

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Učební osnova předmětu

TĚLESNÁ VÝCHOVA

**Pro dvou a tříleté učební obory SOU,
čtyř a pětileté studijní obory SOŠ
čtyřletá gymnázia a vyšší ročníky víceletých gymnázií**

Alternativní učební osnovy

(povinný vyučovací předmět s časovou dotací 3 nebo 2 vyučovací jednotky v týdnu,
u učebních oborů se 3 nebo 2 vyučovacími jednotkami jednou za dva týdny)

Schválilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
jako učební osnovy pro střední školy dne 23. 5. 1996 pod č. j. 19891/96-50

A Určení alternativního modelu integrovaných učebních osnov tělesné výchovy pro střední školy

Učební osnovy povinného předmětu tělesná výchova jsou určeny všem proudům středoškolského vzdělávání, v jejichž vzdělávacích programech se počítá se třemi nebo dvěma vyučovacími jednotkami tělesné výchovy v týdnu (u 2 a 3letých učebních oborů se třemi nebo dvěma vyučovacími jednotkami jednou za dva týdny). A to bez ohledu na resort, který školu zřizuje nebo řídí.^{+/}

Alternativní integrované učební osnovy tělesné výchovy pro střední školy představují modelový pedagogický dokument. Nečiní si proto nárok na univerzálnost a plošné využití na všech středních školách. Jsou konkrétní nabídkou pro ty školy, které chtějí ve svém vzdělávacím programu a režimu rozvíjet výchovu ke zdravému životnímu stylu a akceptovat myšlenku rozvoje „zdravotně orientované zdatnosti“ žáků. Jsou pak určeny především pro ty učitele, kteří chtějí převzít profesní odpovědnost za větší volnost ve využívání variantních přístupů k organizaci různých forem pohybových aktivit a k výběru učiva.

Alternativní integrované učební osnovy tělesné výchovy jsou především vhodné pro vzdělávací programy škol (oborů), kde nejsou na žáky kladeny speciální pohybové požadavky, nebo vyžadována specifická omezení ve výběru učiva (sportovní školy, policejní akademie, konzervatoře ap.). Ale i tyto školy (obory) mohou předložené učební osnovy využít

^{+/} V (generalizovaných) učebních plánech pro jednotlivé typy středních škol, schválených MŠMT ČR nebo jinými resorty, se zpravidla počítá se 2 vyučovacími jednotkami tělesné výchovy v týdnu. Třetí vyučovací jednotka je doporučována v „poznámkách k učebním plánům“ jako hygienicky vhodná, stojící mimo základní rozsah učebního plánu ap. Vzhledem ke zdravotnímu stavu našich žáků, k zátěži, kterou na ně klade převážně statická výuka v ostatních předmětech, i vzhledem k realizaci Pokynu MŠMT ČR o postupném zavádění třetí vyučovací jednotky tělesné výchovy považujeme tříhodinovou variantu (ve shodě s potřebami žáků) za základní a dvouhodinovou za dočasnou (vynucenou konkrétními finančními, materiálními či personálními podmínkami školy). V celém materiálu také tříhodinovou variantu uvádíme jako první.

jako základ pohybového vzdělávání svých žáků a doplnit či upravit je ve shodě s konkrétními požadavky studijního oboru a s potřebami žáků.

B Míra závaznosti učebních osnov tělesné výchovy

Míra závaznosti učebních osnov tělesné výchovy vychází ze současných legislativně podložených snah o větší volnost a samostatnosti učitelů (škol) při vytváření vlastní vzdělávací koncepce i o jejich větší odpovědnosti za srovnatelné výsledky vzdělávání.

Závazné se z tohoto pohledu jeví především zajišťování odpovídajících podmínek pro naplnění základních vzdělávacích cílů.

Cíle tělesné výchovy jsou závazné ve svém zaměření (ne v přesných formulacích). Úkolem učitele tělesné výchovy (vedení školy) je konkretizovat tyto cíle na úrovni režimu školy, ročníků, témat, lekcí (díličích úkolů pro skupiny žáků či jednotlivce).

Závaznost zařazení témat a konkrétních obsahových námětů do výuky se řídí rámcovým plánem, učební osnovou a pokyny pro jejich úpravy, doplnění či redukce. Základním kritériem výběru učiva je naplnění vzdělávací nabídky, tj. respektování vzdělávacích cílů a kmenového učiva standardu vzdělávání, ve shodě s konkrétní úrovní žáků, jejich zdravotními i rozvojovými potřebami a podmínkami školy. Učitel je ten, který vybírá učivo pro jednotlivé ročníky (třídy) a diferencuje ho pro jednotlivé žáky (skupiny žáků). Takto vybrané učivo je pak závazné a kontrolovatelné ve smyslu didaktické prezentace i vzdělávacích výsledků. Pokud učitel zařazuje učivo, které není v učebních osnovách konkretizováno, řídí se oficiálními materiály MŠMT ČR, sportovních svazů ap. pro danou věkovou skupinu. Zařazení takového konkrétního učiva schvaluje ředitel školy, případně nadřízený školský orgán (ČŠI nebo jiná Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy určená pracoviště).

C Pojetí tělesné výchovy vyučované na středních školách podle těchto učebních osnov

Pojetí tělesné výchovy na středních školách v předkládaném alternativním modelu charakterizují následující momenty:

- Tělesná výchova je součástí povinného vzdělávání a je vytvářena zásadně pro žáky a v jejich prospěch.
- Tělesná výchova je povinná pro všechny dívky a chlapce s výjimkou krátkodobých nebo dlouhodobých úlev (omezení konkrétních činností v TV), navrhovaných a sledovaných lékařem (nad 3 měsíce lékařem specialistou) ve shodě se zdravotním stavem žáka. Lékař by měl doporučovat nejen omezení, ale i vhodný náhradní pohybový režim (potřebné pohybové činnosti) ve škole nebo ve specializovaných zdravotnických zařízeních.
- Je završením povinného pohybového vzdělávání a orientuje se na upevnění, doplnění a praktické ověření uceleného systému informací (o aktivním cíleném pohybu a zdraví), dovedností (pohybových, kreativních, diagnostických, organizačních, komunikačních aj.), návyků (hygienických, bezpečnostních) a postojů (k preferování pohybových aktivit v životě moderního člověka jako součásti zdravého životního stylu, k jejich pravidelnému a vhodnému užití, k zájmu o vlastní tělesnou zdatnost ap.).
- Ve svých cílech, obsahu a metodách bezprostředně navazuje na tělesnou výchovu realizovanou podle učebních osnov alternativních vzdělávacích programů pro 2. stupeň

základní školy. Ve shodě se „standardem vzdělávání ve čtyřletém gymnáziu“ se závazně zaměřuje na informace vedoucí k pochopení významu, účelu a způsobu manipulace s pohybovým zatížením, na rozvoj zdravotně orientované zdatnosti žáků (prostřednictvím zdravotně a kondičně orientovaných pohybových činností vkládaných do všech vyučovacích jednotek), na obohacování a kultivaci pohybových dovedností i prožitků ze zvládnuté pohybové činnosti (ve stěžejních tématech). Další obsah vzdělávání tvoří široké spektrum informací a pohybových nabídek, jehož „volnost začlenění“ roste od počátku k závěru studia.

