

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: 2. stupeň

Kombinace: Tělesná výchova - Anglický jazyk

**TVORBA UČEBNÍCH OSNOV
PRO VZDĚLÁVACÍ OBOR TĚLESNÁ VÝCHOVA
NA NIŽŠÍM STUPNI OSMILETÉHO GYMNÁZIA**

**CREATION OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM
FOR THE FIRST AND SECOND GRADE
OF EIGHT-YEAR GRAMMAR SCHOOLS**

**GESTALTUNG DER LEHRPLÄNE FÜR FACH SPORT
AN DER UNTEREN GYMNASIALSTUFE**

Diplomová práce: 2006–FP–KTV–221

Autor:

Kateřina Zlámalová

Podpis:

Adresa:

Železná 119

293 01, Mladá Boleslav

Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek

Konzultant: Mgr. Petr Jeřábek

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
70	14290	0	24	11	2

V Liberci dne: 9. 12. 2006

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 9. 12. 2006

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Petru Jeřábkovi za zájem, připomínky a především čas, který mé práci věnoval. Dále bych ráda poděkovala svému kolegovi Mgr. Jakobovi Černému za pomoc při řešení konkrétních problémů týkajících se tvorby školních vzdělávacích plánů. Mé poděkování také patří řediteli Gymnázia Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi Vlastimilu Volfovi za nezištnou podporu a poskytnutí rozhovoru důležitého pro tvorbu této práce. Za vytvoření příjemného pracovního prostředí, podporu a důvěru moc děkuji svému příteli Radkovi.

TVORBA UČEBNÍCH OSNOV TĚLESNÉ VÝCHOVY NA NIŽŠÍM STUPNI VÍCELETÉHO GYMNÁZIA

Autorka: Kateřina Zlámalová DP- 2006 Vedoucí DP : Mgr. Petr Jeřábek

Resumé: Tvorba učebních osnov pro vzdělávací obor tělesná výchova na nižším stupni osmiletého gymnázia

Cílem diplomové práce bylo na základě teoretických poznatků o rámcových vzdělávacích programech a školních vzdělávacích plánech, jejichž problematika je popsána v první části této práce, vytvořit učební osnovy tělesné výchovy. Ty jsou obsahem druhé části práce. Jde o učební osnovy pro první a druhý stupeň osmiletých gymnázií se zvýšenou časovou dotací pro vyučovací předmět tělesná výchova, přičemž učební osnovy pro třetí a čtvrtý stupeň lze vytvořit analogicky. Učební osnovy představené v této práci vycházejí z očekávaných výstupů, kterých by měli žáci po absolvování daného období dosáhnout. Očekávané výstupy jsou stanoveny tak, aby při jejich osvojování docházelo k utváření klíčových kompetencí, které jsou považovány za nejdůležitější kategorii rámcového vzdělávacího programu. Důraz byl kladen na výběr učiva v návaznosti na průřezová témata. Jako model sloužilo osmileté Gymnázium Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi, kde bude tato diplomová práce prakticky využita pro tvorbu vlastních učebních osnov tělesné výchovy. Práci je ale možné po patřičné úpravě aplikovat na nejrůznější typy škol.

Summary: Creation of Physical Education curriculum for the first and second grade of eight-year grammar schools

The aim of this diploma thesis was to create a lesson plan for Physical Education on a platform of theoretical prerequisites of (national) framework and school curricula. These requirements and conditions are described in the first part of the thesis, while the second part contains the lesson plan itself. The plan is intended for the first and second grade of eight-year grammar schools in the Czech Republic and takes into account that plans for the third and fourth grade can also be created along the same lines. The lesson

plan put forward by this thesis is based on the output that students are expected to demonstrate upon completion of a given stage of education. This output is determined on the basis of key competences, considered the key element of the national framework curriculum. While learning skills needed to demonstrate that output, students also acquire these key competences. Emphasis was given to the selection of such elements of the lesson plan that are linked to common topics used in curricula of all subjects. The lesson plan was specifically tailored for Gymnázium Dr. Josefa Pekaře (grammar school) in Mladá Boleslav, which intends to put this thesis to practice by using it for the creation of its own Physical education lesson plans. However, it can be applied to various types of education institutions, given an appropriate modification.

Zusammenfassung: Gestaltung der Lehrpläne für Fach Sport an der unteren Gymnasialstufe

Das Ziel der vorliegenden Diplomarbeit ist es, aufgrund der theoretischen Erkenntnisse über die Rahmenausbildungsprogramme und Schulausbildungspläne, deren Problematik im ersten Teil beschrieben wurde, Lehrpläne für Fach Sport zu schaffen. Dieses bildet den Inhalt des zweiten Teiles der vorliegenden Arbeit. Es handelt sich um die Lehrpläne sowohl für das Unter- als auch für das Obergymnasium des Achtjahrgymnasiums mit verstärkter Stundendotation für das Fach Sport, wobei Lehrpläne für die dritte und vierte Klasse analogisch zu schaffen sind. Die in dieser Arbeit dargestellten Lehrpläne fußen auf den Erwartungsergebnissen, die von den Schülern nach der Absolvierung des gegebenen Zeitraumes erreicht werden sollten. Die zu erwartenden Ergebnisse sind so festgelegt, damit es bei deren Aneignung zur Herausbildung der Schlüsselkompetenzen kommt, die als wichtigste Kategorie des Bildungsprogrammes betrachtet werden. Der Nachdruck wurde auf die Auswahl des Lehrstoffes in der Anknüpfung auf die Querschnittthemen gelegt. Als Modell hat das Josef-Pekař-Gymnasium in Mladá Boleslav gedient, wo von dieser Diplomarbeit auch praktischer Gebrauch für die Gestaltung der eigentlichen Lehrpläne für Sport gemacht werden wird. Die Arbeit kann jedoch nach der entsprechenden Aufbereitung an verschiedenen Schultypen angewandt werden.

OBSAH

Úvod.....	9
1. Cesta ke Školnímu vzdělávacímu plánu	11
1.1 Cíle a strategie ve vzdělávání podle Evropské unie	11
1.1.1 Klíčové kompetence podle Evropské unie.....	12
1.2 Cíle a strategie ve vzdělávání na národní úrovni.....	13
1.2.1 Rámcové vzdělávací programy.....	13
1.2.3 Rozdělení vzdělávacích oblastí podle RVP	17
1.2.4 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví.....	18
1.2.6 Průřezová témata.....	22
1.3 Školní vzdělávací plán	23
1.3.1 Přednosti a úskalí tvorby ŠVP	23
1.3.2 Proč vytvářet ŠVP?	24
1.3.3 Přípravná fáze tvorby ŠVP ZV	24
1.3.4 Tvorba a struktura ŠVP ZV	25
2. Aplikace ŠVP.....	28
2.1 Charakteristika školy	28
2.2 Důvody a podmínky pro sportovní profilaci školy	29
2.3 Učební plán GJP před a po profilaci	30
3. Učební osnovy pro vyučovací předmět Tělesná výchova	32
3.1 Charakteristika vyučovacího předmětu	32
3.1.1 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu	32
3.1.2 Průřezová témata.....	34
3.1.3 Výchovné a vzdělávací strategie.....	34
3.1.4 Realizace předmětu tělesná výchova	37
3.2 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu tělesná výchova	39
3.2.1 Lehká atletika (LA).....	39
3.2.2 Sportovní gymnastika (SG)	42
3.2.3 Házená	44
3.2.4 Kopaná	46

3.2.5 Košíková	48
3.2.6 Softbal	50
3.2.7 Přehazovaná	52
3.2.8 Florbal	55
3.2.9 Pohyb s hudbou	57
3.2.10 Běžecké lyžování	58
3.2.11 Sjezdové lyžování	60
3.2.12 Snowboarding	61
3.2.13 Plavání	62
3.2.14 Turistika a pobyt v přírodě	63
Závěr	65
Seznam pramenů	67
Přílohy	68

ÚVOD

Tato diplomová práce dává teoretické i praktické odpovědi na otázku tvorby školních vzdělávacích plánů, zaváděných v České republice (ČR) od příštího roku. V první části popisuje cíle a strategie vzdělávání a jejich odraz ve vzdělávacích programech. Druhá část je pak věnována tvorbě konkrétního školního vzdělávacího plánu pro vzdělávací obor tělesná výchova.

Teoretickým základem této práce jsou vzdělávací strategie přijaté na úrovni Evropské unie a následný vznik nových kurikulárních dokumentů v ČR. Ty zásadně mění praxi v českém vzdělávacím systému. Jsou nově zaměřeny především na utváření a rozvíjení klíčových kompetencí, které budou dnešní žáky a studenty provázet celý život. To je i podstatou nových vzdělávacích plánů na všech úrovních – od rámcových vzdělávacích programů popsanych v Národním programu ČR (Bílé knize) až po školní vzdělávací plány, které si každá škola vytváří sama.

Mezi evropskými i českými prioritami vzdělávání, a to především na nižších stupních škol, je i rozvoj tělesné zdatnosti. Proto se na správný způsob výuky tělesné výchovy klade důraz i při tvorbě vzdělávacích plánů a učebních osnov. Učitelé ale často nevědí, jak při tvorbě postupovat. Narážejí na problém postavit osnovy na očekávaných výstupech, sladit je s požadovanými klíčovými kompetencemi a zároveň do nich včlenit průřezová témata, která se prolínají výukou všech předmětů.

Proto jsem se tohoto nelehkého úkolu rozhodla zhostit v mé diplomové práci. Problematiku úzce sleduji vzhledem k tomu, že sama už třetím rokem vyučuji na Gymnáziu Dr. Josefa Pekaře (GJP) v Mladé Boleslavi a osobně plně podporuji myšlenku zaměření na zvládnutí kompetencí, nikoli učiva jako takového. V této diplomové práci proto vytvářím kompletní učební osnovy pro první a druhý stupeň víceletých gymnázií pro vzdělávací obor tělesná výchova.

Nejde jen o teoretické cvičení. Tyto osnovy budou v budoucnosti využity mými kolegy pro tvorbu školního vzdělávacího plánu GJP, zvláště v souvislosti s uvažovanou specializací ústavu na tělesnou výchovu. Po úpravě je ale lze aplikovat i na podobných typech škol.

Moje praktické zkušenosti jsou dobrým předpokladem pro tvorbu těchto osnov. Tato diplomová práce by ale především měla dát odpověď na otázku, zda je skutečně tak obtížné sladit všechny požadavky na kompetence žáků, očekávané výstupy a průřezová témata tak, aby nešlo jen o formální splnění úkolů kladených na školu a učitele, ale aby učební osnovy byly prakticky využitelné v každodenní praxi, staly se pomocníkem každého učitele a v konečném důsledku přispěly ke zlepšování kvality a efektivity systémů vzdělávání.

1. CESTA KE ŠKOLNÍMU VZDĚLÁVACÍMU PLÁNU

Školní vzdělávací plány (ŠVP) vycházejí na nadnárodní úrovni ze strategických cílů stanovených Evropskou unií, které stanovují takzvané klíčové kompetence. Ty jsou specifikovány na národní úrovni v nově vytvořených kurikulárních dokumentech. Z nich vychází národní vzdělávací program, platný pro všechny vzdělávací instituce v České republice, a z něj pak konkrétnější rámcové vzdělávací programy. Ty jsou platformou pro školní vzdělávací plány, v nichž se odrážejí potřeby a specifika jednotlivých škol a jejich žáků.

