

Učební osnovy

Název ŠVP	Se vzděláním do života		
Motivační název	Se vzděláním do života		
Datum	15. 6. 2009	Název RVP	RVP G 4-leté gymnázium
Verze	01	Dosažené vzdělání	Střední vzdělání s maturitní zkouškou
Platnost	od 1.9.2009		
Forma vzdělávání	denní forma vzdělávání		
Koordinátor	Mgr. Eva Novotná		
Délka studia v letech:	4.0		

1.1 Volitelné vzdělávací aktivity

Tělesná výchova a sport

Garant předmětu

4. ročník: Mgr. Petr Nývlt, Ph.D.

1. ročník 2. ročník 3. ročník 4. ročník

			0+2
--	--	--	-----

Charakteristika předmětu

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu

Tělesná výchova a sport je z nabídky volitelných předmětů pro čtvrté ročníky. Učivo je rozšiřující a navazuje na učivo povinného předmětu Tělesná výchova vzdělávacího oboru tělesná výchova ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví RVP G. Prohlubují se dovednosti jednotlivých sportů včetně příslušné teorie.

Žáci se podrobněji seznamují s historií tělesné kultury a myšlenkami olympizmu. Výuka probíhá v malé i velké tělocvičně a v posilovně. Dále se využívá rybníku Jordán pro kanoistiku, atletického stadionu Míru pro atletiku, plaveckého stadionu pro plavání a základy vodního záchranářství. Výuka probíhá koedukovaně v blocích podle jednotlivých sportů.

Na podzim může být pro žáky organizován čtyřdenní kurz sportů v přírodě se zaměřením na rozšířenou výuku pohybu a pobytu v přírodě. V zimě pak čtyřdenní lyžařský kurz se zaměřením na zimní turistiku, dovedností pohybu a pobytu na sněhu (běžecké/ sjezdové lyžování) a první pomoci.

Volitelný předmět je vhodný pro žáky, kteří chtějí studovat tělesnou výchovu na VŠ, připravují se na talentové přijímací zkoušky zaměřené na tělesnou zdatnost nebo žáky, kteří se chtějí věnovat zaměstnání vyžadující vyšší tělesnou kondici (ozbrojené složky státu, záchranář, hasičský záchranný sbor, atp.).

Vyučovací předmět má tuto časovou dotaci:

4. ročníky, oktáva 2 hodiny týdně

Do vzdělávací obsahu předmětu hudební výchova jsou začleněna průřezová témata především z:

- osobnostní a sociální výchovy

- z výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech a mediální výchovy
- environmentální výchovy
- mediální výchovy

Výchovné a vzdělávací strategie uplatňované v předmětu Tělesná výchova a sport vycházejí z VVS předmětu Tělesná výchova, rozdíl je v poměru uplatňování některých strategií. Ve volitelném předmětu směřuje výuka více k profilaci na obor Tělesná výchova a další obory, kde je potřeba tělesná zdatnost.

4. ročník

Garant předmětu: Mgr. Petr Nývlt, Ph.D. , 0+2 týdně, V

Klíčové kompetence

- **Kompetence k učení**
 - Vyhodnotí kritiku či pochvalu a použije je ke zlepšování svých učebnic a pracovních metod a postupů
 - Identifikuje vlastní chybu, zjistí její příčinu, napraví ji nebo operativně vyřeší situaci, při které se chyba projevila a odnáší si ponaučení pro svoji další práci.
 - Využívá vědomě při svém učení různé metody a postupy, zvažuje jejich využití vzhledem k cíli učení a rozpozná, které z nich jsou pro něho neefektivnější.
 - Rozpozná vlastní pokrok a stagnaci v učení
- **Kompetence k řešení problémů**
 - Rozpozná příčinu jevu a jeho důsledek a vztah mezi nimi
 - Navrhuje ukazatele, na základě kterých bude možné posoudit úspěšnost řešení.
 - Při řešení problému postupuje systematicky a aplikuje získané vědomosti a dovednosti
 - Vyvozuje závěry ze získaných poznatků, zobecňuje výsledná řešení a aplikuje je v konkrétních situacích
- **Kompetence komunikativní**
 - Volí nejvhodnější jazykové prostředky a prostředky komunikace vzhledem k tomu, jakým způsobem komunikuje.
 - Vyjadřuje se tak, aby mu ostatní rozuměli, používá pro to jednoznačná a výstižná pojmenování.
- **Kompetence sociální a personální**
 - Vyhodnocuje výsledky svého jednání, identifikuje příčinu úspěchu i neúspěchu
 - Při plánování cíle a postupu k jeho dosažení bere v úvahu své možnosti i vnější podmínky
 - Cíleně vyhledává příležitosti uplatnit své schopnosti v týmu i samostatně
 - Získává a vyhodnocuje informace, podle kterých řídí svou činnost
 - Předvídá, jak by jeho aktivity mohly ohrozit jeho zdraví i zdraví druhých a snaží se ohrožení vyhnout.
 - K problému se nestaví jako k překážce, ale jako k příležitosti
 - Zorganizuje práci ve skupině i přidělením zodpovědnosti jednotlivým členům skupiny
 - Rozhoduje se samostatně, za svým rozhodnutím si stojí a nese jeho důsledky. Příčiny špatného rozhodnutí rozebírá a bere si z nich ponaučení.
 - Vyjadřuje své názory nekonfliktní cestou
- **Kompetence občanská**
 - Při jednání s druhými respektuje jejich názory a jejich jednání
 - Rozpoznává, jaké možnosti, výzvy a povinnosti pro něho plynou z jeho role ve škole, v rodině a společnosti, a nevyhýbá se zodpovědnosti z nich plynoucí.