- Respektuje výrazné pohybové a výkonnostní rozdíly dané vývojovými a pohlavními odlišnostmi, dosavadními pohybovými zkušenostmi a zájmy žáků. Umožňuje diferencovat žáky nejen podle pohlaví, ale i podle jejich výkonnosti a zájmu v rámci dané třídy či skupiny (výběrem konkrétních cílů, úkolů, učiva a přístupů k žákům). Osnovy nestaví na přesném členění učiva do ročníků, ale na jeho relativně volném výběru podle konkrétní úrovně žáků, jejich rozvojových a zdravotních potřeb a zájmů, podmínek školy atd.
- Efektivita výuky vychází z co nejpřesnější diagnostiky a všestranného poznávání žáků, od něhož se odvíjí rozvahy o cílech, obsahu, didaktických metodách a formách uplatněných ve výuce.
- Do výuky je vnášena teorie a praxe didaktických stylů. Záměrně jsou uplatňovány činnosti, při nichž žáci vstupují do různých sociálních rolí a skupinových vztahů, zažívají různou míru odpovědnosti a pravomoci, musí samostatně rozhodovat a hodnotit, překonávat překážky, vybírat z alternativ atd.
- Tělesná výchova je charakteristická didaktickou transformací nově vznikajících sportů. pohybových aktivit, nového netradičního náčiní ap.
- Vyučovací a učební proces jsou založeny na úzké vzájemné spolupráci učitele a žáka, na jejich vzájemném respektu, snaze pomoci žákovi, nepřipustit jeho fyzické či psychické poškození.
- Tělesná výchova je vedena tak, aby přinášela žákům radost z pohybové činnosti, uspokojení z dosažených výsledků, ze vzájemných vztahů, vytvářených při společné činnosti, z ohleduplnosti, vzájemné pomoci a z celkové atmosféry ve výuce.
- Hodnocení a klasifikace žáků je chápána jako součást výchovného působení a vytváření vztahu k tělesné výchově a sportu jako celoživotní potřebě. Žák je zásadně hodnocen za změnu ve vlastním výkonu (dovednosti) či snahu o tuto změnu, za zvládnutí konkrétního splnitelného cíle (dílčího úkolu), za zájem o tělesnou výchovu a sport, za aktivitu a vztah k pohybu, za snahu prakticky využívat některé osvojené pohybové činnosti v denním režimu (na základě vhodně motivované a vedené výuky).
- Tělesná výchova je prováděna ve specifických podmínkách tělovýchovných zařízení a přírody. Důraz je kladen na bezpečnost žáků, hygienickou nezávadnost prostředí, estetičnost a účelnost vybavení ap.
- Tělesná výchova je základní formou pohybového vzdělávání, která má vzhledem k omezené časové dotaci charakter „návodného programu“. Ten musí být dále rozvíjen a doplňován dalšími pohybovými aktivitami v režimu školy (zájmová, volitelná, doplňková oblast) i mimo ni. Proto je jako nedílná součást tohoto modelu zdůrazňován požadavek vytváření komplexního celotýdenního pohybového režimu školy.

- Tělesná výchova má především činnostní a aplikační charakter, proto je propojována s ostatními předměty. Většinu informací, dovedností a návyků, souvisejících obecně se zdravým životním stylem, žák získává v jiných předmětech. V tělesné výchově (a dalších formách pohybových aktivit v režimu dne) jsou pak získané poznatky spojovány s konkrétními pohybovými činnostmi a žák si ověřuje jejich platnost. Opačně jsou dovednosti a návyky z tělesné výchovy přenášeny do denního režimu žáků ve škole i mimo školu.
- Tělesná výchova je náročný a přesně promyšlený didaktický proces, který staví na odborně připraveném učiteli, jeho ochotě věnovat svůj čas žákům, promýšlet vyučovací situace, dále se vzdělávat ap.
- Pro realizaci tělesné výchovy je důležitá včasná informovanost žáků a jejich rodičů o cílech tělesné výchovy, o specifických výukových nárocích a požadavcích na její zabezpečení, o způsobech spolupráce a hodnocení, o jednotlivých formách pohybových aktivit, o prostoru pro průběžné řešení problematiky pohybového vzdělávání a kultivace žáků ap. Podobně významná je i spolupráce s ostatními pedagogy.

D Cíle tělesné výchovy a jejich zabezpečení v nabídce školy

Vzdělávání v tělesné výchově na střední škole směřuje k tomu, aby žáci:

- pokračovali v osvojování nových a v upevňování dříve osvojených pohybových dovedností; uvědoměle kultivovali svůj pohybový projev a usilovali na základě teoretických poznatků a vlastních pohybových zkušeností o rozvoj zdravotně orientované zdatnosti (o udržení její „dostačující“ úrovně),
- získali schopnost bezpečně se orientovat: v základních otázkách vlivu pohybové činnosti na zdraví, životní aktivitu a práce schopnost člověka; v problematice zjišťování potřebných ukazatelů tělesné zdatnosti a pohyblivosti i vhodných korekcí vlastního pohybového režimu ve shodě se zjištěnými údaji; ve využití kompenzačních, relaxačních a vyrovnávacích pohybových aktivit vzhledem k vlastnímu převažujícímu způsobu života a charakteru pracovní zátěže (aktuálně i perspektivně - při studiu, zaměstnání, v rodině); v otázkách účinnosti, vhodnosti a bezpečnosti pohybových činností ap.,
- kladně prožívali pohybové činnosti, především ty, které si zvolí jako krátkodobou nebo dlouhodobou součást svého pohybového režimu; pociťovali radost z pohybu a chápali ho jako prostředek duševní hygieny a psychické vyrovnanosti, jako způsob překonávání negativních vlivů na psychiku mladého člověka, jako vhodnou náplň volného času a významnou alternativu (prevenci) zneužívání návykových látek a jiných závislostí,
- plně chápali sociální vztahy a role ve sportu a jiných pohybových aktivitách a užívali je pro poznávání, vytváření a upevňování meziosobních přátelských vztahů v duchu fair play (mezi vrstevníky, v rodině, v budoucím životě),
- zvládli organizační, hygienické a bezpečnostní návyky pro provádění samostatné, zdravotně vhodné a bezpečné sportovní a jiné pohybové aktivity ve známém i neznámém prostředí; zvládali první pomoc při sportovním úrazu v různém prostředí,
- aktivně vyhledávali příležitosti ke zdravotně vhodným pohybovým aktivitám; průběžně pečovali o svou tělesnou zdatnost; ověřovali si získané vědomosti i účinnost osvojených pohybových činností a kladné zkušenosti (postoje) přenášeli na své okolí, stavěli je do protikladu ke škodlivým a zdraví ohrožujícím vlivům; vnímali začleňování pohybových aktivit do svého denního režimu jako zcela přirozenou a nezbytnou součást zdravého životního stylu moderního člověka.

Pro naplnění základních cílů pohybové kultivace žáků je úkolem (povinností) školy v základní nabídce:

- vytvářet (prostorové, materiální a personální) podmínky pro efektivní realizaci výuky tělesné výchovy v její základní formě (vyučovací jednotky) i jiných navrhovaných formách (kurzy ap.),
- vytvářet odpovídající podmínky pro soustavné sledování žáků a odhalování jejich individuálních pohybových předpokladů, výkonnostních možností a pohybových zájmů; využívat těchto poznatků pro organizaci a řízení pohybových aktivit na škole,
- vytvářet podmínky pro co největší podíl pohybových podnětů v denním režimu školy – celotýdenní pohybový program; zařazovat cílené aktivity pro pohybový a tělesný rozvoj, kompenzaci jednostranného tělesného a psychického zatížení, pro uspokojení pohybových zájmů,
- zabezpečit preventivní ochranu zdraví žáka při pohybových činnostech a minimalizovat jeho možné poškození (z nedbalosti, neodborným řízením výuky ap.); věnovat zvýšenou péči pohybově znevýhodněným žákům,
- vytvářet podmínky pro praktické ověřování poznatků a pohybových dovedností žáků v režimu školy (rekreační přestávky, zájmové kroužky, ŠSK AŠSK ap.) a ve spolupráci s rodiči, sportovními organizacemi i mimo školu (sportovní kroužky, TJ, sportovní kluby, ASPV, Sokol aj.),
- vytvářet podmínky pro utváření vztahu žáků ke sportovním tradicím školy, obce a regionu, vést žáky k pravidelnému využívání dostupných sportovních zařízení v dané oblasti (v průběhu školní docházky i po jejím ukončení),
- vytvářet konkrétní podmínky pro propojování poznatků, dovedností a zkušeností z jiných vzdělávacích oblastí do tělesné výchovy a naopak; podporovat výraznější zapojení žáků při organizaci pohybových aktivit, při propagaci sportu a zdravého způsobu života ap.,
- vytvářet podmínky pro spojování pohybového režimu s dalšími zdravotně preventivními činnostmi v režimu žáků - stravování, pitný režim, osobní hygiena, nestresující atmosféra, ochrana proti škodlivinám ap.,
- zajistit všestrannou informovanost žáků, jejich rodičů a ostatních pedagogů o vhodných i škodlivých vlivech na zdraví žáků v režimu školy a rodiny i v jejich aktuálních a perspektivních pracovních činnostech, o nabídce sportovních a pohybových aktivit ve škole,
- vytvářet podmínky pro další odborné vzdělávání učitelů tělesné výchovy.

E Oblasti a formy pohybového vzdělávání na střední škole (variantní náměty pro řešení celotýdenního pohybového režimu)

Oblasti pohybového vzdělávání	Organizační forma (zkratka)	Určení	Časová dotace a varianty realizace dané formy	Rámcové cílové a obsahové zaměření
Povinná	Tělesná výchova (TV)	Pro všechny žáky	3 - 2 vyučovací jednotky (VJ) / týden ^{+/} Varianty: A - 3 VJ / v každém týdnu B - 2 VJ / v 1. týdnu, 3 VJ / ve 2. týdnu C - 2 VJ / v každém týdnu D - 1 VJ / v 1. týdnu, 3 VJ / ve 2. týdnu E - 2 VJ / v každém týdnu a časová dotace pro 3. VJ ve formě soustředěné (sezonní či jiné) výuky, kurzu F - 2 VJ / v každém týdnu a časová dotace pro 3. VJ ve formě 15 - 20 minutových úseků kondičně a zdravotně zaměřené pohybové činnosti atd.	Základní pohybová kultivace - osvojování pohybových dovedností, poznatků, návyků, postojů; realizace zdravotně kondičního závazného programu; účelově zaměřené a vybrané činnosti v souladu s potřebami a předpoklady žáků
	Zdravotní tělesná výchova (ZdrTV)	Pro žáky III., případně II. zdravotní skupiny	Varianty: A - 2 VJ / v každém týdnu B - 1 VJ / v každém týdnu a 2. VJ rozdělená do kratších úseků vyrovnávacích cvičení v průběhu týdne C - celá dotace členěna na kratší úseky	Základní a prohlubující vzdělávání v oblasti odstraňování svalových dysbalancí a korekcí zdravotních oslabení pohybem; vyrovnávací cvičení, kondiční a relaxační program ve shodě s konkrétním oslabením žáka
Nepovinná (volitelná)	Sportovní a pohybové aktivity (SPA) - volitelné předměty s pohybovým obsahem mohou	Pro všechny zájemce o danou formu, s důrazem na začlenění žáků, kteří potřebují více pohybu (zdravotně oslabení) nebo	(1) 2 i více VJ / v týdnu Varianty: A - (1) 2 VJ / v každém týdnu, monotematický nebo polytematický obsah	Rozvoj specifických dovedností a naplňování zájmů žáků v pohybových aktivitách navazujících na povinnou TV, které však mohou jít nad rámec povinné výuky jak

^{+/} U 2 a 3 letých učebních oborů se jedná v jednotlivých variantách o poloviční dotaci vyučovacích jednotek, která je uskutečňována převážně pouze v týdnu teoretické přípravy. Podle podmínek však lze i na těchto školách využít další časovou dotaci především v sezonní a soustředěné výuce.

Oblasti pohybového vzdělávání	Organizační forma (zkratka)	Určení	Časová dotace a varianty realizace dané formy	Rámcové cílové a obsahové zaměření
	mít různé specifické názvy vyjadřující jejich převažující zaměření, např. aerobik, korfbal ap. ^{++/}	nemají předpoklady pro uplatnění ve sportovních klubech, organizacích mimo školu	B - 1 VJ / v týdnu a dotace pro 2. VJ ve formě soustředěné výuky, kurzů ap. C - celá dotace ve formě soustředěné výuky, kurzů	v obsahu, tak rozsahu; sporty a jiné pohybové činnosti podle podmínek školy a zájmu žáků
Doplňková	Rekreačně pohybový program (RPP) - cvičení v hodinách jiných předmětů	Pro všechny žáky podle jejich potřeb a zájmu	1 - 2x v průběhu jiného předmětu <i>Varianty:</i> A - hromadné cvičení všech žáků B - individuální cvičení v jednotném časovém úseku C - samostatné cvičení jednotlivců podle konkrétní potřeby	Kompenzace jednostranné zátěže vsedě nebo vstoje, duševní hygiena, regenerace sil, zlepšení pozornosti; dechová, kompenzační, vyrovnávací, protahovací aj. cvičení
	- rekreačně pohybové přestávky	- „ -	20 - 40 minut 2x - 5x týdně, mimo učebnu <i>Varianty:</i> A - v areálu školy B - mimo areál školy (park, les ap.) C - kombinace A a B	Kompenzace jednostranné zátěže, duševní hygiena, relaxace, rozvoj kondice, případně korekce oslabení; účelová cvičení a pohybové aktivity podle podmínek školy, potřeb a zájmů žáků.
	- cvičení v jiných úsecích dne	- „ -	Podle možností školy a časových možností žáků v jakémkoli vhodném časovém úseku denního režimu školy	- „ -
Zájmová	- Školní sportovní klub (ŠSK) - Zájmové kroužky (ZK) - Jiné formy pohybových aktivit	Pro všechny zájemce o danou formu	Podle prostorových a časových možností škol a ve spolupráci s mimoškolními organizacemi; podle zájmu žáků i za úplatu	Doplnění a rozvíjení předchozích forem podle individuálních potřeb a zájmů žáků

^{++/} Vžitý název nepovinného (volitelného) předmětu „Sportovní hry“ neodpovídá jeho možnému obsahovému zaměření. Už při úpravě učebních osnov ZŠ v roce 1988 a SŠ v roce 1991 byla navržena změna. Tyto osnovy znovu doporučují volit buď obecný název „Sportovní a pohybové aktivity“ (SPA), nebo konkrétní název aktivity, která je obsahem výuky (např. „Aerobik“, „Volejbal“, „Tenis“, „Tance“, „Sportovní hry“ - v případě, že obsahem předmětu bude např. basketbal a volejbal ap.).

F Obsah povinné tělesné výchovy

Návrh obsahového zaměření a členění učebních osnov vychází vstříc požadavkům volnějšího zacházení s učivem při větší odpovědnosti učitelů za výsledky vzdělávání. Přímou pak navazuje na současné obsahové zaměření učebních osnov na 2. stupni ZŠ.