Pro tvorbu vlastního ŠVP, a zvláště učebních osnov, je nezbytná znalost faktorů, které zásadně ovlivňují cíle vzdělávání na všech úrovních – od nadnárodní až po školní. Proto tato část práce podrobně popisuje a komentuje jednotlivé etapy cesty k ŠVP.

1.1 Cíle a strategie ve vzdělávání podle Evropské unie

V březnu roku 2000 přijala Evropská rada tzv. lisabonskou strategii pro období 2000 až 2010 a vytyčila několik důležitých strategií a dílčích cílů, které by měly Evropu proměnit ve „stát s nejkonkurenceschopnější a nejdynamičtější ekonomikou na světě, která čerpá ze znalostí a dovedností a je schopna nepřetržitého hospodářského růstu při současném dosažení většího množství lepších pracovních příležitostí a větší sociální soudržnosti“. Ministři školství členských států Evropské unie (EU) se pak na základě této strategie shodli na podrobném pracovním programu vymezujícím cíle systémů vzdělávání a odborné přípravy v Evropě. [1]

Prvním ze tří základních strategických cílů je zlepšování kvality a efektivity systémů vzdělávání a odborné přípravy v EU, což znamená nejen zlepšení vzdělávání

učitelů, zajištění přístupu k informačním a komunikačním technologiím pro všechny, ale především rozvíjení klíčových kompetencí ve společnosti založené na znalostech. Druhým strategickým cílem je zajištění přístupu ke vzdělávání a odborné přípravě pro všechny. Konkrétně to znamená vytvoření určitého vhodného prostředí otevřeného učení, zvýšení atraktivity učení a podpory aktivního občanství, rovných příležitostí a sociální soudržnosti.

Třetím a zároveň posledním ze strategických záměrů EU je otevření systémů vzdělávání a odborné přípravy i okolnímu světu. Mezi hlavní cíle zde patří posílení vazeb mezi světem práce, výzkumem a celou ostatní společností, rozvíjení podnikatelského myšlení, zkvalitňování studia cizích jazyků a s tím spojené posílení mobility a výměn. V neposlední řadě sem patří rozvíjení evropské spolupráce. Pro práci na jednotlivých cílech byly vytvořeny v rámci Evropské komise pracovní skupiny, v nichž má Česká republika své zástupce. [2]

1.1.1 Klíčové kompetence podle Evropské unie

Klíčové kompetence poprvé popsal Mertens, a to v roce 1974. [11] V souvislosti se vzděláváním se ovšem o klíčových kompetencích začíná hovořit až na konci devadesátých let 20. století, kdy rozdíly v dosažených výsledcích vzdělávání vyvolaly značné pochybnosti o míře jeho efektivity. Většina zemí Evropské unie se shodla na tom, že dobrá příprava na další profesní i osobní život je podmíněna připraveností lidí na celoživotní učení. Navíc evropská kurikula stále více kladou důraz na úspěšnou aplikaci vědomostí a dovedností, nežli na jejich pouhé předávání. [1]

Jak uvádí Hučínová [3]: „Klíčové kompetence představují v současné moderní pedagogice a vzdělávací politice relativně nový fenomén, který do značné míry určuje podobu zásadních pedagogických dokumentů v celé Evropě. Jako nový prvek vstupuje tento pojem i do nových rámcových vzdělávacích programů.”

Charakteristika klíčových kompetencí

Podle Belze a Siegrista [11] klíčové kompetence zahrnují celé spektrum kompetencí přesahující hranice jednotlivých odborností. Jsou výrazem člověka chovat se přiměřeně situaci, v souladu sám se sebou, tedy jednat kompetentně. Rovněž kompetencí se vyznačuje mimo jiné tím, že různé velmi komplexní schopnosti působí společně.

Evropskou unií jsou klíčové kompetence definovány jako přenosný a univerzálně použitelný soubor vědomostí, dovedností a postojů, které potřebuje každý jedinec pro své osobní naplnění a rozvoj, pro zapojení se do společnosti a úspěšnou zaměstnatelnost [1].

1.2 Cíle a strategie ve vzdělávání **na národní úrovni**

Komplexní pojetí cílů a strategií ve vzdělávání na evropské úrovni se odráží v nové kurikulární politice České republiky. Ta je zformulovaná v Národním programu rozvoje vzdělávání (dále jen NVP) v České republice, tzv. Bílé knize. Ta vznikla na základě usnesení vlády České republiky č. 277 ze dne 7. dubna 1999 [4]. Časovým horizontem strategického dokumentu je rok 2005, v některých jeho částech s potřebným zřetelem k období do roku 2010.

Bílá kniha zavádí do vzdělávací soustavy nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto veřejné dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních, a to na státní a školní.

Vedle NVP představují státní úroveň rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Zatímco NPV vymezuje počáteční vzdělávání jako celek, RVP vymezují podle Jeřábka a Tupého [5] závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy, tzn. předškolní, základní a školní vzdělávání.

Vzdělávání na jednotlivých školách se potom uskutečňuje podle školních vzdělávacích plánů (dále jen ŠVP), které představují školní úroveň.

1.2.1 Rámcové vzdělávací programy

Rámcové vzdělávací programy vycházejí z nové strategie vzdělávání, ve které jsou zdůrazněny především klíčové kompetence, vycházejí ale také z koncepce celoživotního učení. Pro všechny absolventy již výše zmíněných etap vzdělávání je stanovena očekávaná úroveň, kterou určují a formují právě RVP.

RVP podporují pedagogickou autonomii škol a profesní zodpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání, jakož i komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu včetně možností jeho vhodného propojování. Při tom předpokládají volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků. Jako závaznou část základního vzdělávání zařazují průřezová témata s výrazně formativními funkcemi.

RVP se dále dělí na [7]:

- RVP PV – RVP pro předškolní vzdělávání
- RVP ZV – RVP pro základní vzdělávání
- RVP GV – RVP pro gymnaziální vzdělávání
- RVP SOV – RVP pro střední odborné vzdělávání

1.2.1.1 Pojetí a cíle základního vzdělávání

Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání, je vlastně jedinou etapou vzdělávání, kterou absolvuje celá populace žáků, a to ve dvou obsahově, organizačně a didakticky na sebe navazujících stupních [5].

Jak uvádí Jeřábek a Tupý [5], nejdůležitějšími cíli základního vzdělávání jsou:

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení
- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svěbytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a plnili své povinnosti
- vést žáky k ohleduplnosti a toleranci k druhým lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o svém životě a profesi

1.2.1.2 Priority vzdělávání na základě RVP

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanovuje a podporuje několik priorit. Těmi hlavními jsou [5]:

- při dosahování cílů základního vzdělávání zohledňovat individuální potřeby a možnosti žáka, přitom se snažit uplatňovat různorodou organizaci výuky
- pro rozvoj zájmů a individuálních předpokladů žáků vytvářet širší nabídku povinně volitelných předmětů
- vytvářet příznivé sociální, emocionální i pracovní klima založené na účinné motivaci, spolupráci a aktivizujících metodách výuky
- prosadit změny v hodnocení žáků směrem k průběžné diagnostice, individuálnímu hodnocení jejich výkonů a širšímu využívání slovního hodnocení
- co nejdéle ve vzdělání zachovávat přirozené heterogenní skupiny žáků a naopak oslabit důvody k vyčleňování
- zvýraznit spolupráci s rodiči

1.2.1.3 Klíčové kompetence v RVP

Podle Jeřábka a Tupého [5], by se klíčové kompetence daly charakterizovat jako souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti.

Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti.

Osvojování klíčových kompetencí je proces dlouhodobý a složitý a úroveň, které žáci na konci povinné školní docházky dosáhnou, rozhodně nelze považovat za konečnou.

Klíčové kompetence se různě prolínají, nestojí vedle sebe izolovaně. Mají multifunkční a nadpředmětovou podobu, proto je lze získat jen jako výsledek celkového vzdělávacího procesu, přičemž učivo je chápáno jako prostředek.

Klíčové kompetence jsou rámcovým vzdělávacím plánem stanoveny pro předškolní, základní i gymnaziální vzdělávání stejně, přičemž na sebe promyšleně navazují a jejich úroveň s postupnou vyspělostí žáků graduje.

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány následující klíčové kompetence [5].

1. kompetence k učení
2. kompetence k řešení problémů
3. kompetence komunikativní
4. kompetence sociální a personální
5. kompetence občanské
6. kompetence pracovní

Ideální stav by byl, kdyby na konci povinné školní docházky všichni žáci dosáhli úrovně, která je popsána v rámcovém vzdělávacím programu. Ovšem vzhledem k tomu, že schopnosti a osobní dispozice žáků se někdy velmi liší, ne všichni žáci toho stavu dosáhnou v plné míře. To by měli mít učitelé na paměti, především až budou posuzovat, které kompetence si určitý žák osvojil a které nikoliv. Důležité je proto poměřovat dosaženou úroveň kompetencí osobním pokrokem žáka a jeho možnostmi.

Klíčové kompetence v praxi

V souvislosti s tímto tématem se někdy učitelé domnívají, že by se měli zaměřit pouze na vytváření a rozvoj klíčových kompetencí a že vědomosti v jednotlivých předmětech jsou druhotné. Podle Hučínové [3] to je ovšem mylné. Naopak, k vytváření klíčových kompetencí je zapotřebí konkrétních vědomostí a příkladů.

Konkrétní práce učitelů s klíčovými kompetencemi při tvorbě ŠVP a při výuce pak spočívá v tom, že si kladou otázku: Jak a prostřednictvím jakých aktivit, metod, forem výuky atd. dosáhneme, jednak my - škola jako celek a jednak já jako učitel, toho, že si žáci postupně osvojí klíčové kompetence (tzn. požadované znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty popsány v RVP ZV)? Je na škole, aby si zvolila takové postupy,

o kterých se domnívá, že k rozvoji klíčových kompetencí povedou. Školní vzdělávací program tyto postupy označuje jako výchovné a vzdělávací strategie.

1.2.3 Rozdělení vzdělávacích oblastí podle RVP

Vzdělávací obsah je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Každá vzdělávací oblast je tvořena jedním nebo dvěma, obsahově k sobě blízkými, vzdělávacími obory [5].

1. Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
2. Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
3. Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)
4. Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
5. Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
6. Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
7. Umění a kultura (Hudební výchova, výtvarná výchova)
8. Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
9. Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)

Každá vzdělávací oblast má svoji charakteristiku, která nejen vyjadřuje její postavení a význam v rámci základního vzdělávání, ale charakterizuje vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů.

Každá vzdělávací oblast se rozčlení do vyučovacích předmětů a rozpracuje, popřípadě doplní v učebních osnovách podle potřeb tak, aby bylo zaručeno směřování k rozvoji klíčových kompetencí.

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Očekávané výstupy mají činnostní povahu, jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě. RVP ZV stanovuje orientační, nezávazné očekávané výstupy na konci 3. ročníku, a závazné na konci 5. a 9. ročníku. Učivo je strukturováno do jednotlivých tematických okruhů (témat a činností) a je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Učivo vymezené v RVP ZV je školám pouze doporučeno k rozpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků, kdežto na úrovni ŠVP se stává závazným.

Z jednoho vzdělávacího oboru může být vytvořen jeden nebo více vyučovacích předmětů, případně může vyučovací předmět vzniknout integrací z více vzdělávacích oborů.