4. ročník

- Porovnává hodnoty v kultuře i ve veřejném životě, které sám uznává s hodnotami uznávanými v předchozích generacích i s hodnotami nově vznikajícími.
- Porovnává své potřeby a nároky a snaží se je omezovat z hlediska trvale udržitelného života.
- Předvídá, jaká omezení svobody nebo bezpečnosti pro jeho vlastní osobu může znamenat, když je omezována svoboda a bezpečnost druhých.
- Dodržuje základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a zásady požární prevence.
- **Kompetence k podnikavosti**
 - Rozpozná příležitosti pro svůj další osobní rozvoj a uplatnění
 - Uvědomuje si, kde všude může uplatnit podnikavý způsob myšlení.
 - K vytvoření představy o své budoucí profesi si shromažďuje konkrétní informace jak z nabídek a oficiálních zdrojů, tak ze zkušeností jiných lidí v příslušných oborech.

Atletika

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • zvládá techniku vybraných atletických disciplín • zvládá speciální běžecká cvičení • zná a aplikuje pravidla atletiky • zná základní pravidla tréninku vybraných atletických disciplín 		běhy, skoky, vrhy a hody běžecká abeceda, startovní technika pravidla atletiky teorie atletického tréninku	
Komentář			
Atletika se vyučuje na atletickém stadionu (stadion Míru v Táboře)			
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

Gymnastika

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • dovede zacvičit jednoduché gymnastické sestavy /hrazda, přeskok, prostná, bradla, kladina (ženy), kruhy (muži)/ • dokáže samostatně připravit gymnastickou sestavu • používá gymnastické názvosloví 		základní a sportovní gymnastika	
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

Úpoly

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • ovládá techniku pádů a základů sebeobrany 		pády sebeobrana	
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

4. ročník

Kondiční trénink a posilování

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> dokáže sestavit kondiční trénink rozumí principům tvorby posilovacího tréninku zvládá správnou techniku cvičení na posilovacích strojích 		kondiční trénink, aerobik – aerobní cvičení fyziologie tělesné zátěže teorie a praxe posilování	
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

Sportovní hry

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> zvládá HČJ, HK a herní systémy vybraných sportovních her zná a aplikuje pravidla sportovních her, rozhoduje utkání a organizuje turnaje 		HČJ, HK a herní systémy vybraných sportovních her pravidla sportovních her	
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

Sporty a hry v přírodě

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> rozvíjí dovednosti ve vodní, pěší a horské turistice rozvíjí dovednosti lyžování a cyklistiky zná pravidla pobytu v přírodě, specifická první pomoc 		vodní, pěší a horská turistika lyžování a cyklistika 1. pomoc	
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

Plavání

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> rozvíjí dovednosti v jednotlivých plaveckých způsobech zvládá základy záchrany tonoucího 		plavání záchrana tonoucího - skok do neznámé vody, přiblížení k tonoucímu, 1. pomoc, vytažení tonoucího na břeh	
Komentář			
plavání se vyučuje v bazénu			
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

4. ročník

Olympismus a historie tělesné kultury

Očekávané výstupy		Učivo	
Žák: <ul style="list-style-type: none"> dokáže vysvětlit přínos olympijského hnutí a myšlenek pro společnost zná výrazné osobnosti z oblasti tělesné kultury a sportu a jejich společenský význam 		Olympismus, historie starověkých a novodobých olympijských her Významné osobnosti sportu	
literatura	materiály, pomůcky	didaktická technika	ostatní