Učivo předmětu tělesná výchova se člení do tematických celků s doporučeným rámcovým rozsahem v jednotlivých ročnících. V těchto učebních osnovách předkládáme dvojí možnost přístupu k tematickému členění učiva. První varianta zachovává přibližně dosavadní členění s konstantní dotací pro výběrové učivo ve všech ročnících, druhá varianta staví od druhého ročníku na minimální doporučené dotaci a maximálně zvětšuje dotaci výběrovou, kterou učitel využívá podle konkrétních podmínek školy a zájmu žáků. Učitel může upravit v první variantě vymezenou rámcovou časovou dotaci tematických celků v rozsahu 30 – 40 % při zachování nabídky kmenového učiva a při úměrném zkrácení (rozšíření) ostatních témat. U druhé varianty může při respektování kmenového učiva upravit jak doporučené „minimum“ navržené dotace základních témat, tak využít (podle potřeb žáků a podmínek školy) zvýšenou dotaci výběrového učiva pro ty činnosti, které považuje pro dosažení cílů za nejvhodnější. Časovou dotaci pro výběrové učivo je tedy možné využít pro posílení několika tematických celků, nebo o ni rozšířit jen jedno téma, pro které má škola příznivé podmínky, případně lze zařadit jiné téma, o které mají žáci zájem, které má na škole tradici, odpovídá specializaci učitele atd.

Doporučuje se vyučovat tematické celky jako koncentrované bloky výuky. Výjimku tvoří prvá tři témata, jejichž obsah je v potřebném rozsahu součástí všech vyučovacích jednotek. V případě zcela nevyhovujících podmínek pro některé tematické celky a na školách bez tělovýchovného zařízení má učitel možnost využít místních podmínek a zařadit činnosti v přírodě nebo jiné „netradiční“ a „sezonní“ činnosti i ve větším rozsahu, než doporučují jednotlivé varianty tematického členění učebních osnov.

V rámci tematických celků není učivo členěno do ročníků a učitel sám vybírá učivo ve shodě s konkrétními podmínkami školy, konkrétní pohybovou úroveň jednotlivých žáků, jejich zájmy, aktuálním zdravotním stavem atd. Základem pro závaznou vzdělávací nabídku školy je centrálně schválené kmenové učivo (stanovené jako součást standardu vzdělávání). Aby bylo možné uspokojit velmi rozdílnou dovednostní a výkonnostní úroveň žáků, rozsah učiva v jednotlivých tematických celcích převážně přesahuje (při daném časovém prostoru pro povinnou tělesnou výchovu) možnosti většiny žáků. Další odůvodněné úpravy obsahu výuky v rámci daných učebních osnov (zařazování nových a netradičních pohybových činností, konkretizace detailně nerozpracovaných témat ap.) schvaluje ředitel školy, případně vyšší školský orgán.

V úvodu každého tematického celku je vymezeno učivo „k opakování“. Jde o stručný výčet nejdůležitějších pohybových činností, které tvoří obsah vzdělávání na základní škole. Povinností učitele je ověřit úroveň zvládnutí tohoto učiva a navázat na něj, případně se k němu vrátit jako k základnímu (u žáků, kteří ho dosud nezvládli), nebo ho využít pro přechod k dalšímu náročnějšímu učivu.

Učivo určené především nebo výhradně pro dívky či chlapce je v učebních osnovách zvlášť označeno (D, CH). V některých tématech se však naopak nabízí i možnost provádět koedukovanou výuku (lyžování, plavání, tanec, kondiční cvičení s hudebním doprovodem, turistika aj.).

Testování úrovně zdatnosti a pohyblivosti se doporučuje provádět minimálně na začátku a na konci školního roku jako podklad pro informaci o skutečné úrovni žáka (výkonnostní

změně) a pro úpravu konkrétního zaměření jeho pohybového vzdělávání i pohybového režimu. Testování pohybových dovedností by mělo být prováděno v návaznosti na osvojování konkrétních pohybových dovedností v daném tématu.

Rámcový přehled tematických celků - varianta 1

Tematický celek	Doporučený rozsah									
	1. ročník D CH		2. ročník D CH		3. ročník D CH		4. ročník D CH		5. ročník D CH	
1. Poznatky z TV a sportu, komunikace při pohybových činnostech, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu 2. Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení 3. Pohybové hry	závazné činnosti průběžně zařazované do všech VJ podle potřeb žáků									
4. Gymnastika a tanec - sportovní gymnastika - rytmická gymnastika, kondiční pohybové činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem - tanec	33 (20)	30 (20)	33 (20)	30 (20)	33 (20)	30 (20)	33 (20)	30 (20)	33 (20)	30 (20)
5. Úpoly	6 (4)	9 (4)	6 (4)	9 (4)	6 (4)	9 (4)	6 (4)	9 (4)	6 (4)	9 (4)
6. Atletika	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)
7. Sportovní hry	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)	21 (15)
8. Sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky - turistika a pobyt v přírodě - plavání - lyžování - bruslení - netradiční sporty	podle podmínek školy a zájmu žáku									
						kurz				
		kurz								
9. Testování	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)
10. Výběrové učivo a časová rezerva	15 (10)	15 (10)	15 (10)	15 (10)	15 (10)	15 (10)	15 (10)	15 (10)	15 (10)	15 (10)
Celkem	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)

Rámcový přehled tematických celků - varianta 2

Tematický celek	Doporučený rozsah									
	1. ročník D CH		2. ročník D CH		3. ročník D CH		4. ročník D CH		5. ročník D CH	
1. Poznatky z TV a sportu, komunikace při pohybových činnostech, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu 2. Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení 3. Pohybové hry	závazné činnosti průběžně zařazované do všech VJ podle potřeb žáků									
4. Gymnastika a tanec - sportovní gymnastika - rytmická gymnastika, kondiční pohybové činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem - tanec	33 (22)	30 (20)	25 (17)	23 (15)	17 (12)	17 (11)	17 (12)	17 (11)	17 (12)	17 (11)
5. Úpoly	6 (4)	9 (6)	5 (3)	7 (5)	v	v	v	v	v	v
6. Atletika	21 (14)	21 (14)	18 (12)	18 (12)	17 (11)	17 (11)	17 (11)	17 (11)	17 (11)	17 (11)
7. Sportovní hry	21 (14)	21 (14)	18 (12)	18 (12)	17 (11)	17 (12)	17 (11)	17 (12)	17 (11)	17 (12)
8. Sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky - turistika a pobyt v přírodě - plavání - lyžování - bruslení - netradiční sporty	podle podmínek školy a zájmu žáku									
					kurz					
	kurz									
9. Testování	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)
10. Výběrové učivo a časová rezerva	15 (10)	15 (10)	30 (20)	30 (20)	45 (30)	45 (30)	45 (30)	45 (30)	45 (30)	45 (30)
Celkem	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)	99 (66)

v = volné stanovení dotace

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

Poznatky a návyky

- Význam pojmů zdravotně orientovaná tělesná zdatnost, aktivní zdraví, zdravý životní styl, pohybový režim aj.; sestavení vlastního pohybového režimu jeho dodržování
- Zásady rozvoje aerobní a svalové zdatnosti, pohyblivosti, pohybových dovedností ap. (výběr činností, zatěžování, odpočinek); zásady sportovního tréninku
- Měření fyziologických hodnot a motorických výkonů; evidence a hodnocení naměřených hodnot; úprava pohybového režimu podle naměřených hodnot
- Zdravotně vhodné a nevhodné pohybové činnosti; zdravotně vhodné a nevhodné prostředí pro tělesnou výchovu a sport; vhodné a nevhodné vybavení (oblečení) pro tělesnou výchovu a sport
- Pohybové činnosti a další zdravotně vhodné návyky (stravování, pitný režim, způsoby odpočinku ap.)
- Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech různého zaměření, v různém prostředí a různých podmínkách (klimatických, ekologických atd.); první pomoc při drobných, závažných a život ohrožujících úrazech v improvizovaných podmínkách tělesné výchovy a sportu; úrazové pojištění při sportovní činnosti
- Škodlivý vliv alkoholu, tabáku a drog na pohybovou výkonnost a tělesnou zdatnost
- Sport a ekologie; sportování v přírodě, ochrana přírody při sportovních činnostech a pobytu v přírodě
- Terminologie osvojovaných pohybových činností; komunikace v tělesné výchově a sportu - smluvená gesta, signály, značky ap.
- Základní pravidla sportů a soutěží; organizace jednoduchých sportovních akcí; řízení utkání, rozhodování soutěží, pořizování zápisů a záznamů; základní sledování výkonů v průběhu sportovní akce
- Základní péče o sportovní výstroj a výzbroj a sportovní zařízení
- Estetika a etika tělesné výchovy a sportu; fair play jednání; sportovní diváctví; handicapování sportovci; negativní jevy ve sportu
- Historické a aktuální informace z tělesné výchovy a sportu; sport jako součást životní kultury; mezinárodní úmluvy o sportu; zdroje pravidelných informací o sportu; sport v daném regionu, na škole
- Propagace a reklama ve sportu; profesionální sport; sport pro všechny

(Převážně na základě poznatků z jiných předmětů, vždy ve spojení s konkrétními pohybovými činnostmi.)