1.2.4 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

1.2.4.1 Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je ovlivněno mnoha různými aspekty a jelikož je základním předpokladem aktivního a spokojeného života, stává se jednou z priorit základního vzdělávání.

Tato vzdělávací oblast přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, žáci se s nimi seznamují a učí se je aplikovat do svého vlastního života. Hlavním cílem podle tvůrců RVP [5] je to, aby si žáci uvědomili hodnotu vlastního zdraví, aby pochopili důležitost prevence a aby se také seznámili s potenciálním ohrožením zdraví či života a dokázali se tomuto nebezpečí bránit.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je rozdělena do dvou vzdělávacích oborů Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i Zdravotní tělesná výchova.

1.2.4.2 Vzdělávací obor Výchova ke zdraví

Tento vzdělávací obor má za úkol žáky naučit poznat sebe sama v souvislosti s preventivní ochranou jejich zdraví. Žáci nejen že se aktivně učí rozvíjet všechny složky zdraví, tzn. fyzické, psychické a sociální, ale učí se za ně být i odpovědní. Upevňují si hygienické, stravovací, pracovní i jiné návyky, rozvíjejí dovednost odmítat návykové látky, předcházet úrazům a čelit různým typům ohrožení. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o škole, rodině, svých vrstevnících a partnerských vztazích. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

1.2.4.3 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Tělesná výchova jako vzdělávací obor na jedné straně směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních

pohybových činností na pohybovou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a komunikace při pohybu. Dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Stejně jako je v pohybovém vzdělání důležité odhalovat a následně podporovat pohybové nadání, tak je také důležité odhalování různých oslabení a následná korekce žáků. Proto se také nedílnou součástí hodin tělesné výchovy stávají nejrůznější formy vyrovnávacích cvičení. S tím také souvisí povinnost škol nabízet veškerý obsah Zdravotní tělesné výchovy.

Tělesná výchova – vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova se dělí na tři kategorie činností: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a konečně činnosti podporující pohybové učení. Očekávané výstupy jednotlivých činností a odpovídající učivo, popsané v RVP [5], jsou součástí tvorby školních vzdělávacích plánů.

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

Žák:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Učivo

- význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

Žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- úpoly – základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó
- atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty,

chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce

- plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (další zimní sporty podle podmínek školy)
- další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

Žák:

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Učivo

- komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování

1.2.6 Průřezová témata

Průřezová témata vstupují do základního vzdělávání jako témata, která jsou v současné společnosti velmi aktuální a představují i do budoucna žádoucí složku vzdělávání na úrovni mezinárodní, zvláště pak evropské. Tato témata jsou důležitým formativním prvkem základního vzdělávání. Vytvářejí totiž příležitosti pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci, pomáhají rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot.

Průřezová témata procházejí jako důležitý formativní prvek celým vzděláváním, v základním vzdělávání se s nimi žáci setkávají poprvé.

Průřezová témata tvoří jeho povinnou součást. Škola všechna témata uvedená v RVP ZV musí zařadit do výuky, ovšem všechna témata nemusejí být zastoupena v každém ročníku. Tato témata se potom promítají nejen svým výchovným zaměřením, ale i obsahem do vzdělávacích oblastí (oborů) a pomáhají doplňovat i propojovat, co si žáci během studia osvojili. Pojetí a funkce průřezových témat příznivě ovlivňují i proces osvojování klíčových kompetencí.

V etapě základního vzdělávání jsou vymezena následující průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova demokratického občana

- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
- Multikulturní výchova
- Environmentální výchova
- Mediální výchova

1.3 Školní vzdělávací plán

Schválením zákona o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále školský zákon) a Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) jsou školy postaveny před nelehkým úkolem, a to vytvořit si svůj vlastní školní vzdělávací plán pro základní vzdělávání (dále jen ŠVP ZV). Za jeho přípravu a realizaci odpovídá ředitel školy.

Školy poprvé v historii našeho školství získávají možnost podílet se na celkové podobě závazného vzdělávacího dokumentu. Podle Výzkumného ústavu pedagogického [6] by tudíž ani učitelé neměli brát tento úkol jako jakousi povinnost, ale jako příležitost vytvořit si svůj určitý program na základě vlastních představ a zkušeností a to pro konkrétní potřeby školy a především „svých“ žáků.

Školním vzdělávacím plánem pro základní vzdělávání se rozumí i školní vzdělávací plány pro odpovídající ročníky víceletých gymnázií [6].

1.3.1 Přednosti a úskalí tvorby ŠVP

Podle tvůrců Manuálu pro ŠVP Jeřábka a Tupého [6] má tento nový projev pedagogické autonomie a svobody své nesporné přednosti, ale i úskalí.

Určité klady lze spatřovat v tom, že si školy vytvářejí ŠVP ZV pro „své“ žáky a důvěrně známé podmínky. Může docházet k upevnění vztahů mezi kolegy, jelikož tvorba ŠVP vyžaduje spolupráci a ochotu každého učitele.

Úskalí je pak především v tom, že v tvorbě ŠVP ZV může škola vidět pouhé uspořádání vzdělávacího obsahu bez promyšlení situací a činností, ve kterých je vhodné je realizovat, bez hledání vazeb a vztahů mezi tématy, vzdělávacími obory atd. Jelikož jde o něco zcela nového, tvorba ŠVP může přinášet určité osobní nejistoty a obavy z nevyzkoušeného a třeba i určité názorové střety.

1.3.2 Proč vytvářet ŠVP?

Důvody pro tvorbu ŠVP lze podle Jeřábka a Tupého [6] rozdělit do čtyř rovin. Rovina legislativní je první z nich a představuje ŠVP jako povinný dokument stanovený školským zákonem. Rovinou pedagogickou, která by měla být největší motivací, rozumíme příležitost k propojení zkušeností a úsilí jednotlivých učitelů vedoucí k vytvoření společné představy o tom, jaké postupy, vzdělávací obsah a např. motivaci žáků zvolí k naplnění požadavků RVP ZV. Třetí rovina je označována jako evaluační a to proto, že RVP ZV by měl být podkladem pro ucelený systém hodnocení (evaluace) žáků a zároveň také pro sebehodnocení (autoevaluaci) činností školy na různých úrovních. Rovina společenská představuje propagaci školy a jejich záměrů. Školám je dána možnost profilovat školu podle potřeb a zájmů žáků a požadavků jejich rodičů, podle záměrů regionu či požadavků trhu práce.

Právě z této možnosti profilace školy vychází tvorba učebních osnov ŠVP., která je obsahem druhé části této práce. V tomto konkrétním případě se jedná o profilaci směrem k tělesné výchově.

Školní vzdělávací plány jsou určeny každému, kdo do nich bude chtít nahlédnout. Reálně ale slouží především školám a jejím pedagogickým pracovníkům, dále potom rodičům, popř. žákům samotným a v neposlední řadě správním či kontrolním úřadům pro potřebnou kontrolu činnosti škol.

1.3.3 Přípravná fáze tvorby ŠVP ZV

Vlastní tvorbě ŠVP by měla předcházet přípravná fáze, která je pro samotnou tvorbu školních vzdělávacích plánů nezbytná a klíčová. Školy a její pedagogičtí pracovníci v této fázi stanovují hlavní rozhodnutí a kroky. Mezi ně bude patřit motivace, seznámení se se všemi novými kurikulárními dokumenty, především potom s RVP ZV, analýzami podmínek školy a plánem tvorby ŠVP ZV.

1.3.4 Tvorba a struktura ŠVP ZV

Při vlastní tvorbě dokumentu doporučuje Výzkumný ústav pedagogický [7] vycházet ze struktury školního vzdělávacího plánu uvedené v RVP ZV. Jednotlivé části struktury ŠVP ZV na sebe navazují a vymezují požadovaný obsah dokumentu, který škola rozpracuje podle svých záměrů a potřeb.

Struktura ŠVP pro nižší stupeň osmiletého gymnázia:

1. Identifikační údaje

- název ŠVP
- vzdělávací program
- studijní forma vzdělávání
- předkladatel:
 - název školy, adresa školy, jméno ředitele, kontakty
- zřizovatel:
 - název, adresa, kontakty
- platnost dokumentu:
 - datum, podpis ředitele, razítko školy

2. Charakteristika školy

- velikost školy
- vybavení školy (materiální, prostorové, technické, hygienické)
- charakteristika pedagogického sboru (velikost sboru, kvalifikovanost)
- dlouhodobé projekty, mezinárodní spolupráce
- spolupráce s rodiči a jinými subjekty (školskou radou, školskými poradenskými zařízeními, místními a regionálními institucemi aj.)

3. Charakteristika ŠVP

- zaměření školy
- profil absolventa
- organizace přijímacího řízení
- organizace maturitní zkoušky

- výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy na úrovni školy, uplatňované ve výuce i mimo výuku, jimiž škola cíleně utváří a rozvíjí klíčové kompetence žáků
- zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami
- zabezpečení výuky žáků mimořádně nadaných
- začlenění průřezových témat: výčet všech realizovaných průřezových témat a vybraných tematických okruhů; uvedení, v jakém ročníku, vyučovacím předmětu a jakou formou jsou tematické okruhy průřezových témat realizovány

4. Učební plán

- tabulace učebního plánu: výrazné oddělení nižšího a vyššího stupně gymnázia; výčet povinných vyučovacích předmětů s jejich časovými dotacemi pro jednotlivé ročníky; uvedení časových dotací pro volitelné předměty v jednotlivých ročnících; celkové počty hodin v jednotlivých ročnících a celkové počty hodin za nižší a vyšší stupeň
- poznámky k učebnímu plánu: obsahové vymezení, organizační podmínky a jiná specifika realizace povinných a volitelných předmětů, pokud údaje nejsou zřejmé z tabulace učebního plánu (z jakého oboru/oborů, případně průřezových témat, byl vyučovací předmět vytvořen, pokud nemá identický vzdělávací obsah i název jako příslušný vzdělávací obor v RVP ZV; uplatnění jiné organizační formy, než je vyučovací hodina atd.)

5. Učební osnovy

- název vyučovacního předmětu
- charakteristika vyučovacního předmětu:
 - obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacního předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci, v případě integrace uvést z jakých vzdělávacích oborů, jejich částí a průřezových témat je vzdělávací obsah předmětu vytvořen);
 - výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni vyučovacního předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků
- vzdělávací obsah vyučovacního předmětu:

- distribuce a rozpracování očekávaných výstupů z RVP ZV do ročníků, případně do delších časových úseků
- výběr a rozpracování učiva z RVP ZV do ročníků, případně do delších časových úseků ve vazbě na očekávané výstupy
- průřezová témata - výběr tematických okruhů s konkretizací námětů a činností v ročnících

6. Hodnocení žáků a autoevaluace školy

- pravidla pro hodnocení žáků:
 - způsoby hodnocení - klasifikací, slovně, kombinací obou způsobů; kritéria hodnocení
- autoevaluace školy:
 - oblasti, cíle a kritéria, nástroje autoevaluace; časové rozvržení evaluačních činností

2. APLIKACE ŠVP

Ve své druhé kapitole zkoumá tato práce podmínky a důvody pro profilaci konkrétní školy na tělesnou výchovu. Jako modelová instituce bylo vybráno Gymnázium Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi, které se svými parametry řadí mezi typické vzdělávací ústavy tohoto typu v České republice a zároveň splňuje základní podmínky pro potenciální sportovní zaměření. V další části pak tato práce vytváří konkrétní učební osnovy pro tělesnou výchovu na nižším stupni takového gymnázia, a to především pro první období, tzn. pro primu a sekundu.

