

**OSNOVY  
VE FYZICKÉM VZDĚLÁVÁNÍ A SPORTU PRO TŘÍDU II  
(VŠEOBECNÉ VZDĚLÁVÁNÍ)**

**KRÁTKÁ PREZENTACE UČIVA**

Vzdělávání v tělesné výchově a sportu na druhém stupni je nadále zaměřeno na zvládnutí základů znalostí, dovedností a postoje související s motorickými aktivitami a cvičením. Za úspěšnou mezilidskou účast žáci si musí vytvořit kladný vztah k normám a pravidlům chování a jejich dodržování ve škole a sociální prostředí.

Vzdělávací cíle osnov na druhém stupni jsou zaměřeny na:

- komplexní zlepšení fyzické kapacity s důrazem na rozvoj rychlostních schopností student v souladu s citlivými věkovými obdobími;
- zlepšení a aplikace přirozeně aplikovaných motorických akcí v konkrétním prostředí učení a přírody;
- osvojení nových znalostí a motorických dovedností při provádění atletických a gymnastických cvičení, otužovací postupy a cvičení ke zvládnutí základních technických prvků sportu nebo sportu disciplína;
- vytvoření pozitivního přístupu k účasti na různých fyzických aktivitách, hrách, sportu a turistice;
- rozvíjení pozorování, aktivity a kreativních projevů dítěte.

Vzdělávací obsah je diferencován podle pohlaví podle specifík motoricko-kognitivní činnosti a záruk začlenění studentů se speciálními vzdělávacími potřebami do vzdělávání. Motorické návyky a dovednosti z předchozího ročníku se nadále procvičují a zdokonaluje i přesto, že nejsou uvedeny v hlavním učivu.

Osvojování teoretických znalostí probíhá souběžně s ovládnutím motoriky. Plánování osnov

**Stránka 2**

činnosti zajišťující provádění učebních osnov se provádějí v souladu se sledem fází výcvik v motoricko-kognitivní činnosti a s přihlédnutím ke specifickým a pro region typickým klimatickým podmínkám.

**OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ NA KONCI TŘÍDY**

**OBLASTI KOMPETENCE**

**ZNALOSTI, DOVEDNOSTI, POSTOJI**

**POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU**

Atletika

Aplikuje základní motorické dovednosti a návyky s tím související zrychlovací běh, skok do dálky se dvěma nohama z místa, skok ve výšce jednoho a dvou stop a házení malých i velkých

míč a aplikuje je v štafetových a mobilních hrách. Mu patří požadovanou úroveň fyzické kapacity.

Provádí chůzi nebo běh podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Gymnastika

Provádí se samostatně, jednotlivě a v kombinaci obecná vývojová, vojenská a gymnastická cvičení. Provádí lidový tanec „Kulsko horo“ a „Omurtarsko horo“.

Podle toho provádí cvičení, komplexy a kombinace individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Sportovní hry

Provádí základní technické úkony s míčem: přihrávky a lov dvěma rukama ve výšce hrudníku, vedení jednou rukou, stávky v mobilních a sportovně přípravných hrách, související s týmovými sporty - fotbalem a házenou.

Provádí základní prvky technických akcí s míčem nebo jejich prvky podle individuálních možností pro účast osob se zdravotním postižením.

---

### Stránka 3

#### ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Plavání, vodní sporty

Zná nebezpečí v různých vodních plochách a základní dovednosti pro svépomocí a pomoci ve vodním prostředí. Provádí techniku procházení

Provádí cvičení a jejich kombinace ve vodním prostředí podle individuálních příležitostí pro účast osob s postižení.

Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty

Aplikuje pohyb ve skupině na nerovném terénu. Orientováno podle přírodní stránky.

V souladu s tím provádí činnosti nebo prvky horského vybavení individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Je vyžadováno zvládnutí povinných učebních osnov v atletice, gymnastice a sportovních hrách. Z volitelné oblasti vzdělávacího obsahu zvládnutí alespoň jednoho sportu nebo jedné motoricko-kognitivní činnosti.

Volbu motoricko-kognitivní činnosti provádí učitel a vedení školy podle toho jeho kvalifikace, zájmy studentů, podmínky, příležitosti a tradice školy.

Jako třídy se realizuje výcvik v plavání a vodních sportech a v turistice, orientačním běhu a zimních sportech plán lze seskupit podle modelových charakteristik sportu nebo sportovní disciplíny.