Náměty pro samostatnou činnost žáků:

- Sledování, porovnávání, vyhodnocení některého jevu (tělesné zdatnosti, vybrané dovednosti, pohybového režimu ap.) u sebe, spolužáků, rodinných příslušníků
- Zamyšlení nad některým jevem souvisejícím s pohybovou činností v rodině, regionu, na škole ap.
- 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

- Další vhodná témata související s pohybem v rámci zdravého životního stylu

Pohybové činnosti

- Nástupové a pochodové tvary; přesuny v pochodovém tvaru (chůzí, poklusem); obraty na místě a za pohyb; činnosti na konkrétní povely a signály; pochodové reje
- Organizované přesuny a bezpečný pohyb při tělesné výchově a sportu (v konkrétních pohybových činnostech)

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

Poznatky a návyky

- Únava; zátěž a odpočinek; jednostranná zátěž; svalová nerovnováha - příčiny, testy svalové nerovnováhy; způsoby odstraňování negativních vlivů zátěže při konkrétních druzích zaměstnání a při přetěžování (nezatěžování) konkrétních svalových skupin
- Význam jednotlivých druhů cvičení; konkrétní účinky cviků; řazení jednotlivých druhů cvičení do denního režimu
- Zásady přípravy organismu před pohybovou činností (protahování, zahřátí); ukončení pohybové činnosti (protahování, relaxace)
- Základní technika jednotlivých druhů cvičení; vhodné podmínky pro jednotlivá cvičení; cvičení v domácích podmínkách, ve škole, na pracovišti
- Relaxační techniky, základy automasáže, základní principy saunování
- Způsoby kontroly účinnosti cvičení
- Využití audiovizuální techniky při cvičení; cvičení podle obrázků a grafického záznamu
- Význam soustředění, individuálního tempa a prožívání cviků
- Vhodné náčiní a nářadí pro zvýšení účinnosti cvičení; výběr vhodné hudby pro některá cvičení (relaxační cvičení, kondiční cvičení ap.)
- Nevhodné pohybové činnosti vzhledem k věku, pohlaví, ochraně pohybového aparátu ap.

Pohybové činnosti

- Cvičení pro přípravu organismu před pohybovou činností (zahřátí svalů, strečink a jiné druhy napínacích a protahovacích cvičení);
- Rychlostně silová cvičení prováděná v anaerobní zóně metabolického krytí (8 – 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 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

- Cvičení motivační, tvořivá, psychomotorická, relaxační
- Cvičení všestranně zaměřená - "pro každý den"
- Základní postupy automasáže (jen v případě odpovídající kvalifikace učitele)
- Jógová cvičení, cvičení jiných zdravotně pohybových systémů (jen v případě dokonalého zvládnutí cviků učitelem)

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; 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 zaměření. Vytvářejí se podmínky pro jejich uplatnění v denním režimu.)

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 Pohybové hry

Poznatky a návyky

- Význam pohybových her pro rozvoj pohybových předpokladů a osobnostních vlastností žáků
- Radost se hry, prožitek, vzájemná pomoc - nejvyšší účel pohybových her
- Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí; pravidla her (vlastní varianty pravidel); řízení a rozhodování v pohybových hrách
- Cvičení se samostatně navrženým a vyrobeným (upraveným) náčiním
- Specifika bezpečnosti při pohybových hrách

Pohybové činnosti

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

4 Gymnastika a tanec

4.1 Sportovní gymnastika

Poznatky a návyky

- Technika a estetika gymnastického cvičení
- Záchrana a dopomoc při sportovní gymnastice
- Gymnastické soutěže

Pohybové činnosti

Akrobacie

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole – kotouly vpřed, vzad (i do zášvihů a do stoje na ruce), letmo a jejich obměny; stoj na lopatkách, na ruce; rovnovážná cvičení v různých polohách; přemet stranou; skoky – dálkový, nůžkový, kadetový (D)*
- Přemet vpřed
- Přemet vzad
- Salto vpřed (*na vhodné podložce a po zvládnutí salta odrazem z můstku nebo trampolínky*)
- Přešvihy skrčmo a odbočmo ve vzoru ležmo; kola únožmo (CH)
- Rovnovážné polohy v postojích
- Různé skoky na místě a z místa (především D)
- Akrobatická cvičení ve dvojicích a ve skupinách
- Vazby a sestavy s osvojených cvičebních tvarů

Přeskok, skoky na trampolínce

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - roznožka přes kozu naššíř i nadél; skrčka přes kozu a bednu naššíř i s oddáleným odrazem (výška náradí a vzdálenost můstku podle vyspělosti žáka); skoky na trampolínce – prostý, prohnutě, se skrčením přednožmo, s celým obratem*
- Roznožka přes bednu, koně nadél (především CH)
- Skrčka přes kozu (D), bednu (CH) nadél
- Odbočka přes bednu (koně, stůl) naššíř
- Kotoul letmo přes bednu naššíř
- Přemet vpřed přes bednu naššíř
- Skoky na trampolínce - s přednožením, s vícenásobnými obraty
- Salto vpřed odrazem z trampolínky – sbaleně (prohnutě)

Hrazda (po čelo, po ramena, dosažná D, CH - doskočná CH)

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - náskoky do vzporu; přešvihy únožmo; toč jízdmo; sešín do svisu vnesmo a do stoje; podmet; výmyk ze svisu stojmo odrazem jednonož a obounož*
- Vzpor jízdmo – spád vzad a vzepření závěsem v podkolení

- Toč vpřed a vzad
- Toč jízdu vpřed a vzad
- Výmyk tahem (především CH)
- Vzepření vzklopem
- Komíhání ve svisu (CH)

Kladina - výška 1m (především D)

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole – náskoky; chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty; rovnovážné postoje a polohy; seskoky*
- Rytmiizovaná chůze a obraty s doprovodnými pohyby paží
- Klus, poskoky
- Rovnovážné postoje (v náročnějších polohách)
- Náskok přešvihem únožmo do vzporu jízdu (D)
- Předskok do dřepu těsně předkročného; skok s prohnutím a výměnou nohou (D)
- Stoj na ruce; přemet stranou; přemet vpřed - s dopomocí (D)
- Vazby a sestavy s osvojených prvků (D)

Bradla (především CH)

(při dostatečném počtu náradí, nebo jako výběrová činnost)

- Ručkování ve vzporu
- Komíhání ve vzporu, v podporu na předloktích
- Přednožka, zánožka (i s obraty)
- Z výsedu roznožmo kotoul
- Stoj na ramenu

Kruhy

(po hlavu D, CH)