2.1 Charakteristika školy

Mladoboleslavské Gymnázium Dr. Josefa Pekaře je státní školou, jejímž hlavním posláním je příprava studentů ke studiu na vysokých školách všech typů. Zaměření školy je všeobecné. Osmileté studium je určené pro žáky, kteří ukončili pátý ročník ZŠ, a čtyřleté pro absolventy ZŠ. Do školy pravidelně dochází 638 studentů, z toho 241 studentů je na osmiletém studiu. Výuku zajišťuje 50 pedagogických pracovníků [8].

Škola sice nemá žádné zaměření, studenti si však mohou v posledních dvou letech čtyřletého studia volit různé volitelné předměty a tak mají možnost profilovat své studium ve třech základních směrech: matematika – výpočetní technika, přírodovědné předměty, esteticko-humanitní předměty. Žáci nižšího stupně tuto možnost zatím nemají.

Na škole, především v řadách učitelů tělesné výchovy, vyvstává myšlenka profilovat školu právě směrem ke sportu. Pro realizaci této myšlenky lze najít řadu důvodů.

2.2 Důvody a podmínky **pro sportovní profilaci školy**

Jedním z důvodů pro zaměření na tělesnou výchovu je určitá sportovní tradice školy. V minulosti mohli studenti navštěvovat také sportovní třídu, studenti dosahovali výborných výsledků a úspěšně reprezentovali školu v mnoha soutěžích (viz Příloha 1). Dnešní gymnázium navštěvují také velmi nadaní a nadějní sportovci, objevují se už v řadách těch nejmladších.

Škola je výjimečná počtem aprobovaných učitelů tělesné výchovy. Z celkového počtu padesáti je jedenáct učitelů tělesné výchovy. Mnozí z nich mají trenérské zkoušky a trenérské činnosti se aktivně věnují. Na škole funguje školní klub AŠSK (asociace školních sportovních klubů), který využívá její prostory pro činnost sportovních kroužků vedených učiteli TV. Z hlediska personálního zabezpečení by tedy profilace školy nepřinášela žádné výrazné nároky.

Materiální vybavení školy v oblasti sportu je nadstandardní [9]. Součástí školy je sportovní hala s plochou 22 x 45 m, která je vhodná nejen pro míčové hry, jako jsou házená, košíková či odbíjená, ale i pro tenis. Na podlaze jsou zabudovány podlahové úchyty pro stavbu gymnastického nářadí, například bradla nebo hrazda. V komplexu se nachází sklad sportovního náčiní, čtyři šatny se sprchami a sociální zařízení.

V suterénu školy je cvičební sál se zrcadly a kobercovým povrchem o rozměrech 10 x 12 m, který je vybaven náčiním pro aerobní posilování, aerobic, stepaerobic. Mezi oblíbené aktivity zde patří také cvičení na fitbalónech či powerjóga. Součástí jsou opět šatny se sociálním zařízením.

V prvním patře nad sportovní halou se nachází gymnastický sál o rozměrech 15 x 8 m, jehož součástí je odpružená podlaha pro akrobatická cvičení, nastálo umístěné hrazdy, bradla, kruhy, kůň s madly, koza a švédská bedna.

Venkovní areál tvoří atletická dráha se škvárovým povrchem o délce 207 m. Uvnitř atletické dráhy je travnatá plocha, hřiště s umělým povrchem o rozměrech 14x22 m pro košíkovou a odbíjenou, vržiště pro vrh koulí a sektor pro skok daleký. Tento areál má být dle vypracovaného projektu přebudován v příštích dvou letech [8]. Součástí areálu bude umělý povrch dráhy i hřiště, vybudován bude i víceúčelový kurt.

Škola svojí činností v oblasti TV už k určité profilaci směřuje. Nadstandardní je například množství sportovně zaměřených kurzů a výletů. Škola organizuje týdenní

lyžařské kurzy, a to pro studenty 1., 2., 5., 6. ročníku osmiletého studia a studenty 1. a 2. ročníku čtyřletého studia. Začátkem školního roku jsou pořádány týdenní kurzy netradičních sportů pro studenty 3. a 7. ročníku osmiletého studia a pro studenty 3. ročníku čtyřletého studia.

Časová dotace hodin TV je pro primu tři, sekundu dvě, tercii tři a kvartu opět tři hodiny týdně. V porovnání s některými ostatními školami to znamená jedna hodina v každém ročníku navíc. Učební plán navržený touto prací časovou dotaci dále zvyšuje.

2.3 Učební plán GJP před a po profilaci

Schválený učební plán GJP pro školní rok 2007- 2008 [10] předpokládá pro TV časovou dotaci 11 hodin týdně. Po poradě s ředitelem školy [8] navrhuji profilaci zvýšením časové dotace v primě, sekundě a tercii o jednu hodinu týdně. Celkový počet hodin TV týdně by se zvýšil na 14. Aby se ovšem zachoval maximální počet 122 hodin týdně, je nutné upravit časovou dotaci i některým dalším předmětům.

Schválený učební plán 2007- 2008					
ročník	1	2	3	4	Celkem
ČJL	5	5	4	4	18
1.CJ	3	3	3	3	12
2.CJ	0	3	3	3	9
MA	5	5	4	4	18
IVT	2	0	0	2	4
DE	2	2	2	2	8
ON	1	1	1	1	4
FY	0	2	2	2	6
CH	0	0	2	2	4
PŘ	2	1	2	1	6
ZE	1	2	2	1	6
HV	1	1	1	1	4
VV	1	1	1	1	4
DV	2	0	0	0	2
TV	3	3	2	3	11
SP	1	1	1	1	4
VP	0	0	1	1	2
Celkem	29	30	31	32	122

Návrh:					
TV	3+1	3+1	2+1	3	14
MA	5	4	3	4	16
ČJL	4	5	4	4	17

Pozn.: MA – matematika, ČJL – Český jazyk a literatura

3. UČEBNÍ OSNOVY PRO VYUČOVACÍ PŘEDMĚT TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tato část práce obsahuje detailní rozpracování učebních osnov pro vyučovací předmět Tělesná výchova. Je určen přímo pro Gymnázium Dr. Josefa Pekaře (GJP) v Mladé Boleslavi za předpokladu zvýšení časové dotace pro TV z jedenácti hodin týdně na čtrnáct. Vychází z teoretických požadavků kladených na učební osnovy, popsanych v první části této práce, i ze specifických podmínek a požadavků GJP. Učební osnovy plně respektují pravidla a pokyny pro tvorbu školních vzdělávacích plánů vyžadovaných ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy MŠMT [4]. Osnovy jsou zpracované pro celý nižší stupeň gymnázia. Po nich následuje detailně rozpracovaný vzdělávací obsah předmětu TV pro první a druhý ročník (první období) nižšího stupně osmiletého gymnázia, které by se v praxi aplikovalo nejdřív. Vzdělávací obsah předmětu pro druhé období lze vytvořit analogicky.

3.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

3.1.1 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět tělesná výchova vychází z obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova a integruje některé tematické okruhy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví. Je zaměřen na optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti žáků.

Tělesná výchova žákům umožňuje rozvíjet své pohybové schopnosti a dovednosti, seznamují se s návody pro pohybovou prevenci, korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení i pro rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti a výkonnosti. Zdravotním a pohybovým omezením se žáci snaží nejen porozumět, ale také je respektovat a aktivně a cíleně je ovlivňovat. Takto chápaný vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku z

pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivců, z konkrétních splnitelných cílů, ze změny každého žáka a z hodnocení vzhledem k těmto změnám.

Ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví je do tělesné výchovy zařazeno téma péče o zdraví a zdravá výživa tématického okruhu „Zdravý způsob života a péče o zdraví“.

Předmět tělesná výchova má na nižším stupni Gymnázia Dr. Josefa Pekaře výstupy a učivo distribuovány do dvou období. To znamená, že pro primu a sekundu (první období) a tercii a kvartu (druhé období) je rozdílné učivo i výstupy.

Časové vymezení předmětu

Učivo je rozděleno a zpracováno do učebních osnov s ohledem na rozdílnost pohybových schopností a dovedností jednotlivých žáků, a to nikoli po ročnících, ale jako učivo pro první období (prima a sekunda) s časovou dotací čtyř vyučovacích hodin týdně a druhé období (tercie a kvarta) s časovou dotací tří vyučovacích hodin týdně.

Každá třída je pro výuku rozdělena na dvě skupiny podle pohlaví. Počet žáků ve skupině je v rozmezí od deseti do dvaceti žáků. Chlapecké skupiny většinou vyučují tělocvikáři a dívčí skupiny tělocvikářky.

Během školního roku probíhá výuka současně ve dvou skupinách.

Pro pravidelnou výuku má škola k dispozici sportovní halu, zrcadlový a gymnastický sál. V teplých měsících je navíc k dispozici venkovní areál s atletickou dráhou a park Štěpánka v blízkosti školy. Plavecký bazén, který je škole k dispozici, se nachází přímo naproti budovy školy. Možné je také využití zimního stadiónu, který je také nedaleko.

Povinná výuka tělesné výchovy je během studia doplňována výukou nepovinných předmětů: florbal, házená, košíková, odbíjená, kopaná, gymnastika, kondiční trénink, body styling, aerobic pro dívky, powerjóga.

Pro pohybově oslabené žáky je určena zdravotní tělesná výchova.

Všichni žáci absolvují lehkou atletiku, především v podzimních a letních měsících. V zimních měsících je to potom především sportovní gymnastika. Ze sportovních her si vyučující vybírá dvě závazné sportovní hry. Obvykle se vzhledem k jednoduchosti pohybových činností začíná s výukou basketbalu a florbalu, později jsou zařazovány také volejbal a házená. Není to ale pravidlo, záleží také na míře zvládnutí dané činnosti žáky, jejich aktuálním zájmu o danou hru, atd. Oblíbenými

sportovními hrami jsou na škole brámball a přehazovaná. Tyto sportovní míčové hry jsou do vyučovacího obsahu zařazovány pravidelně jako forma rozcvičení či jako hra na závěr hodiny. Během školního roku je průběžně zařazováno plavání, v zimních měsících je to navíc běžecké lyžování v areálu školy či bruslení na zimním stadionu.

Vyučující přizpůsobí zařazení určité pohybové činnosti s ohledem na podmínky, zájem žáků a úroveň jejich pohybových dovedností v určitém tematickém celku.

3.1.2 Průřezová témata

Jako součást vzdělávacího obsahu jsou do výuky zařazena tato průřezová témata a jejich tematické okruhy:

- Osobnostní a sociální výchova
 - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti
 - Umění poznávat a učit se
 - Sociální komunikace
 - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů
 - Spolupráce a soutěž
 - Zodpovědnost vůči sobě i druhým, morálka všedního dne
- Výchova k myšlení v evropských a světových souvislostech
 - Identita člověka v globálním kontextu
 - Mezinárodní spolupráce, sportovní hnutí a humanitární pomoc
- Mediální výchova a obě její složky, vědomostní i dovednostní

3.1.3 Výchovné a vzdělávací strategie

Gymnázium má sportovní zaměření, a to formou zvýšení časové dotace hodin tělesné výchovy a širokou nabídkou nepovinných sportovních kroužků.

