, zásady organizace činnosti a bezpečnosti

Pohybové činnosti

1. výcvikový celek

Sjezdový výcvik – obraty, výstupy, odšlapování, bruslení, mírná vlnovka

Běžecký výcvik – odšlapování, brzdění, jízda odpichem soupaž, střídavý běh dvoudobý

2. výcvikový celek

Sjezdový výcvik – odšlapování, bruslení, vlnovka, základní oblouky

Běžecký výcvik – bruslení, soupažný běh jednodobý

3. výcvikový celek

Sjezdový výcvik – zdokonalování techniky již osvojených činností, obtížnější obraty, základní oblouky dlouhé, střední, krátké, skok ze sněhového můstku, základní slalomové sestavy

Běžecový výcvik – střídavý běh dvoudobý, jízda v proměnlivém terénu, technika bruslení

4. – 5. výcvikový celek – výběrové učivo

Sjezdový výcvik – napojování základních oblouků v různé rychlosti, nácvik slalomu, jízda v hlubokém sněhu, přejezdy větších terénních nerovností, nácvik obřího slalomu a sjezdu

Běžecový výcvik – zrychlování bruslení, střídavý běh dvoudobý, jízda v obtížném terénu

Poznámka: Učitel volí výcvikový celek podle výkonnosti žáka /zařazení do družstev/, LVVZ může být realizován také jen na běžecových lyžích.

6.8 **Plavání**

Poznatky – Význam a hygiena plavání. Poznatky o bezpečnosti, záchrana tonoucích, první pomoc.

Cvičení na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj:

Otužování žáků, výchova ke správnému držení těla. Rozvíjení vytrvalosti /opakováním a prodlužováním úseku/. Rozvoj pohybových dovedností, nácvik plaveckých způsobů /technika a metodika/.

Zdokonalovací plavecký výcvik

Zdokonalování dvou vybraných plaveckých způsobů s cílem uplavat nejméně 100 m jedním plaveckým způsobem /znak, prsa, kraul/, startovní skok, obrátky, plavání pod vodou, lovení předmětů z hloubky 2 m.

Výběrové učivo:

Zvládnutí jednoho plaveckého způsobu na vzdálenost 200 – 400 m.

Delfín.

Plavání s ploutvemi.

Vytrvalecký trénink.

2. ROČNÍK

Struktura učiva

Učivo: chlapci 3 hod., dívky 3 hod.

Teoretické poznatky	3	3
Kondiční cvičení	průběžně	průběžně
Pořadová cvičení	průběžně	průběžně
Gymnastika a tance	20	25
Atletika	25	20
Sportovní hry	23	23
Testování všeobecné		
Pohybové výkonnosti	2	2
Výběrové učivo	26	26
Celkem	99	99

1 GYMNASTIKA A TANCE

Chlapci

Poznatky – význam, terminologie, metodika a organizace cvičení.

Cvičení na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj:

Podobně jako v 1. ročníku rozvíjeny základní pohybové schopnosti a zaměřit se zejména na cvičení posilovací, koordinační, pohyblivosti, zvyšovat zatížení /objem, intenzita, složitost/.

Sportovní gymnastika

Akrobacie: Kotoul vzad do zášvihů, rovnovážná cvičení, přemet stranou, přemet vpřed s dopomocí

Přeskok: Skrčka přes bednu naších /koně naších/

Hrazda nízká: toč vzad, podmet.

Bradla: ze sedu roznožného stoj na ramenou s dopomocí, přednožka s obratem.

Přeskok: skrčka přes bednu naších.

Kontrola: 3– 5 prvkové sestavy z akrobacie a cvičení na nářadí.

Výběrové učivo:

Akrobacie: kotoul vzad do stoje na ruku z různých výchozích poloh, přemet stranou po přemetovém poskoku na obě strany, přemet vpřed, salto vpřed na vrstvu žíněnek odrazem z můstku nebo malé trampolínky.

Šplh bez přírazu – 4,5 m

Přeskok: skrčka přes bednu nadél.

Hrazda: vzepření vzklopmo s dopomocí, vzepření jízdmo, toč vpřed i vzad.

Bradla: z podporu na pažích vzepření vzklopmo do výsedu.

Kruhy: předkmihem překot vzad roznožmo /s dopomocí/.

Tance: taneční průprava, 1 tanec podle výběru.

Dívky

Poznatky – ve stejném rozsahu jako chlapci.