- Svis stojmo – svis vznesmo, svis stojmo vzadu a zpět
- Svis stojmo – svis střemhlav a zpět

(doskočné CH)

- Komíhání ve svisu, při zákmihu seskok
- Vzepření tahem souruč

(dosažné D, CH)

- Houpání odrazem střídnož – při záhupu seskok
- Houpání odrazem střídnož – při předhupu shyb, při záhupu svis (při záhupu a předhupu obrat)

4.2 Rytmická gymnastika a tanec

Poznatky a návyky

- Různé druhy pohybu z hudebním a rytmičným doprovodem
- Význam jednotlivých pohybových činností pro správné držení těla, estetiku pohybu, společenský kontakt, pohybové vyžití – odpočinek
- Technika rytmičného cvičení s různými druhy náčiní
- Technika jazzového pohybu
- Základy tvorby jednoduchých pohybových skladeb (výběr hudby, pohybová kompozice, choreografie)
- Druhy tanců (lidové, společenské, disko, country aj.); postavení při tancích (párové, kolové, individuální aj.); držení při tanci
- Tanec jako společenská pohybová činnost; oblečení pro různé druhy tanců
- Vhodné podmínky pro rytmičnou gymnastiku a tanec
- Specifika hygieny a bezpečnosti při rytmičné gymnastice a tanci

Pohybové činnosti

Rytmičká gymnastika (D)

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole – technika chůze, klusu, skoků, obrátů, doprovodných pohybů paží; cvičení s některým z náčiní – švihadlo, stuha, šátek, míč aj.*
- Technika cvičení s dalšími druhy náčiní
- Jednoduché pohybové etudy
- Vlastní pohybová improvizace
- Vlastní pohybové skladby

Jazzgymnastika

- Základní prvky jazzového pohybu
- Jednoduché sestavy z jazzgymnastického cvičení

Tanec

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole – držení v tanečním páru; základní taneční kroky polky, valčíku; některé lidové tance*
- Některé konkrétní tance ze skupin tanců - lidové, společenské, country, disko, rokenrol aj.
- Tanec ve skupině (nekoedukované, koedukované); taneční skladba

4.3 Kondiční gymnastické činnosti s hudebním nebo rytmičným doprovodem

Poznatky a návyky

- Různé formy aerobního pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem
- Fyziologická náročnost aerobních forem cvičení; zdravotní aspekty těchto pohybových činností
- Specifika bezpečnosti cvičení s různým náčiním

Pohybové činnosti

Aerobik

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - základní kroky; pohyby paží a nohou; cvičení v různých polohách*
- Aerobní cvičení bez náčiní
- Aerobní cvičení s náčiním – step aerobik (bedýnky), ropico (švihadla), fitbal (míče), rubberband (gumové proužky) aerobik s činkami ap.

5 Úpoly

Poznatky a návyky

- Význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost
- Základní filozofie sebeobraných činností, právní aspekty využití a zneužití bojových prvků
- Základní zpevnování a uvolňování těla; uvědomování si těžiště; správné dýchání a přenos energie
- Specifika bezpečnosti při úpolech

Pohybové činnosti

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - přetahy, přetlaky, úpolové odpory; pády vzad, stranou a vpřed; střehový postoj a odpory v něm*
- Držení soupeře na zemi, boj o únik z držení na zemi (CH)
- Sledování soupeře, pohyb reagující na pohyb soupeře

Judó

- Obrana proti objetí zředu
- Obrana proti škrcení
- Základní porazy
- Obrana proti seku shora
- Obrana proti přímému úderu

Aikidó

- Obrana proti držení paže (zápěstí)

Karatedó

- Vrchní kryt
- Vnější kryt
- Kop vpřed; přímý úder rovnostranný (*jen při vhodných podmínkách a zajištění maximální bezpečnosti a odpovědnosti žáků*)

6 Atletika

Poznatky a návyky

- Význam atletických činností pro všestrannou pohybovou přípravu sportovce
- Využití atletických kondičních činností pro rozvoj zdatnosti
- Pravidla atletických soutěží; rozhodování o umístění v závodě
- Specifika bezpečnosti a hygieny při atletických činnostech

Pohybové činnosti

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - běžecká technika; běžecké starty; základní technika skoků do dálky a do výšky, hodů míčkem a vrhu koulí*
- Sprinty - běhy od 30 m do 100 m
- Vytrvalostní běh - běhy do 2000 m (D) a 3000 m (CH) na dráze; běhy od 6 do 20 minut v terénu
- Překážkový běh přes improvizované překážky nebo standardní překážky s výškou podle vyspělosti žáků
- Štafetový běh; štafetová předávka; technika běhu v zatáčce
- Skok do dálky; skok do výšky (volba disciplíny podle podmínek školy)
- Hod granátem nebo míčkem na dálku
- Vrh koulí do 4 kg (D), do 6 kg (CH)
- Základy přímých a rotačních hodů s improvizovaným náčiním jako průprava pro hody oštěpem a diskem
- Hod oštěpem, hod diskem *(při vhodných prostorových podmínkách a zajištění bezpečnosti)*

7 Sportovní hry

(U her, které nejsou rozpracované do jednotlivých pohybových činností, učitel postupuje podle metodických materiálů daného sportu pro příslušný věk, které jsou oficiálně schváleny příslušným sportovním svazem, MŠMT ČR aj. U sportovních her, které vyžadují ochranné pomůcky, je jejich užití podmínkou pro zařazení hry do výuky.)

Poznatky a návyky

- Význam sportovních her pro rozvoj herních pohybových dovedností a pohybové tvořivosti, pro rozvoj vztahů ap.
- 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
- Úprava různých povrchů hřišť
- Specifika hygieny a bezpečnosti při hře na různých površích; vhodné oblečení a obutí; ochranné pomůcky

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

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - rozestavení kolem hráče s míčem; přechod z obrany do útoku a z útoku do obrany; vrchní přihrávka jednoruč ze země; driblink; uvolňování bez míče i s míčem (driblinkem, 2 – 3 kroky); obsazování hráče s míčem a bez míče; střelba vrchní jednoruč ze země a z náskoku; činnost brankáře - chytání, vyrážení, vyhazování*
- 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
- Herní systémy - postupný útok proti osobní obraně; rychlý protiútok; osobní obranný systém
- Útočné kombinace založené na přihrávání a přebíhání; obranné kombinace založené na zajišťování
- Přihrávka vrchní jednoruč ve výskoku; přihrávka zadem
- Střelba vrchní jednoruč ve výskoku z prostoru spojky; střelba v pádu
- Trestný hod
- Chytání a vyrážení míče brankářem v pádu

Basketbal

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - rozestavení kolem hráče s míčem; přechod z obrany do útoku a zpět; přihrávka obouruč a jednoruč; driblink; uvolňování s míče i bez míče; obsazování hráče s míčem i bez míče; střelba vrchní jednoruč i obouruč z místa a po pohybu; rozskok*
- Utkání – jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře – podle upravených a zjednodušených pravidel (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků); hra s menším počtem hráčů a na menším hřišti; streetball; utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii
- Herní systémy – postupný útok proti osobní obraně; rychlý protiútok; osobní obranný systém na vlastní polovině (po celém hřišti); zónová obrana
- Útočná kombinace založená na početní převaze útočníků, na akci „hod’ a běž“, na clonění, na řešení situace 2 – 2; obranná kombinace založená na zajišťování a proklouzávání
- Střelba vrchní jednoruč z krátké a střední vzdálenosti; střelba po pohybu; střelba ve výskoku a přes hlavu; střelba přes obránce s odskokem
- Dostřelování odražených míčů (obránné, útočné)
- Trestný hod

Fotbal (CH)