Výchovné a vzdělávací strategie, jimiž GJP rozvíjí a utváří klíčové kompetence svých žáků, odpovídají koncepci školy. Z důvodu, že na školu přicházejí kvalitní žáci, někdy i s mimořádným nadáním, je na žáky při výuce kladen důraz na přiměřené postupy, formy i metody a to jak v rovině vzdělávací, tak i výchovné. Učitel realizuje společné postupy (metody a formy), které vedou ve vyučovacím předmětu tělesná

výchova k utváření (na nižším gymnáziu) a rozvíjení (na vyšším gymnáziu) klíčových kompetencí žáků.

Výuka tělesné výchovy na GJP se bezprostředně dotýká všech klíčových kompetencí vzdělávání.

3.1.3.1 Klíčové kompetence

Kompetence k učení

Žákům je nabízena řada aktivačních metod, které jim přibližují problematiku tělesné výchovy. Správnými metodickými postupy a opakováním naučených pohybových dovedností vytváří pedagogové žákům prostor pro dostatečné osvojování pohybových dovedností. Žáci jsou vedeni k poznání vlastní fyzické a pohybové výkonnosti. Zpravidla si samostatně vybírají vhodné kondiční, posilovací nebo relaxační cviky pro rozcvičení. Vhodnou motivací se žákům představuje tělesná aktivita jako prostředek kompenzace psychického zatížení a vlastního uspokojení. Vhodným zařazováním sportovních aktivit u žáků se usiluje o posílení jejich sebekontroly a sebeovládání. Žáci se učí rozpoznat zdraví prospěšné i zdraví ohrožující tělesné aktivity a to na základě vhodně zvolené zátěže při cvičení. Během vyučování jsou vedeni k zodpovědnosti za své zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu, a to nejen dodržováním hygienických a bezpečnostních zásad při hodině, ale například také otužováním při sportovních kurzech. Učitelé se vlastním přístupem ke sportovním aktivitám snaží jít žákům osobním příkladem.

Kompetence k řešení problémů

V hodinách tělesné výchovy navozují vyučující problémové situace, které motivují žáky k týmové spolupráci, nebo např. nutnosti stanovit taktiku hry. Žáci jsou vedeni k řešení herních situací a problémů. Mezi takové patří mimo jiné sestavení družstva z žáků, kteří dosahují různých výkonů. Žáci mají možnost podílet se na přípravě vlastních sportovních akcí včetně plánování, realizace a hodnocení. Například přidělením role rozhodčího se žáci učí jednat přiměřeně ve vypjatých situacích, přidělením role organizátora se učí hájit své stanovisko a vyjádřit svůj názor. Žáci jsou také vedeni k porovnávání odborných názorů na problematiku TV a sportu, mediálních tvrzení a vlastních praktických zkušeností. V neposlední řadě vedou učitelé žáky k vyhodnocování a vyvozování praktických postupů v rámci jejich možností.

Kompetence komunikativní

V hodinách TV se dbá na kulturní vyjadřování a projev jako takový. Žáci jsou vedeni k formulování vlastních názorů týkajících se tělovýchovy a sportu. Žáci se učí vyjadřovat přesně, konkrétně, jednoznačně a srozumitelně používáním správného názvosloví tělesné výchovy. Zařazováním mezitřídních i celoškolních soutěží a turnajů se podporuje vzájemná komunikace mezi věkově rozdílnými skupinami žáků. Důraz je kladen na dodržování pravidel her v duchu „fair play“.

Kompetence sociální a personální

Učitelé navozují dostatek situací, které vedou k vědomí odlišnosti i jedinečnosti každého člověka a které rozvíjejí pozitivní sebedůvěru a vědomí vlastních možností ovlivňovat své výkony a zdraví. Při lyžařských a jiných sportovních kurzech, sportovních turnajích a soutěžích jsou podporovány sportovní činnosti ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku. V hodinách TV jsou zařazeny cviky, které vedou žáky k vzájemné pomoci (dopomoc a záchrana). V hodinách TV se vyžaduje dodržování pravidel bezpečnosti. Žáci dostávají možnost podílet se na vytváření pravidel chování při sportovních činnostech. Vyučující podporují také zapojení i neprůbojných a málo iniciativních žáků a rozvíjejí jejich schopnost zastávat různé role (např. obměňováním vedoucích žáků v družstvech). Žáci se učí pracovat v týmech a vnímat své vzájemné odlišnosti jako podmínku úspěšné spolupráce. Učitelé podporují vzájemnou pomoc žáků, vytvářejí situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.

Kompetence občanské a pracovní

V hodinách TV se netolerují sociálně patologické jevy, nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci. Důsledně se dbá na dodržování pravidel chování. Uplatňuje se pozitivní motivace a hodnocení žáků. Žáci se učí chovat v krizových nebo zdraví a život ohrožujících situacích, praktickými ukázkami a modelovými situacemi se seznamují s technikou první pomoci. Pro výuku se bezvýhradně vyžaduje vhodné sportovní oblečení a vybavení. Na konci každé vyučovací hodiny je zařazeno její hodnocení a seznámení se s obsahem následující hodiny. Učitelé podle možností vedou žáky k sebehodnocení (sebeevaluaci), vhodnou motivací k postupnému pohybovému sebezdokonalování a posílení jejich sebedůvěry. Učitelé dohlížejí na to, aby příprava

cvičebního náradí splňovala zásady bezpečnosti, a tím vedou žáky k ochraně zdraví. Vyučující rozvíjejí v žácích pozitivní vztah k práci, kvalitní práci chválí, práci nikdy netrestají.

3.1.4 Realizace předmětu tělesná výchova

Formy realizace předmětu tělesná výchova na GJP jsou:

- Vyučovací hodina
- Soutěž
- Turnaj
- Kurs
- Sportovní kroužek
- Sportovní výlet

Tvorba osnov pro první i druhé období je limitována nejen pro každého žáka, ale pro každou skupinu žáků. Ti jsou k pohybu předurčeni nejen somatotypem a genetickými předpoklady, ale i konkrétní etapou svého pohybového vývoje i svým aktuálním zdravotním stavem.

Pokud žáci nedosahují potřebné pohybové a výkonnostní úrovně v dané pohybové aktivitě, není jim učivo nabízeno a naopak, pokud žáci požadovanou úroveň přesahují, pak je jim nabízeno učivo pro pokročilé, učivo navíc. Pro konkrétního žáka může učitel příslušné učivo ze zdravotních důvodů upravit.

Skutečné časové rozvržení zůstává na učiteli, který zná dokonale každého žáka i skupinu žáků, může je průběžně sledovat, hodnotit a fundovaně rozhodnout o dalším časovém postupu. Vyučující tělesné výchovy musí ve svém tematickém plánu pro danou skupinu žáků přizpůsobit také učivo i výstupy dané kategorie její výkonnosti

Časová posloupnost jednotlivých obsahových částí by měla ale být během školního roku pro všechny vyučující alespoň podobná .

Obsahově doplňuje po dobu studia výuku tělesné výchovy řada projektů. Sportovní aktivita na sportovních kurzech a výletech přináší v podstatě přenos kompetencí do “kontrolované praxe”. Tudíž jsou z hlediska školního vzdělávání považovány na důležitou a nedílnou součást výuku tělesné výchovy.

Jde o následující projekty:

- Lyžařský výcvikový zájezd v primě a sekundě – běžecké lyže, sjezdové lyže a výuka snowboardingu.
- Lyžařský výcvikový zájezd prvních a druhých ročníků – běžecké lyže, sjezdové lyže a snowboarding.
- Sportovní kurzy netradičních sportů v tercii a třetím ročníku – cyklistika, kanoistika, softbal, frisbee, lakros, orientační běh.
- Sportovní školní výlety
- Sportovní akademie pořádané na konci kalendářního a školního roku – sportovní výstupy studentů školy (tanec, bojová umění, gymnastická cvičení, aerobní sestavy atd.)

3.2 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu tělesná výchova

první období (prima a sekunda), 4 hodiny týdně

3.2.1 Lehká atletika (LA)

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ využívá pohybové dovednosti získané v ostatních sportovních disciplínách ▪ zvládá koordinaci dolních a horních končetin a to i ve vyšších rychlostech ▪ užívá vhodnou sportovní výzbroj a výstroj ▪ rozvíjí především obratnost a rychlostní 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ užívá běh pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení ▪ zlepšuje svoji fyzickou kondici ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu (protažení hlavních svalových skupin, především dolních končetin DK) 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rozvíjí si individuální předpoklady běhu ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností (např. běh po patách, krátký krok běh zpomaluje) 	<p>běh</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ v terénu, sprinty, drobná sprinterská cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti ▪ preference zdravého životního stylu ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje <p>Ma: výpočet rychlosti pohybu Bi: informace o biologicko-fyziologické determinaci</p>

<p>obratnost a rychlostní vytrvalost</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ měří a hodnotí výkony svoje i ostatních ▪ omezuje negativní návyky a projevy (špatné pohyby paží, běh po patách atd.) ▪ usiluje o nejlepší koordinaci pohybu ▪ usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu ▪ rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení ▪ nacvičuje vytrvalostní běh během všech hodin atletiky (zařazováno většinou na konec hodiny) 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá základní postupy rozvoje koordinace pohybu ▪ odděleně provádí pohyb pažemi a nohama ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností ▪ dbá na držení těla i hlavy 	<p>start</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nízký ▪ polovysoký ▪ z různých poloh 	<p>fyziologické determinaci výkonu</p> <p>Dě: historie lehké atletiky, výsledky a úspěchy našich atletů na Olympijských hrách (OH)</p> <p>Fyz: měření tepové frekvence, měření rozběhu pásmem, měření u hodu míčkem</p>
	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu (protažení horních a dolních končetin) 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zvyšuje rychlostní vytrvalost a obratnost ▪ rozvíjí si individuální předpoklady běhu ▪ omezuje negativní návyky a projevy 	<p>lehkoatletická (LA) abeceda</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ lifting ▪ skipping ▪ zakopávání ▪ předkopávání 	
	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před skokem do dálky (rovinky, odrazy, atd.) ▪ protažení především DK 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky (běh v záklonu, prodloužení odrazového kroku) ▪ rozvíjí si individuální předpoklady skoku do dálky ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucí ke zlepšení techniky 	<p>skok do dálky průprava</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ násobné odrazy ▪ různé variace odrazů ▪ odrazy jednož ▪ odrazy snožmo 	

	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o rozvoj pohybových schopností (především švihů horních končetin) ▪ vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před hodem (zaměří se na horní končetiny HK) 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky (špatný úhel odhodu, pokrčená paže v nápřahu) ▪ sám usiluje o pohybové sebezdokonalení ▪ rozvíjí si individuální předpoklady pro hod granátem 	<p>hod kriketovým míčkem</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ technika odhodu z místa ▪ koordinace dolních a horních končetin ▪ nápřah ▪ odhod 	
--	--	---	---	--