---

### Stránka 4

## VZDĚLÁVACÍ OBSAH

Témata	Kompetence jako očekávané výsledky učení
<b>POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU</b>	
<b>Atletika</b>	
<b>Běh</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>· Zrychlený běh</li><li>· Základní speciální běžecká cvičení</li><li>· Běh s různou délkou a frekvencí kroky</li></ul>	Využívá a ukončuje různá běžecká cvičení. Předvádí schopnost koordinovat pohyby rukou a nohou a ano při běhu udržuje správnou polohu hlavy a trupu různé intenzity. Účastní se štafetových a mobilních her.
<b>Skoky</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>· Skok do dálky z místa se dvěma nohama</li><li>· Svislý odraz z místa se dvěma nohama</li><li>· Svislý odskok s vyztužením</li></ul>	Předvádí dovednosti dvounohých a stabilních odrazů přistává na různých terénech. Provádí spojené skoky se dvěma nohama, přičemž se pohybuje vpřed s nakreslené čáry, asi 50 cm. Skákejte jednou nohou přes pevné míče nebo nízké překážky s výška (15-20 cm) s výztuží 3-4 m. Odskakuje do výšky z místa s jednou nebo dvěma nohama a dosahuje vysoký předmět.
<b>Hodí</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>· Házení malé pevné koule na cíl</li><li>· Posílení</li><li>· Konečné úsilí</li><li>· Házení velkého míče oběma rukama od prsa</li></ul>	Provede vyztužení o 3-4 kroky a konečné úsilí při házení pomocí různých předmětů a koordinace vaše pohyby. Provádí házení velkého míče oběma rukama z hrudníku určitým způsobem vrch a spodek. Účastní se her, které kombinují běh, skákání a házení.
<b>Činnosti AFV:</b> Provádí chůzi a běh	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.
<b>Fyzická kapacita</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>· Funkční stav a motor schopnosti organismu</li></ul>	Má celkovou fyzickou zdatnost a komplexní rozvoj motorických dovedností. Dosahuje průměrné úrovně pro stáť fyzická kapacita, měřená pro příslušný věk a pohlaví.
<b>Gymnastika</b>	
<b>Základní gymnastika</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>· Bojová cvičení</li><li>- Výstavba a rekonstrukce</li><li>- Rytmická chůze a pochod</li><li>· Cvičení obecného vývoje</li><li>- Obecná vývojová cvičení bez vybavení</li><li>- Obecná vývojová cvičení se zařízením</li></ul>	Provádí přeskupení z řádku na dva řádky, z jednoho sloupce na dva nebo více sloupců a naopak, na místě a v pohybu. Rozpoznává a spouští příkazy pro přijetí třídy. Provádí rytmickou chůzi rychlostí 2/4. Provede pochod v jeden a dva sloupce na předem určené orientační body. Ukončí a provede počítání se dvěma takty a hudební doprovod a čtyřtaktí obecná vývojová cvičení vč. a při používání přírodních sil přírody.
<b>Statická a dynamická rovnováha cvičení</b>	Udržuje rovnováhu pomocí různých velikostí, tvarů a váhové položky. Monitoruje a provádí vyváženou chůzi šikmá gymnastická lavice (30 ° -35 °). Překonává překážky při vyvážené chůzi. Monitoruje a spouští napůl motouzy s pomocí i bez ní.
<b>Odskakuje a skáče</b>	Monitoruje, ukončuje a provádí odskoky a přistání z a do různé sportovní potřeby. Předvádí odrazu 90 ° a 180 °. Provádí skoky a skoky v mobilních a štafetových hrách.
<b>Cvičení na zemi</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>· Statická cvičení</li><li>- Most zadního lůžka</li><li>- Okcipitální stojan</li><li>- Stupnice podpory kolen</li><li>· Dynamická cvičení</li><li>- Zpětné otáčení</li></ul>	Zná a při provádění uplatňuje bezpečnostní pravidla statická a dynamická cvičení. Reprodukují techniku provedení zadaného gymnastická cvičení s pomocí i bez ní.

- Koule, boční koule

#### **Rytmická cvičení**

- Cvičení s hudebním doprovodem
- Mobilní hry s hudebním doprovodem

Nabízí nápady pro rytmickou chůzi a běh, skoková cvičení kombinovaná s různými hudebními velikostmi - 2/4, 3/4, 7/8, 5/8 a 9/8.