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - rozestavení kolem hráče s míčem; přechod z obrany do útoku a zpět; přihrávka po zemi vnitřním a přímým nártem; přihrávka hlavou; zpracování míče; vedení míče; uvolňování s míčem a bez míče; obsazování prostoru a hráče s míčem a bez míče; odebírání míče; střelba z místa a po vedení míče; vhazování; činnost brankáře - chytání, přihrávání rukou a nohou, vykopávání z ruky*
- 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
- Herní systémy – postupný útok; systém osobní obrany v blízkosti branky; systém osobní obrany od půlící čáry
- Útočná kombinace založená na přihrávání; obranná kombinace založená na zajišťování a přebírání do šířky a hloubky
- Přihrávka obloukem na střední a dlouhou vzdálenost; přihrávka hlavou ve výskoku
- Stahování a tlumení míče nohou, hlavou, tělem (další způsoby)
- Obhazování soupeře; řešení situace jeden proti jednomu
- Střelba prvním dotykem; střelba hlavou; pokutový kop
- Činnost brankáře – vyrážení a chytání míče ve výskoku, v pádu (s vybranými žáky na bezpečném terénu)

Volejbal

- *Opakování a zdokonalování činností osvojovaných na základní škole - postavení hráčů při příjmu podání; odbíjení obouruč vrchem a spodem (před sebe, pod úhlem); spodní a vrchní podání v čelném postoji; příjem podání; nahrávka, přihrávka; jednoblok*
- Utkání – jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře – podle upravených a zjednodušených pravidel, z menším počtem hráčů a na zmenšeném hřišti (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků); utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii
- Herní systémy – systém každý střední u sítě nahrávačem; systém každý v zóně II nahrávačem, systém s vbíhajícím nahrávačem ze zóny I
- Kombinace při příjmu podání od soupeře 5 – 1; kombinace s nahrávačem v zóně III a II
- Odbíjení obouruč vrchem za sebe; odbíjení míče v pádu
- Spodní a vrchní podání v bočním postoji; vrchní čelné podání ve výskoku (CH)
- Přihrávka do zóny III a II (na vbíhajícího nahrávače)
- Nahrávka podél sítě; nahrávka proti nabíhajícímu smečáři od sítě
- Lob; smeč; dvojblok; ulití

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

Plavání

Z hlediska zdravotního, kondičního i branného jde o velmi důležitou pohybovou činnost, proto se doporučuje usilovat o zařazení tohoto tématu do výuky. Zpravidla se plavání organizuje ve formě kurzu, na školách s dobrými podmínkami jako pravidelná pohybová činnost.

Poznatky a návyky

- Význam plavání pro rozvoj zdatnosti, pro prevenci a korekci svalových a jiných oslabení
- Základní plavecké disciplíny a pravidla plaveckých závodů
- Záchrana tonoucího; dopomoc unavenému plavci
- Specifika bezpečnosti a hygieny při plavání

Pohybové činnosti

Začátečnická úroveň (zároveň opakování a zjišťování úrovně dosažené na základní škole)

- Adaptace na vodní prostředí – dýchání do vody, splývání, potápění, lovení předmětů (do 2 m, do 10 s)
- Návčik techniky jednoho plaveckého způsobu (výběr - kraul, znak, prsa)
- Startovní skok
- Jednoduchá obrátka
- Plavání úseků od 10 m do 200 m
- Speciální dovednosti - šlapání vody, změny směru plavání

Pokročilí plavci

- Návčik dalšího plaveckého způsobu
- Skok z 1 m prkna
- Kotoulová obrátka; startovní skok a obrátka podle plaveckého stylu
- Plavání úseků od 10 m do 1 000 m
- Speciální dovednosti – tažení a nesení předmětů; pomoc unavenému plavci; plavání pod vodou; skok do „neznámé vody“ (kombinace činností)
- Prvky synchronizovaného plavání
- Základy vodního póla

Lyžování

Z hlediska zdravotního a kondičního i z pohledu rozvoje sociálních vztahů v kolektivu žáků i jejich vztahu k přírodě je žádoucí usilovat o zařazení tohoto tématu do výuky. Lyžování se organizuje zpravidla ve formě kurzu (1. ročníku), případně formou soustředěné výuky v blízkosti školy (v horských oblastech). Kurz je vhodné realizovat při dvoutřetinovém zájmu žáků, při spojení paralelních tříd i při nižším procentu zájemců.

Poznatky a návyky

- Historie lyžování; současné techniky sjezdařského a běžeckého lyžování; pravidla lyžařských závodů
- 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

Pohybové činnosti

(Předpokládá se i začátečnická úroveň, proto učitel zjišťuje skutečnou lyžařskou úroveň žáků a podle ní volí učivo.)

Lyžařská průprava

- Nošení lyží; připínání a odepínání lyží; základní postoj na lyžích
- Obraty - přednožením, zanožením, překrokem, výskokem; obraty na prudkém svahu
- Odšlapování; bruslení
- Brzdění a zastavování
- Výstupy - přímo, šikmo svahem, jednostranným a oboustranným odvratem

Běžecký výcvik

- Přenášení hmotnosti z lyže na lyži v chůzi, v prodlouženém skluzu
- Bruslení z mírného kopce, po rovině, do mírného svahu; bruslení v terénu
- Běh střídavý dvoudobý a jednodobý; běh soupažný jednodobý
- Přejíždění terénních nerovností
- Jízda v terénu (*náročnost terénu podle vyspělosti žáků*)
- Jízda v běžecké stopě (*způsob pohybu a chování v běžecké stopě*)

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 kročný oblouk (otevřený, zavřený); modifikované kročné oblouky
- Základní snožný oblouk (otevřený, zavřený); modifikované snožné oblouky
- Regulace rychlosti jízdy (*na svahu podle vyspělosti žáků*)
- Projíždění slalomové tratě (*na svahu podle vyspělosti žáků*)
- Jízda na lyžařském vleku
- Jízda na sjezdové trati (organizace pohybu na sjezdovce)
- Sjíždění oblouků v náročných sněhových a terénních podmínkách
- Základy sjezdu (*v bezpečném a přehledném terénu bez překážek*)
- Skok ze sněhového můstku

Bruslení

Poznatky a 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

(Předpokládá se i začátečnická úroveň, proto učitel zjišťuje skutečnou bruslařskou úroveň žáků a podle ní volí učivo.)

- Jízda vpřed - dvouoporová, jednooporová, bez opory
- Zastavení - jednostranným, oboustranným přivrátím, snožmo s půlobratem (hokejové)
- Zatačení na obou bruslích, překládáním vpřed
- Jízda vzad – s oporou, bez opory
- Změna směru jízdy (z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně)
- Zatačení překládáním vzad; překládání vpřed a vzad do osmičky
- Jízda vpřed na rychlost (do 100 m) a na vytrvalost (do 1000 m – 3000 m)
- Obraty (trojkový snožmo, přestoupením - měsíkový)
- Rytmizace jízdy podle hudebního doprovodu; jednoduché taneční kroky v páru (valčík, waltz aj.)
- Jednoduchý skok (kadet)

Turistika a pobyt v přírodě

Z hlediska zdravotního a kondičního, z pohledu rozvoje sociálních vztahů v kolektivu žáků i z hlediska utváření vztahu žáků k přírodě je žádoucí usilovat o zařazení tohoto tématu do výuky. Turistika a pobyt v přírodě se organizuje zpravidla v rámci sportovně turistického kurzu (ve 3. ročníku). Kurz je vhodné realizovat při dvoutřetinovém zájmu žáků, při spojení paralelních tříd i při nižším procentu zájemců.