3.2.2 Sportovní gymnastika (SG)

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady si volí danou pohybovou aktivitu ▪ usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu ▪ je si vědom svých pohybových předpokladů ▪ zdokonaluje se v individuálních pohybech ▪ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností, především síly a obratnosti ▪ sám vybere vyrovnávací a kompenzační cviky ▪ organizuje si pohybový režim a zátěž ▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry ▪ užívá cíleně dopomoci 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory SG ovlivňující bezpečnost, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti ▪ zařazuje jednotlivá kontrolních cvičení a hodnotí jejich periodické provádění 	sportovní gymnastika gymnastická průprava cvičení <ul style="list-style-type: none"> ▪ se švihadlem ▪ na lavičkách ▪ na žebřinách ▪ s tyčemi ▪ opičí dráha 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy ▪ dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ hodnocení svých sportovních výkonů ▪ na závěr vyučovací hodiny pravidelné posilování ▪ organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné síly ▪ vhodná výstroj a výzbroj pro cvičení prostných i na náradí ▪ snaha o nejlepší koordinaci pohybu na žíněnce
	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ užije vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu ▪ zlepšuje svoji fyzickou kondici, zdokonaluje se činnost srdečněcévního systému a svoje pohybové dovednosti ▪ připraví svůj organismus na pohybovou zátěž (protažení celého těla) 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky ▪ uplatňuje konkrétní postupy k potřebné změně a ke zlepšení techniky ▪ usiluje o pohybové sebezdokonalení ▪ určí nejdůležitější okamžiky výkonu ▪ hodnotí pohybové výkony ostatních cvičenců a porovná je se svými ▪ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností, především síly a obratnosti 		

<p>k navození účelného a bezpečného prostředí pro cvičení na náradí a přitom respektuje principy a zásady postupnosti</p>	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ respektuje pravidlo záchrany a dopomoci ▪ zlepšuje svoji fyzickou kondici, zdokonaluje se činnost srdečněcévního systému a svoje pohybové dovednosti ▪ hodnotí vliv cvičení na zdraví svoje i spolužáků ▪ uplatňuje a využívá zdravotní význam SG 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o pohybové sebezdokonalení ▪ určuje nejdůležitější okamžiky výkonu a na ty se soustředí ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucí k potřebné změně ▪ snaží se o dokonale estetickou koordinaci pohybu ▪ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností, především síly a obratnosti 	<p>gymnastická průprava</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ prostná ▪ přeskok ▪ hrazda ▪ kladina 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rozvoj pohybových schopností, hlavně síly, obratnosti a rychlosti ▪ medializace závodu ▪ při pohybové činnosti <p>Fyz: měření tepové frekvence Význam těžiště, osy otáčení a rozkladu sil v praxi Dě: historie SG, úspěchy na OH</p>
---	--	---	--	--

3.2.3 Házená

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizuje svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu ▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva ▪ organizuje si pohybový režim a zátěž vzhledem ke spoluhráčům i vzhledem k míči ▪ nabíhá do volného prostoru ▪ komunikuje se soupeři i spoluhráči ▪ rozvíjí rychlost rozhodování a periferní vidění 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory házené ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení (protažení celého těla, především ramenní a loketní kloub, zádové svaly) ▪ zdokonaluje činnost oběhového aparátu ▪ užívá výhod koordinace dolních a horní končetiny s míčem ▪ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností (především síly a obratnosti) ▪ usiluje o rozvoj periferního vidění, rychlosti rozhodování 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů ▪ komunikuje se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána <hr/> <p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ určí nejdůležitější okamžiky výkonu a hodnotí pohybové výkony ▪ respektuje pohlavní rozdíly pohybové činnosti ▪ usiluje o pohybové sebezdokonalení ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucí k potřebné změně pohybové činnosti k lepšímu 	<p>házená</p> <hr/> <p>herní činnosti jednotlivce</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ chytání míče <ul style="list-style-type: none"> ○ jednoruč ○ obouruč ▪ sbírání míče ▪ přihrávání 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje (pevná obuv) ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ porovnávání výkonů s ostatními žáky ▪ hodnocení svých sportovních výkonů na závěr vyučovací hodiny ▪ pravidelné posilování ▪ organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce ▪ snaha o nejlepší koordinaci pohybu

	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností ▪ uplatňuje a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity pro upevnění svého zdraví 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ střelbou na brankáře rozvíjí individuální předpoklady pro činnost brankáře a jednotlivých herních činností brankáře 	střelba jednoruč	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti a rychlosti ▪ medializace zápasu <p>Dě: historie házené, výkony našich házenkářů na OH</p>
--	---	--	-------------------------	--

3.2.4 Kopaná

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> absolvuje střídavě hodiny nácviiku a hodiny průpravně hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v útoku zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje určí posloupnost nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatní konkrétní 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> je si vědom svých pohybových předpokladů vybírání vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> zná rizikové faktory kopané ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení (protažení především DK) 	<p>kopaná</p> <ul style="list-style-type: none"> role hráče v obraně, hráče v útoku, brankaře i kapitána vykopávání a řízení obrany 	<ul style="list-style-type: none"> užívání gest a názvosloví kopané s porozuměním pochopení pravidel a jejich dodržování komunikace se soupeři i spoluhráči užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje hodnocení vlivu cvičení na zdraví porovnávání výkonů s ostatními žáky medializace zápasu způsoby relaxace a regenerace organizace pohybového režimu a zátěže a přítom
	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> účelně se zachová v různých útočných herních situacích usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností, především rychlostní vytrvalosti 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> rozvíjí si individuální předpoklady pro hru v útoku a v obraně respektuje výkonostní a pohlavní rozdíly v kopané 	<p>herní činnosti jednotlivce útočné:</p> <ul style="list-style-type: none"> zpracování míče přihrávání střelba 	

<p>postupy vedoucí k potřebnému zlepšení techniky</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení ▪ organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce ▪ rozvíjí rychlost rozhodování a periferní vidění 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ účelně se zachová v různých obranných herních situacích ▪ hodnotí vliv cvičení na zdraví svoje i spolužáků ▪ zlepšuje svoji fyzickou kondici ▪ uplatňuje a využívá zdravotní význam kopané pro upevnění svého zdraví 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o pohybové sebezdokonalení v obraně ▪ rozvíjí si individuální předpoklady ▪ užívá výhod koordinace dolních s míčem 	<p>herní činnosti jednotlivce obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obsazování hráče s míčem ▪ obsazování hráče bez míče 	<p>respektování principů a zásad postupnosti</p> <p>Dě: informace o historii kopané a vytvoření vlastního názoru, úspěchy našich fotbalistů na MS, OH</p>
--	---	--	---	---

3.2.5 Košíková

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ absolvuje střídavě hodiny nácviiku a hodiny průpravně hry ▪ jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující ▪ užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení ▪ rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení ▪ v útoku se snaží útočníkům zabránit v přihrávce a postupně je obsazuje ▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory košíkové ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení (protahování DK, HK, prstů i kotníků) 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikuje se spoluhráči i protihráči ▪ zvládá roli hráče v poli i kapitána ▪ spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva 	košíková	<ul style="list-style-type: none"> ▪ užívání gest a názvosloví košíkové s porozuměním ▪ pochopení pravidel košíkové a jejich dodržování ▪ medializace zápasu ▪ komunikace se soupeři i spoluhráči ▪ dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti ▪ prezentace výsledků družstva ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje (pevná obuv) <p>Dě: informace o historii</p>
	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností ▪ zlepšuje svoji fyzickou kondici, zdokonaluje se činnost srdečněcévního systému ▪ dbá na zdravotně vhodnou výstroj pro hru 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucí k potřebné změně ve hře ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky ▪ zvládá základní postupy rozvoje koordinace a rozvíjí si individuální předpoklady 	herní činnosti jednotlivce útočné: <ul style="list-style-type: none"> ▪ uvolňování bez míče ▪ uvolňování s míčem ▪ přihrávání 	

<p>závěry a prezentuje výsledky družstva v útoku i v obraně</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rozvíjí rychlost rozhodování a periferní vidění 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých herních činností (obratnost, rychlostní vytrvalost) ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebné změně ▪ posoudí kvalitu obranné činnosti a označí nedostatky (nedostatečná osobní obrana) ▪ zvládá základní postupy rozvoje koordinace a hry obránce 	<p>herní činnosti jednotlivce obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obsazování hráče bez míče ▪ obsazování útočníka stojícího s míčem 	<p>košíkové a vytvoření vlastního názoru</p>
---	--	---	--	--

3.2.6 Softbal

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry ▪ jejich četnost určí dle situace (herní úroveň žáků) příslušný vyučující ▪ užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení ▪ mění způsob běhu při pohybu na hřišti ▪ zvládá střehový postoj ▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v zápase 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory softbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení (protažení HK i DK) 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikuje se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána ▪ spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva 	softbal / bränball (zjednodušený softbal) <ul style="list-style-type: none"> ▪ nácvik základních herních činností jako házení, chytání a to ve všech výškách ▪ nácvik skluzu k metě 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ užívání gest a názvosloví s porozuměním softbalu ▪ umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v softbalu ▪ informace o historii softbalu a vytvoření vlastního názoru ▪ medializace zápasu ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ porovnávání výkonů s ostatními žáky
	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností ▪ organizuje vhodnou pohybovou aktivitu rozvíjející potřebné HČJ 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikuje a spolupracuje při pohybových činnostech ▪ vybírá své místo na hřišti vzhledem k soupeři a spoluhráčům i vzhledem k míči 	herní činnosti jednotlivce útočné: <ul style="list-style-type: none"> ▪ catcherování ▪ nadhazování ▪ odpalování ▪ pohyb mezi metami ▪ dobíhání k metě 	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ určí nejdůležitější okamžiky výkonu a uplatňuje konkrétní postupy vedoucí k potřebnému zlepšení techniky ▪ zkracuje časový interval chycení – hození ▪ rozvíjí rychlost rozhodování a periferní vidění 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností ▪ organizuje vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucí k potřebné změně pohybové činnosti ▪ komunikuje a spolupracuje při pohybových činnostech a taktických činnostech v obraně ▪ vybírá své místo na hřišti vzhledem k soupeři a spoluhráčům i vzhledem k míči 	<p>herní činnosti jednotlivce obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ chytání míče házeného i odpalovaného ▪ házení míče ▪ nadhazování míče ▪ catcherování 	
--	---	---	---	--

3.2.7 Přehazovaná

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující ▪ spojuje pohybovou činnost se zdravím ▪ preferuje zdravý životní styl 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory přehazované ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení ▪ usiluje o optimální rozvoj obratnosti a rychlostní vytrvalosti 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva ▪ komunikuje se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána ▪ uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky 	přehazovaná (průprava pro odbíjenou)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ porozumění pravidlům hry a jejich dodržování ▪ jednání v duchu fair play ▪ medializace utkání ▪ poznání způsobů relaxace a regenerace a hodnocení vlivu cvičení na zdraví ▪ komunikace se soupeři i spoluhráči

<ul style="list-style-type: none"> ▪ žák usiluje o nejlepší koordinaci pohybu, měří a hodnotí výkony svoje i ostatních a určí nejdůležitější okamžiky výkonu hráče v obraně i v útoku ▪ rozvíjí rychlost rozhodování a periferní vidění 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých herních činností jednotlivce ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu (protahování DK i HK) ▪ respektuje biomechanická pravidla HČJ ▪ dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro přehazovanou 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ postupně zvyšuje vzdálenost od sítě při podání ▪ provádí podání vrchem, spodem, ve výskoku ▪ nacvičuje odraz obounož z místa i po rozběhu pro lepší zvládnutí útočného úderu ▪ vzájemně komunikuje a spolupracuje při pohybových činnostech na hřišti ▪ uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky 	<p>herní činnosti jednotlivce útočné:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ podání ▪ přihrávka ▪ útočný hod ▪ chytání míče 	
	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ užívá výhod koordinace dolních a horních končetin ▪ dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro hru 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ vybírá své místo na hřišti vzhledem k soupeři a spoluhráčům i vzhledem k míči ▪ nabíhá do potřebného prostoru ▪ usiluje o pohybové sebezdokonalení ▪ uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky 	<p>herní činnosti jednotlivce obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ chytání míče ▪ přihrávka ▪ vybírání míče 	