Cvičení na všeobecný tělesný rozvoj:

Zabezpečovat podobně jako v 1. ročníku prostřednictvím základní, sportovní a rytmické gymnastiky, případně tanců. Zvyšovat objem, intenzitu a složitost cvičení.

Sportovní gymnastika

Akrobacie: přemet stranou /po přemetovém poskoku, ve vazbě s jiným cvičebním tvarem, na druhou stranu/

Přeskok: skrčka – přes různé druhy nářadí, zvýšené nářadí, s oddáleným můstkem.

Cvičení na nářadí

a/ Visové a podporové nářadí – hrazda nízká, bradla o nestejně výši žerdí. Přechody z nižší polohy do vyšší /vzepření oporem, výmyk/.

b/ Rovnovážná nářadí – kladina, lavička.

Chůze, běh, přísuný krok, valčíkový krok, váha předklonmo, skok s obratem o 180° /snožmo, jednož/ výskok do vzporu dřepmo i únožmo, seskok prohnutě /vpřed, stranou, s obratem/.

Kontrola: přemet stranou, vzepření oporem z visu dřepmo na vyšší žerd'.

Sestava na kladině – např. výskok skrčmo, taneční krok, váha předklonmo, obrat o 180°, seskok prohnutě.

Rytmická gymnastika

Cvičení bez náčiní

Obraty skřížmo o 180°, 360°, obrat s přednožením o 180°.

Skok s odrazem jednož s přednožením i s obratem o 180°.

Hrudní vlna vpřed, vzad, stranou.

Cvičení se švihadlem – přeskoky jednož, čertíkový skok, skoky s přednožením a s obratem v držení švihadla obouruč, pohyby obloukem, kruhem a osmičkou s různým držením švihadla.

Cvičení s míčem – pohyby s míčem na dlani, vyhazování a chytání míče.

Kontrola: 16-ti taktový motiv v dvoučtvrtečním taktu – přeskoky švihadla jednož a snožmo, skok s přednožením a obratem o 180° v držení obouruč, pohyby obloukem a kruhem.

Tance: taneční průprava, 1 tanec podle výběru.

Výběrové učivo:

Sportovní gymnastika

Akrobacie: prohlubování základního učiva, přemet vpřed

Cvičení na nářadí: prohlubování základního učiva, vzepření závěsem v podkolení anebo jízmo na bradlech o n. v. ž., houpání, obraty, seskok zákmihem u záhupu na kruzích, obrat o 270° v dřepu únožném na kladině, základní skoky na trampolínce a trampolíně /skok přímý, skok se skrčením přednožmo, skok s přednožením roznožmo, skok s obratem/.

Rytmická gymnastika

Prohlubování základního učiva, vazba dvou víceúrovňových obrátů bez meziskoku, nůžkový skok, kadetový skok, vazba kadetového skoku s valčíkovým krokem opakovaně, boční vlna vedená švihem, 16-ti taktová volná sestava z prvků probraného učiva.

2 ATLETIKA

Poznatky – význam, technika, metodika a pravidla atletických disciplin.

Cvičení na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj:

Jako v 1. ročníku, ale se zvýšeným objemem, intenzitou a složitostí, se zaměřením na zvýšení vytrvalosti a výbušné síly.

Chlapci

Cvičení na zdokonalení techniky běhu, 100 m , 1 500 m na dráze, běh v terénu až 4 000 m.

Skok daleký nebo vysoký.

Vrh koulí /5 kg/ zádovou technikou, hod granátem oštěpařskou technikou, štafety.

Kontrola: 100 m, 1 500 m, skok daleký nebo vysoký.

Dívky

Cvičení na zdokonalení techniky běhu, 100 m, 800 – 1 500 m.

Běh v terénu až 2 500 m.

Skok daleký nebo vysoký.

Vrh koulí /3 kg/, hod granátem oštěpařskou technikou.

Kontrola: 100 m, 800 m, skok daleký nebo vysoký.

Výběrové učivo:

Zdokonalení základního učiva.

Štafetový běh.

Překážkový běh – 60 m.

3. ROČNÍK

Struktura učiva

Učivo: chlapci 3 hod., dívky 3 hod.