Poznatky a návyky

- 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
- Příprava turistické akce; dokumentace 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
- Zásady bezpečnosti a organizace skupiny při vysokohorské turistice

- Specifika bezpečnosti při pobytu v přírodě; první pomoc v improvizovaných podmínkách přírody
- Aplikované poznatky z jiných vzdělávacích oblastí v přírodním prostředí

Pohybové činnosti

- Chůze v terénu i se zátěží do 20 – 30 km za den
- Chůze a běh v terénu s překonáváním přírodních překážek a ve spojení s pohybovými hrami v přírodě a jinými kondičními a koordinačními pohybovými činnostmi
- Chůze (běh) v terénu po vyznačené trase, podle mapy a buzoly, podle turistického značení (20 - 40 min)
- Základy orientačního běhu; orientační soutěže jednotlivců, skupin, štafet
- Střelba ze vzduchovky (*na bezpečném stanovišti a do lapačů střel*)
- Jízda na kole – jízda za sebou, ve skupině, v nenáročném terénu, ve ztížených podmínkách; cvičení obratnosti při jízdě na kole; zatáčení, brzdění, předjíždění, vyhýbání se přírodním překážkám, odbočování
- Jízda v terénu (na silnici) do 30 až 40 km za den
- 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
- Vysokohorská túra – technika chůze ve strmém a náročném terénu; základy lezení, překonávání sedel, vodních toků; vzájemné jištění (lanem, skobami, mačkami, karabinami ap.)

Netradiční sporty

Lze zařadit podle podmínek a zájmu žáků teorii a praxi dalších sportů - ***lezení na umělých horolezeckých stěnách, jízda na skateboardu, jízda na kolečkových bruslích, jízda na snowboardu, jízda na serfu ap.*** U všech těchto sportů je kladen zvýšený důraz na bezpečnost, na připravenost pedagoga, na odpovídající vybavení a ochranné bezpečnostní pomůcky.

9 Testování

Poznatky a návyky

- 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

- EUROTTEST, 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 pohybové aktivity zařazené učitelem tělesné výchovy a schválené ředitelem školy (vyšším školským pracovníkem).

G Návrh profilu absolventa střední školy v oblasti pohybového vzdělávání

Absolvent střední školy (ve shodě s délkou studia):

- má vytvořen pozitivní vztah k aktivnímu pohybu, který prakticky prokazuje pravidelnou účastí v některém sportu nebo zasazováním některých pohybových aktivit do denního režimu a odmítáním škodlivin (návykových látek s prokazatelnými škodlivými účinky)
- má vzhledem ke svému zdravotnímu stavu dostatečně rozvinutou bioenergetickou kapacitu organismu a úroveň pohybových dovedností, které mu umožňují zapojovat se do sportovních a jiných pohybových aktivit; ví jak tuto pohybovou úroveň měřit, sledovat, hodnotit; snaží se svou tělesnou zdatnost pozitivně ovlivňovat
- umí samostatně sestavit a využít rozvíjející nebo udržovací kondiční program
- zná základní cvičení pro přípravu organismu před pohybovou činností a po ukončení pohybové činnosti umí je použít
- zná základní cvičení pro prevenci a korekci svalových dysbalancí a jednostranné zátěže vznikající při studiu, v práci
- chápe rozdíly mezi rekreačním a výkonnostním sportem, mezi přípravou pro rekreační a výkonnostní sport; uvědomuje si rozdíly mezi pohybovými činnostmi dětí, mládeže, dospělých - mužů a žen a dovede je zdůvodnit
- zvládá záchranu a dopomoc u osvojovaných činností; zná pravidla bezpečnosti a hygieny při pohybových aktivitách v různých sportovních zařízeních a v přírodě, v různých klimatických, povětrnostních a ekologických podmínkách a dovede na ně adekvátně reagovat (naplňovat je),
- umí adekvátně reagovat na vypjaté situace ve sportu spojené s neočekávanými momenty a zraněním; dovede ošetřit i závažná poranění a přivolat lékařskou pomoc; ví, kde a jak se uzavírá úrazové pojištění sportovce,
- zná zásady údržby sportovní výstroje a výzbroje i některých sportovišť; dovede samostatně zakoupit sportovní oblečení a náčiní pro některé sporty,
- rozumí základní tělovýchovné a sportovní terminologii na takové úrovni, že dokáže bez problémů sledovat sportovní informace ve sdělovacích prostředcích, v tisku, v literatuře; dokáže cvičit podle běžného popisu nebo grafického záznamu cviků,
- umí zorganizovat, řídit a rozhodovat jednoduché soutěže a utkání v osvojovaných pohybových činnostech a sportovních hrách podle platných pravidel,
- ví, kde může získat informace z oblasti tělesné výchovy a sportu, dovede je třídit a hodnotit,

- dovede poradit v základních otázkách souvisejících s pohybovým režimem a jeho náplní i jiným osobám (do budoucna členům své rodiny ap.),
- ví, kde jsou v regionu školy (bydliště) vhodné prostory a vhodná zařízení pro pravidelnou i nepravidelnou sportovní činnost,
- dovede uplatňovat odpovídající jednání v roli sportovce i diváka,
- uplatňuje praktické zásady ochrany přírody při sportovních činnostech,
- dokáže spojovat otázky tělesného pohybu a zdraví s dalšími oblastmi vzdělávání a každodenního života a diskutovat o nich.

H Legislativní dokumenty a odborná literatura

Protože se legislativní dokumenty i výběr literatury může měnit častěji než samotné učební osnovy upozorňujeme jen na některé základní dokumenty. Pravidelné didaktické náměty nebo přehledy dokumentů a literatury budou uveřejňovány v časopise Tělesná výchova a sport mládeže.

Upozorňujeme na:

Pokyn k rozšíření učebních plánů základní a střední školy o třetí hodinu tělesné výchovy – schváleno dne 23. 4. 1990 pod čj. 14970/90-500, bylo rozesláno na ŠÚ pokynem náměstka MŠMT ČR dne 10. 5. 1990 pod čj. 16519/90-500, vyšlo v časopise Tělesná výchova mládeže, ročník 57, 1990 - 91, č. 1, s. 5 - 6.

Standard základního vzdělávání - schváleno dne 22 .8. 1995 pod čj. 20819/95-26, vyšlo ve Věstníku MŠMT ČR, LI, sešit 9, září 1995

Standard vzdělávání ve čtyřletém gymnáziu - schváleno dne 12. 2. 1996 pod čj. 27532/95-2 a vydáno ve Věstníku MŠMT ČR, LII, sešit 4, duben 1996

Metodický pokyn k organizování sportovně turistických kurzů - schváleno dne 2. 8. 1994 pod čj. 18338/94-50, vyšlo ve věstníku MŠMT ČR, LI, sešit 9, září 1994

Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku žáků - schváleno dne 1. 1. 1994 pod čj. 24799/93-50, vydáno ve Věstníku MŠMT ČR, XLIX, sešit 12, únor 1994

Metodický pokyn k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy - schváleno dne 6. 12. 1993 pod čj. 25861/93-50, vyšlo ve Věstníku MŠMT ČR, XLIX, sešit 12, únor 1994

Časopis

Tělesná výchova a sport mládeže, který je určen učitelům tělesné výchovy základních a středních škol

Publikace

Nová ediční řada metodických materiálů pro 2. stupeň základní školy, využitelná i na SŠ (začne vycházet v roce 1997 v nakladatelství NS Svoboda Praha, Na Florenci 3, 113 03 Praha 1).

Odborná gesce za zpracování učebních osnov:

PaedDr. Jan Tupý, Výzkumný ústav pedagogický v Praze, Strojírenská 386, 155 21 Praha 5 – Zličín, tel. 257 951 067, fax 257 950 313, e-mail: tupy@vuppraha.cz