3.2.8 Florbal

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ získává postavení výhodné pro další činnost s míčem ▪ usiluje pomocí konkrétních HČJ o zlepšení výkonu ▪ nabíhá do volného prostoru ▪ usiluje pomocí konkrétních HČJ o zlepšení výkonu 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory florbalu (prudké změny pohybu na tvrdé podlaze) ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozvíjením s ohledem na převažující pohybové zatížení (protažení DK, HK) 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikuje se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána ▪ spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva 	florbal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ užívání gest a názvosloví florbalu s porozuměním ▪ pochopení pravidel florbalu a jejich dodržování ▪ porovnávání výkonů s ostatními žáky ▪ dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti (brankář navíc maska, chránič těla a rukavice) ▪ uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti, vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky ▪ užívání vhodné sportovní
<ul style="list-style-type: none"> ▪ mění způsoby běhu při uvolňování se na hřišti ▪ absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry, jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ hodnotí vliv cvičení na zdraví svoje i spolužáků ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností ▪ uplatňuje a využívá zdravotní význam florbalu 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rozvíjí si individuální předpoklady a usiluje o pohybové sebezdokonalení ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucích k potřebné změně útočné techniky útočníka 	herní činnosti jednotlivce útočné: <ul style="list-style-type: none"> ▪ vedení míčku ▪ uvolňování s míčkem ▪ uvolňování bez míčku ▪ přihrávání ▪ střelba 	

<p>příslušný vyučující</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ určí nejdůležitější okamžiky výkonu ▪ zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje ▪ sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva ▪ užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení ▪ vede míček, střílí, snadno zpracuje míč ▪ zvládá střehový postoj, rozvíjí rychlost rozhodování a periferní vidění ▪ chápe pravidla florbalu a jejich dodržování 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností ▪ rozvíjí svoji fyzickou kondici a rychlostní vytrvalost 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ určí nejdůležitější okamžiky výkonu ▪ usiluje o pohybové sebezdokonalení 	<p>herní činnosti jednotlivce obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obsazování hráče s míčkem ▪ obsazování hráče bez míčku 	<p>výzbroje a výstroje</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce ▪ prezentace výsledků družstva v jednotlivých zápasech ▪ omezují se negativní návyky a projevy
--	---	---	---	---

3.2.9 Pohyb s hudbou

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá cvičit podle rytmu dané hudby ▪ užívá názvosloví dané činnosti na úrovni cvičence ▪ v souladu s individuálními předpoklady zvládá osvojované pohybové dovednosti ▪ zvládá navázání jednodušších pohybů ▪ užívá cvičení na hudbu pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory cvičení, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení (protažení celého těla) ▪ žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a korekci svalové nerovnováhy 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému rytmu ▪ spolupracuje s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu cvičenců 	pohyb s hudbou <ul style="list-style-type: none"> ▪ aerobic ▪ step aerobic ▪ body styling ▪ powerjóga ▪ cvičení na fitbalónech 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ informace o vzniku historii daných sportů a vytvoření vlastního názoru ▪ znalost všech alternativ a směrů cvičení na hudbu ▪ užívání vhodného sportovního náčiní a oblečení ▪ HV – získání smyslu pro rytmus

3.2.10 Běžecské lyžování

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sleduje své pohybové výkony ▪ usiluje o rozvoj svých pohybových schopností, především vytrvalosti, síly a obratnosti ▪ zdokonaluje se v individuálních pohybech ▪ usiluje o nejlepší koordinaci pohybu (správné přenášení váhy, odraz, ...) ▪ porovnává své výkony s ostatními žáky ▪ omezuje negativní návyky a projevy (jízda stejná ruka i noha) 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ užívá běh pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností při běhu na lyžích ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu (protažení celého těla) 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ odděleně provádí pohyb pažemi a nohama ▪ nacvičuje správný pohyb dolních končetin ▪ dbá na správné držení těla i hlavy 	<p>běžecské lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ průprava ▪ jízda na lyžích s kopce a po rovině ▪ získání správného postavení na lyžích ▪ průpravné hry pro získání pocitu skluzu ▪ přenášení váhy z nohy na nohu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje ▪ žák si zvládá připravit svoji běžecskou výzbroj ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ porovnávání výkonů s ostatními žáky ▪ dodržování zásad bezpečnosti ▪ při pohybové činnosti ▪ dodržování bezpečnostních zásad chování na horách ▪ komunikace s ostatními žáky i učiteli mimo školu <p>Ze: poznávání horských oblastí ČR</p>
	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu (protažení celého těla) ▪ během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucí k potřebné změně ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky ▪ rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích 	<p>běh klasický</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ základní postavení ▪ jízda s kopce ▪ jízda šikmo svahelem ▪ odšlapování a pluzení ▪ přenášení váhy ▪ běh střídavý ▪ jízda s odpichem soupaž ▪ zatačení 	

	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností 	<u>Žák</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru ▪ rozvíjí si předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích 	bruslení <ul style="list-style-type: none"> ▪ základní postavení bruslení se: <ul style="list-style-type: none"> ▪ střídavým odpichem a s odpichem soupaž ▪ symetrickým odpichem ▪ asymetrickým odpichem 	
--	---	--	--	--

3.2.11 Sjezdové lyžování

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností, hlavně síly, silové vytrvalosti a obratnosti ▪ usiluje o nejlepší koordinaci pohybu ▪ omezuje negativní návyky a projevy (špatné přenášení váhy, těžiště vzadu) ▪ hodnotí své sportovní výkony a porovnává je s ostatními žáky 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně síly, silové vytrvalosti a obratnosti ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu (protažení hlavních svalových kupin) ▪ během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru ▪ rozvíjí si individuální předpoklady sjezdu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucí k potřebné změně techniky ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky ▪ rozvíjí si individuální předpoklady sjezdu na lyžích 	<p>sjezdové lyžování:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ základní postavení ▪ bruslení ▪ odšlapování ▪ jízda v pluhu ▪ vlnovka ▪ zvýrazněná vlnovka <p>▪ oblouk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ základní ○ střední ○ krátký <p>sjezdové lyžování carvingové</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ základní postavení ▪ bruslení ▪ odšlapování ▪ plužení ▪ vlnovka ▪ zvýrazněná vlnovka ▪ carvingový oblouk 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ sledování vlastních pohybových výkonů ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti ▪ dodržování pravidel chování na horách ▪ porovnávání výkonů s ostatními žáky ▪ informace o historii sjezdového lyžování a vytvoření vlastního názoru ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje ▪ povinné pomůcky (helma, brýle, kvalitní rukavice) ▪ komunikace se spolužáky a učiteli ▪ využití volného času

3.2.12 Snowboarding

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti ▪ v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizuje svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu ▪ omezuje negativní návyky a projevy (špatné přenášení váhy, špatná koordinace horní poloviny těla, atd.) 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti ▪ připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu (protažení celého těla) ▪ během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení ▪ respektuje biomechanická pravidla pohybových dovedností 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru ▪ rozvíjí si individuální předpoklady sjíždění na snowboardu ▪ zvládá základní postupy rozvoje koordinace na snowboardu ▪ uplatňuje konkrétní postupy vedoucích k potřebné změně techniky ▪ posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky 	<p>snowboarding:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ freestyle ▪ freeride ▪ alpine ▪ základní postavení ▪ jízda do protisvahu s nohou mimo vázání ▪ jízda do protisvahu s nohou ve vázání ▪ koloběžka ▪ sesouvání šikmo svahem ▪ girlandy ▪ jízda šikmo svahem ▪ oblouk: <ul style="list-style-type: none"> ○ základní ○ ke spádnici ○ přes spádnici ○ s vertikálním pohybem smykový ○ s vertikálním pohybem řezaný 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nejlepší koordinace pohybu ▪ hodnocení svých sportovních výkonů ▪ porovnávání výkonů s ostatními žáky ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje ▪ sledování svých pohybových výkonů ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ informace o historii snowboardingu a vytvoření vlastního názoru ▪ dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti ▪ povinné pomůcky (helma, brýle, kvalitní rukavice)

3.2.13 Plavání

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ absolvuje hodiny nácviku zvolených plaveckých způsobů ▪ v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizuje svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu ▪ užívá plavání pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení ▪ rozvíjí především silové, obratnostní a vytrvalostní schopnosti ▪ uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebnému zlepšení techniky plavání 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory plavání ovlivňující bezpečnost pohybu ve vodě, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení ▪ žák si je vědom svých pohybových předpokladů ▪ otužování 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá techniku plavání aspoň jedním plaveckým způsobem ▪ provádí odděleně práci rukou a práci nohou u vybraného plaveckého způsobu ▪ provádí souhru u vybraného plaveckého způsobu ▪ přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému prostředí 	<p>plavání plavecké způsoby:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ prsa ▪ znak ▪ skoky do vody ▪ záchrana tonoucího 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ porozumění pravidlům plavání a jejich dodržování ▪ poznání zvolené plavecké disciplíny ▪ umění propagovat, organizovat a vyhodnotit plaveckou soutěž ▪ užívání vhodné sportovní výstroje (plavecké brýle, čepice) ▪ sledování vlastních pohybových výkonů ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ porovnávání výkonů s ostatními žáky

3.2.14 Turistika a pobyt v přírodě

Očekávané výstupy:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ orientuje se v základech topografie ▪ čte bez problémů v mapě ▪ vytvoří dle mapy plán a profil trasy ▪ zjišťuje z mapy vzdálenosti ▪ trasu absolvuje v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady ▪ ošetřuje, udržuje a opravuje výstroj a výzbroj ▪ umí stanovat a bivakovat ▪ využívá znalosti počasí pro prevenci nebezpečí ▪ zná pravidla značení turistických, cyklistických a vodáckých cest ▪ rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení ▪ užívá výhod koordinace 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zná rizikové faktory pobytu v přírodě ovlivňující bezpečnost pohybu, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení 	<p><u>Žák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ spolupracuje na vytváření a dodržování plánu trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva ▪ umí se v přírodě pohybovat samostatně i ve skupině 	<p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pěší ▪ lyžařská ▪ na kole ▪ na vodě ▪ používání buzoly, určení azimutu ▪ měřítko mapy a mapové značky 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ užívání názvosloví turistiky s porozuměním ▪ informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru ▪ způsoby relaxace a regenerace ▪ užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje (helma) <p>Ze: poznávání různých turistických oblastí ČR Bi: poznávání minerálů, rostlin i živočichů</p>

dolních a horních končetin ▪ propaguje, organizuje a vyhodnocuje túru				
---	--	--	--	--

ZÁVĚR

Učební osnovy vytvořené v této diplomové práci jsou dokladem, že školní vzdělávací plány jsou smysluplnou součástí vzdělávacího systému. Vytvářejí celistvý základ pro práci učitele jednotlivých předmětů, nastolují přehledný systém a díky svému důrazu na očekávané výstupy a kompetence žáků jsou mnohem přínosnější než dílčí seznamy učiva, podle kterých se v českém vzdělávacím systému postupovalo dosud.