Teoretické poznatky	3	3
Kondiční cvičení	průběžně	průběžně
Pořadová cvičení	průběžně	průběžně
Gymnastika a tance	20	26
Atletika	26	20
Sportovní hry	22	22
Testování všeobecné pohybové výkonnosti	2	2
Výběrové učivo	20	20
Celkem	96	96

1 GYMNASTIKA A TANCE

Chlapci

Akrobacie: přemet stranou po přemetovém poskoku, přemet vpřed /s dopomocí/

Přeskok: roznožka přes bednu nadél i další druhy náradí, skrčka přes bednu.

Hrazda /po čelo/: výmyk, toč vzad ve vzporu, odkmihem seskok.

Bradla: vzeprění předkmihem do výsedu.

Kontrola:

- Čtyřprvková sestava s využitím osvojeného učiva.
- Volný přeskok.
- Sestava na náradí s použitím osvojených prvků.

Výběrové učivo:

Akrobacie: Přemet stranou na obě strany, přemet vpřed, salto vpřed na zvýšenou podložku odrazem z můstku nebo trampolíny.

Přeskok: Skrčka přes koně nadél se zášvihem /120 cm/

Hrazda doskočná: komihání, vzeprění vzklopmo s dopomocí

Bradla: vzeprění vzklopmo do vzporu.

Kruhy: vzeprění tahem souruč /s dopomocí/

Tance: 1 – 2 tance lidové nebo moderní podle výběru.

Dívky

Sportovní gymnastika

Akrobacie: kotouly, stoje, přemet stranou /v náročnějších vazbách a akrobatických řadách/.

Přeskok: skrčka, roznožka /přes různá náradí, s oddáleným můstkem, s naznačeným švihem/.

Cvičení na náradí

a/ Visové a podporové náradí: hrazda, bradla o nestejně vyšší žerdi:

- podmet /z různých poloh, ve vazbě na cvičební tvar/.

b/ Rovnovážná náradí: lavička, kladina:

- skok odrazem snožmo /i střižný/
- skok odrazem jednož /s přednožením, čertík/

- seskok odrazem snožmo s pohyby dolních končetin v letové fázi /skrčit přednožmo, přednožit roznožmo, roznožit čelně/.

Kontrola:

- Podmet ve vazbě s jiným cvičebním tvarem /hrazda nebo bradla/.
- Série tří skoků na kladině /podle individuálního výběru/

Rytmická gymnastika

Cvičení s míčem – pohyby s míčem na dlani /obloukem a kruhem, ve vazbě s tanečními kroky, skoky, obraty s hrudními vlnovkami/, vyhazování a chytání míče v čelné a bočné rovině, údery míčem o zem.

Cvičení se šátkem – oblouky, kruhy a osmy / v čelné i boční rovině, v držení jednoruč i obouruč i ve vazbě s tanečními kroky atd./ vyhazování šátku, běh vpřed a vzad s různou polohou šátku.

Kontrola: 16-ti taktová sestava s míčem na určený hudební doprovod ve tříčtvrtečním taktu, s využitím probraného učiva.

Tanec

Jeden z lidových tanců české nebo moravské oblasti

Výběrové učivo:

- salto vpřed skrčmo odrazem z můstku, trampolínky /na molitanové doskočiště/ nebo na trampolíně
- kotoul vzklopmo přes bednu odrazem z můstku nebo trampolínky
- toč jízdmo vpřed anebo toč vzad ve vzporu, zánožka nebo podmet ve vzporu na v. ž. bradel
- zánožka nebo přemet stranou s obratem o 90° jako seskok z kladiny, kotoul vpřed na kladině.

Rytmická gymnastika

Prohlubování základního a výběrového učiva z 2. ročníku a základního učiva z 3. ročníku. 16-ti taktový motiv z probíraného cvičení bez náčiní anebo s náčiním /šátek, švihadlo, míč/.

2 ATLETIKA

Chlapci

Cvičení na zdokonalování techniky běhu, 100 m, 3 000 m.

Běh na vytrvalost, běh v terénu až 5 000 m.

Skok vysoký nebo skok daleký.

Vrh koulí – 6,5 kg

Hod granátem oštěpařským způsobem.

Kontrola: 100 m, 3 000 m, hod granátem na výkon

Dívky

Technika běhu z nízkého startu, speciální běžecká cvičení, 100 m.

Běh na vytrvalost, běh v terénu až 3 000 m, 800 – 1 500 m.

Skok vysoký nebo daleký.

Vrh koulí – 4 kg.

Hod granátem oštěpařským způsobem.

Kontrola: 100 m, 800 m, hod granátem na výkon.

Výběrové učivo:

Štafetový běh.

Překážkový běh – 60 m.