Jejich tvorba ale není v žádném případě jednoduchá. Úspěchu lze dosáhnout jen tehdy, pokud se při sestavování osnov postupuje velice systematicky. Autor musí věnovat pozornost pečlivému sladění všech požadavků, ať již jde o výstupy, kompetence nebo témata společná všem vzdělávacím oborům.

Určitou výhodou při jejich tvorbě je skutečnost, že očekávané výstupy i kompetence není třeba konkretizovat do nejmenších detailů. Zde může být v souladu s přijatými strategiemi ponechán určitý prostor kreativě jednotlivých učitelů a konkrétním metodám a formám výuky, které preferují. Z mnoha konzultací s vyučujícími na Gymnáziu Dr. Josefa Pekaře (GJP) v Mladé Boleslavi vyplynulo, že právě takovému přístupu dávají přednost. Zvláště upotřebitelné je toto pojetí v případě vyučovacího předmětu tělesná výchova, v němž více než v jiných případech často dochází k neočekávaným situacím a vývoji vyučování, a v němž se mohou diametrálně lišit schopnosti žáků.

Na druhou stranu se právě z tohoto důvodu klade na učitele zvýšená zodpovědnost. Vyučující by neměl ztratit ze zřetele systematické požadavky ani očekávané výstupy, byť tyto nemusejí být v učebních osnovách rozpracovány do nejmenších podrobností.

Značnou výhodou při tvorbě této práce byla moje podrobná zkušenost s vyučovací praxí na GJP i jeho materiálním a personálním zabezpečením. Díky tomu jsem mohla vybrat ty sporty a hry, na které se na tomto ústavu klade tradičně důraz a jež mají studenti v oblibě. Rámcový vzdělávací program například dává na výběr z celé řady míčových her, přičemž je třeba zvolit minimálně dvě. Z konkrétních podmínek na GJP vyplývá, že nejvhodnějšími míčovými hrami je floorball, házená, kopaná, softball, košíková a přehazovaná.

Stěžejní podmínkou zavedení učebních osnov z této práce do praxe je navýšení časové dotace tělesné výchově. To umožní snížit tlak na žáky a rozvíjet jejich schopnosti. Právě o zvýšení počtu hodin v současné době vedení GJP uvažuje.

Tato diplomová práce mi dala cennou možnost seznámit se podrobně s teoretickými základy změn ve vzdělávacím systému, které přicházejí s povinností tvořit školní vzdělávací plány. Zároveň jsem mohla plně proniknout do detailů jejich tvorby. Jsem si jistá, že ve vlastní učitelské praxi využiji jak tyto osnovy, tak i poznatky a zkušenosti při tvorbě budoucích vzdělávacích plánů. Z těchto osnov lze vycházet v každodenní výuce při přípravách na vyučovací hodinu i při její evaluaci.

Navíc mám veškerou naději, že mnou vytvořený vzdělávací plán bude využit v praxi. Jak vyplývá z komentáře vedoucího předmětové komise tělesné výchovy (Příloha 2), učební osnovy z této práce budou cennou pomůckou pro všechny učitele na GJP.

SEZNAM PRAMENŮ

1. HUČÍNOVÁ, Lucie. Klíčové kompetence – nová výzva z EU I. In Metodický portál RVP ZV [online]. 22. 10. 2005. [cit. 2006- 05- 09]. Dostupné z <<http://www.rvp.cz/clanek/78/10>>.
2. Evropská komise, Generální ředitelství pro vzdělávání a kulturu: Vzdělávání a odborná příprava v Evropě: různé systémy, společné cíle do roku 2010. Pracovní program formulující cíle systémů vzdělávání a odborné přípravy. MŠMT, 2003.39 s. ISBN 92- 894- 3683- 4.
3. HUČÍNOVÁ, Lucie. Klíčové kompetence v RVP ZV. In Metodický portál RVP ZV [online]. 19. 10. 2005. [cit. 2006- 05- 09]. Dostupné z <<http://www.rvp.cz/clanek/60/335>>.
4. KOTÁSEK, Jiří, et al.: Národní program rozvoje vzdělávání v České republice (Bílá kniha). Praha: MŠMT 2001. 90 s. ISBN 80- 211- 0372- 8.
5. JEŘÁBEK, Jaroslav; TUPÝ, Jan, et al.: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání. Praha: VÚP, 2005. 126 s.
6. JEŘÁBEK, Jaroslav; TUPÝ, Jan, et al.: Manuál pro tvorbu ŠVP v základním vzdělávání. Praha: VÚP, 2005. 103 s.
7. Výzkumný ústav pedagogický: Struktura ŠVP pro základní vzdělávání. In Metodický portál RVP ZV [online]. 2005. [cit. 2006- 07- 15]. Dostupné z <<http://www.rvp.cz/sekce/70>>.
8. VOLF, Vlastimil, ředitel Gymnázia Dr. Josefa Pekaře. Osobní rozhovor, Mladá Boleslav, 23.10.2006.
9. BÁRTA, Petr. P.B.[online]. c2005, last revision 12th September 2006 [cit. 2006-09- 06]. <<http://websidepbtv.wz.cz/rozcesti/indexramce.htm>>
10. Gymnázium Dr. Josefa Pekaře, Mladá Boleslav: Schválený učební plán pro školní rok 2007- 2008. Interní dokument.
11. BELZ, H., SIEGRIEST, M.: Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-479-6.

PŘÍLOHY

- Příloha 1** Sportovní úspěchy studentů Gymnázia Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi v letech 1999 - 2006
- Příloha 2** Komentář vedoucího předmětové komise tělesné výchovy na Gymnáziu Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi

Příloha 1 – Sportovní úspěchy studentů Gymnázia Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi v letech 1999 - 2006

(CH – chlapci, D – dívky)

Atletika				
rok	CH x D	okres	kraj	republika
2005	ch	3.		
	d	2.		
2004	ch	1.	7.	
	d	1.	2.	
2003	ch	1.	1.	5.
	d	1.	1.	9.
2002	ch	1.	1.	11.
	d	1.	1.	9.
2001	ch	1.	2.	
	d	1.	1.	9.
2000	ch	3.		
	d	1.	2.	
1999	ch	4.		
	d	1.	3.	

Košiková				
rok	CH x D	okres	kraj	republika
2004	ch	3.		
	d	2.	8.	
2003	ch	3.		
	d	1.	3.	
2002	ch	4.		
	d	1.	5.	
2001	ch	1.	4.	
	d	2.		
2000	ch	2.		
	d	2.		
1999	ch	3.		
	d	3.		

Florbal				
rok	CH x D	okres	kraj	republika
2006	ch			
	d		1.	
2005	ch	2.		
	d	1.	3.	

2004	ch	1.	5.	
2003	ch	1.	4.	
2002	ch	1.	1.	
2001	ch	2.		
2000	ch	3.		
	ch	1.		
1999	ch	3.		

Házená				
rok	CH x D	okres	kraj	republika
1999	ch	2.		
2000	ch	2.		
2001	ch	2.		
2002	ch	2.		
2003	ch	2.		
2004	ch	3.		
2005	ch	3.		

Plavání				
rok	CH x D	okres	kraj	republika
2006	ch	1.	4.	
	d	1.	2.	
2005	ch	1.	1.	
	d	1.	1.	
2004	ch	1.	1.	15.
	d	2.		
2003	ch	1.		
	d	2.		
2002	ch	1.	1.	3.
	d	1.		
2001	ch	1.	1.	
	d	2.		
2000	ch	1.		
	d	2.		
1999	ch	1.	1.	
	d	1.	5.	

Přespolní běh				
rok	CH x D	okres	kraj	republika
2004	CH	1.	1.	
	D	2.	3.	
2003	D	1.	1.	7.
	CH	1.	2.	
2002	D	1.	1.	
	CH	1.	4.	

2001	CH	1.	3.	
	D	1.	1.	6.
2000	D	1.	1.	6.
	CH	2.		
1999	D	2.		
	CH	2.		

Kopaná

rok	CH x D	okres	kraj	republika
2006	ch			
	d			
2005	ch	4.		
2004	ch-tráva	4.		
	ch-hala	3.		
2003		2.		
2002	ch-tráva	2.		
2001		2.		
2000	ch	2.		

Odbíjená

rok	CH x D	okres	kraj	republika
2006	ch			
	d			
2005	ch	4.		
	d	1.	5.	
2004	ch	4.		
	d	1.	5.-6.	
2003	ch	4.		
	d	3.		
2002	ch	7.		
	d	2.		
2001	ch	2.		
	d	2.		
2000	ch	2.		
	d	2.		
1999	ch	1.	3.	
	d	1.	5.	

Silový víceboj

rok	CH x D	okres	kraj	republika
2005		2.	3.	
2004	ch	2.	3.	
1999	ch	3.		

Příloha 2 - Komentář vedoucího předmětové komise tělesné výchovy na Gymnáziu Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi

S velkým očekáváním a zájmem jsem se seznámil s diplomovou prací mé kolegyně Kateřiny Zlámalové.

Vzhledem k tomu, že jsem členem týmu, který tvoří Školní vzdělávací plán Gymnázia Dr. Josefa Pekaře (GJP) a v mé kompetenci je vzdělávací obor Tělesná výchova, získával jsem základní informace o její práci již v průběhu tvorby této diplomové práce. Zejména mě zajímalo, zda bude mít slečna Zlámalová stejný pohled na autoevaluaci podmínek tělesné výchovy, a zda se budeme lišit v důrazu na pohybové aktivity našich studentů. S potěšením musím konstatovat, že hodnocení personálních i materiálních podmínek, které jsou na naší škole k dispozici pro výuku tělesné výchovy, je v podstatě shodné s výsledky naší autoevaluační činnosti.

Odlišnosti mezi osnovami našeho ŠVP (menší počet vyučovacích hodin věnovaných TV) a návrhem vypracovaným v diplomové práci slečny Zlámalové jsou dány dosavadním odlišným zaměřením našeho gymnázia, které bylo výsledkem kompromisu všech tvůrců ŠVP. Oproti tomu měla slečna Zlámalová možnost zaměřit svůj školní vzdělávací plán ve větší míře na tělesnou výchovu a využít tak potenciálu našeho gymnázia. Právě rozšíření počtu vyučovacích hodin tohoto předmětu a specializace GJP na TV je jedním z uvažovaných směrů, kterým by se náš ústav mohl ubírat. Tuto specializaci osobně plně podporuji.

Autorka také velmi přesně popsala vzdělávací obsahy jednotlivých oblastí TV, kterým se tradičně věnujeme. Kladně hodnotím především to, že zařadila očekávané výstupy na první místo při formátování popisu vzdělávacích obsahů. I pro nás jsou rozvíjené kompetence významnější, než činnosti, pomocí kterých je jich dosaženo.

Velmi rád se nechám prací Kateřiny Zlámalové inspirovat při dokončování mého úkolu na tvorbě Školního vzdělávacího plánu GJP.

Mgr. Jakub Černý

Vedoucí předmětové komise tělesné výchovy
Gymnázium Dr. Josefa Pekaře, Mladá Boleslav
1. prosince 2006