Hod oštěpem – 600 g.

300 m.

4. ROČNÍK

Struktura učiva

Učivo: chlapci 3 hod., dívky 3 hod.

Teoretické poznatky	3	3
Kondiční cvičení	průběžně	průběžně
Pořadová cvičení	průběžně	průběžně
Gymnastika	18	24
Atletika	23	17
Sportovní hry	18	18
Testování všeobecné pohybové výkonnosti	2	2
Výběrové učivo	26	26
Celkem	90	90

1 GYMNASTIKA A TANEC

Chlapci

Akrobacie: zdokonalování techniky vybraných cvičebních tvarů z předešlých ročníků.

Přeskok: roznožka a skrčka přes bednu nebo koně nadél.

Cvičení na nářadí: zdokonalování cvičebních tvarů na hrazdě a bradlech.

Šplh 4,5 m bez přírazu i s přírazem.

Kontrola: Volné sestavy ve vazbě 5 – 6 osvojených prvků, volný přeskok.

Výběrové učivo:

Uplatňování metod sportovního tréninku v jednotlivých gymnastických disciplínách.

Tanec: 1 moderní tanec podle výběru

Dívky

Prohlubování základního učiva 1. – 3. ročníku, tvoření vazeb, motivů a sestav. Opakování osvojených tanců.

Kontrola: Gymnastický čtyřboj ve volných sestavách

- akrobatická sestava
- sestava rytmické gymnastiky
- sestava na vybraném nářadí /kladina, bradla, hrazda/
- volný přeskok

Výběrové učivo:

Prohlubování základního a výběrového učiva předcházejících ročníků a obohacení gymnastického čtyřboje o náročnější cvičební tvary a vazby a sestavy.

2 ATLETIKA

Opakování a prohlubování pohybových činností z předcházejících ročníků, výběr atletických disciplín podle podmínek školy.

Kontrolní atletické závody /chlapci a dívky/

3 Metodická doporučení

Metodická doporučení obsahují částečnou inovaci obsahu i metod vyučování. Neslouží jako závazné pokyny učitelům, ale pouze jako doporučený návod, jak tělovýchovný proces realizovat. Každý učitel je může tvořivě obměňovat.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR schválilo nový učební plán gymnázia, ve kterém dochází podle pokynu č. j.1470/90-500 s účinností od 1. 9. 1990 k úpravě dotace vyučovacích hodin tělesné výchovy. Od tohoto data se ve všech ročnících vyučují 3 hodiny tělesné výchovy týdně, pouze tam, kde škola má naprosto nevyhovující podmínky pro výuku tělesné výchovy, může ředitel školy požádat o výjimku zachování dvouhodinové varianty.

Tři hodiny tělesné výchovy týdně se mohou využívat v několika variantách:

- při dobrých materiálních podmínkách se vyučuje podle předložených učebních osnov
- při horších materiálních podmínkách je možno vyučovat podle dvouhodinové varianty a třetí hodinu věnovat sezónním činnostem a rozšíření těch tematických celků, pro které má škola podmínky
- při nedostatečných podmínkách je třeba využívat všech vhodných prostředí /např. volná příroda, nářadovna, v nejhorším případě i třída kde se dají provozovat různá kondiční, relaxační, koordinační a kompenzační cvičení, jóga, některé netradiční sporty atd./. Zařazení jógy do výuky je však podmíněno teoretickou i praktickou přípravou učitele.

Současné předkládané učební osnovy tělesné výchovy pro gymnázia /jsou využitelné i pro SOŠ/ je třeba chápat jako prozatímní materiál, který zpracovala předmětová komise tělesné výchovy MŠMT ČR na základě prozatímních osnov. Učební osnovy mají otevřený charakter, učitel může v závislosti na podmínkách a úrovni žáků zařazovat do výuky také učivo vyšších a nižších ročníků.

Učitel může v zásadě učivo variabilně obměňovat, případně zavádět učivo nové /ale jen v souladu se základními cíli školní TV/ v rozsahu až 30 %. Musí však zajistit náležitou bezpečnost provozu v hodinách a svým odborným přístupem omezit pravděpodobnost zranění na minimum.

Výběrové učivo /v rozsahu až 26 hodin/ může učitel aplikovat již od 1. ročníku, jeho obsah může pak rozšířit o činnosti, které jsou obsaženy v programech zájmových útvarů nebo součástí příslušné směrnice, upravující věkové a zdravotní podmínky pro sportování mládeže v tělovýchovných organizacích.

S okamžitou platností se ruší plnění odznaku zdatnosti. Naopak se zavádí testování všeobecné pohybové výkonnosti všech dětí a mládeže, při němž se doporučuje využívat unifikovaného systému motorických testů pro diagnostiku pohybových schopností /Měkota, Kovář a kol./, podklady jsou otištěny v TVM, roč. 56, č. 5 a 6.

Cvičení na všeobecný a tělesný rozvoj zůstávají součástí každé vyučovací hodiny, ale již se časově nevymezují, každý učitel posoudí jejich nezbytnost podle určeného cíle hodiny. Pro učitele tělesné výchovy by mělo být jasné, že v dosahování základních cílů v oblasti biologického a funkčního rozvoje mládeže nevystačí jen s přímou společensky organizovanou a řízenou pohybovou aktivitou. Měl by proto usilovat, aby rozvoj pohybových schopností žáků korespondoval s rozvojem jejich rozumových, psychických a osobnostních vlastností.

Jestliže má učitel nyní možnost upravit učivo až o 30 %, neznamená to úplné vypuštění některých tematických celků z učiva, případné redukce je třeba provádět uvážlivě, aby nebyly narušeny základní cíle výchovně vzdělávacího procesu.

Pořadová a kondiční cvičení zařazujeme do obsahu vyučovacích hodin průběžně a pravidelně.

Tematický celek teoretických poznatků lze vyučovat jednak přímo v praktických hodinách, kde je teorie ihned aplikována do praxe, jednak i v samostatných vyučovacích jednotkách, zejména, když nemáme kde cvičit nebo když chceme využít didaktické pomůcky /např. filmy, video, kinogramy atd./.

V tematickém celku **gymnastika** zařazujeme znovu do základního učiva bradla, kruhy však stejně jako lidové tance chlapců zůstávají v učivu výběrovém.

Výuku **tanců** doporučujeme organizovat podle možností koedukovaně.

V tematickém celku **atletika** koncipujeme výuku tak, aby žáci rozvíjeli především vytrvalost /proto se prodlužují vzdálenosti běhů/. Skok do výšky provádíme pouze při bezpečném zajištění doskočiště /zvláště při výuce flopu/. Překážkové a štafetové běhy jsou součástí průpravných cvičení, ve specifikované podobě jsou také součástí výběrového učiva. Tematický celek **sportovní hry** obsahuje výběr šesti her pro chlapce a čtyř pro dívky. Při výuce vycházíme ze znalostí žáků na ZŠ, kde měli absolvovat základy každé doporučené hry /s výjimkou softbalu/.

Sportovní hry doporučujeme vyučovat podle zásad tematické koncentrace.

Tematický celek **lyžování** se většinou realizuje ve formě LVVZ, který je řízen zvláštními předpisy /zpravidla je organizován v 1. roč./.

Za příznivých podmínek je možné absolvovat lyžařský výcvik i jako součást základního učiva v jednotlivých vyučovacích jednotkách /možná je i úprava rozvrhu/, LVVZ je možné absolvovat také jen na běžeckých lyžích.

Tematický celek **plavání** se vyučuje na školách s vhodnými podmínkami pro jeho výuku. Již od 1. ročníku je možné zařadit plavání v rámci výběrového učiva, případně i učiva základního / v tom případě se úměrně krátí ostatní tematické celky/ až v rozsahu 20 hodin.

V oblastech s nevyhovujícím ovzduším se tělesná výchova na hřišti, v přírodě apod. realizuje s přihlédnutím k momentální kvalitě ovzduší, v případě, že nelze provozovat tělovýchovný proces v přírodě, využívají se vyučovací hodiny k rozšíření tematického celku **Teoretické poznatky** /s využitím didaktických pomůcek/.

Ve 3. ročníku se ruší branný kurs a nahrazuje se kursem sportovně turistickým.

4 Zabezpečení výuky učebními texty a dalšími pomocnými materiály

Protože tělesná výchova zatím nemá učebnici, využívá učitel následující metodické materiály:

- metodickou příručku pro 2. stupeň ZŠ /autoři: Frano, Fromel, Sýkora, Tupý/
- stávající metodickou příručku pro střední školu /1. díl – Frano a kol., 2. díl – Nádvorník a kol./
- metodickou příručku Nádvorník a kol.: Lyžařský výcvik školní mládeže
- časopis TVM.