Provádí rytmické pohyby hudebního fondu ve hrách „Socha“, „Agilní jezdci“, „Riddle“ a další. Provádí muzikál hry ve velikosti hodin 2/4 - „Bláznivý průvodce“, „Kaloyancho“, „Přejít na skočme“ a další. Předvádí různé imaginární tance pohyby a postavy.

### **Stránka 6**

#### **Činnosti AFV:**

Provádí odlišný tělocvičný cvičení

#### **Lidové tance a tance**

- "Kulsko horo"
- „Omurtarsko horo“ („Kukačka“)

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Vystupuje samostatně a ve skupině taneční pohyby do rytmu a hudba tance „Kulsko horo“ a „Omurtarsko horo“.

#### **Činnosti AFV:**

Vystupuje samostatně nebo v taneční skupině pohyby v rytmu

#### **Sportovní hry**

##### **Týmové sporty**

- Základní technické prvky
- Příhrávka a chytání míče
- Vedení míče jednou rukou
- Střelba / míč

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Reprodukuje příhrávku a chytání házené na poloviční výšku a podání jednou rukou z ramene. Vede míč jednou rukou (vlevo nebo vpravo volitelně). Reprodukuje střelbu jednou rukou přes rameno. Ví jak udeřit míčem bez ohrožení vlastního zdraví a zdraví ostatních. Hry: „2 a brankář / 2 a brankář“. Aplikuje zvládnuté technické prvky v reléových, mobilních a sportovní a přípravné hry: „Dva míčky se honí“, „Chyt' míč“, „Útočný míč“, „Bítí na cíl“, „Lidový míč“ a další.

#### **Činnosti AFV:**

Provádí prvky technických akcí s míčem nebo jeho prvky

#### **ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU**

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

#### **Plavání a vodní sporty**

- Plavání
- Technika procházení nohou a zpětné procházení
- Technika plazivých pohybů rukou a zpětné procházení
- Nebezpečí kolem a ve vodním prostředí
- Bezpečnost různých nádrží
- Chráněné a nestřežené nádrže

Popisuje a rozpoznává nebezpečí v různých nádržích. Formuje základní dovednosti pro svépomoc a pomoc ve vodním prostředí. Provádí techniku pohybů studovaných prvků pomocí pohyblivá a nepohyblivá podpora.

#### **Činnosti AFV:**

Provádí cvičení a kombinace v

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

### **Stránka 7**

vodní prostředí

#### **Cestovní ruch, orientační běh a zimní sporty**

- Turistika
- Turistický výlet
- Překonání přirozenosti překážky
- Orientace podle schématu

Aplikuje pohyb na nerovném terénu v parku nebo lese. Využívá přirozeně aplikované dovednosti v přírodním prostředí a realizuje své nápady pro překonávání přírodních překážek - překročení řeky šlápnutím na kameny atd. Ukazuje představivost a schopnost hrát a bavit se v přírodě.

Orientováno podle schématu školního dvora a tělocvičny.

#### **Činnosti AFV:**

Využívá pohyb a přirozenost

Provádí motorické akce podle jednotlivce

**DOPORUČENÉ PERCENTAČNÍ ROZDĚLENÍ POVINNÝCH LEKCÍ NA ROK**

- pro studium povinných oblastí obsahu studia - 75%
- pro studium volitelných oblastí obsahu studia - 25%

<b>Osvojit si nové znalosti a motoriku</b>	<b>47</b>
<b>Aplikovat studovaný obsah učení v herní aktivitě</b>	<b>31</b>
<b>Rozvíjet motorické dovednosti</b>	<b>16</b>
<b>Diagnostikovat fyzickou kapacitu</b>	<b>6°</b>

**ZVLÁŠTNÍ METODY A FORMY PRO HODNOCENÍ ÚSPĚCHŮ STUDENTŮ**

<b>Ne méně než tři průběžné kvalitativní hodnocení z praktických testů pro každé akademické období, ve kterém zahrnout teoretické znalosti</b>	<b>5</b>
<b>Diagnostika fyzické kapacity na začátku a na konci školního roku s přihlédnutím individuální růst v dosažení</b>	<b>2</b>
<b>Kvalitativní hodnocení ostatních účastí (práce ve třídě, asistence, samostatná práce, účast na sportovní a turistické soutěže)</b>	<b>2</b>

Stanovení a měření dosažených výsledků školení pro osvojení znalostí, motoriky a návyky jsou hodnoceny podle kritérií stanovených na začátku školního roku učitelem. Praktické zkoušky mohou být organizované jako individuální nebo skupinové průběžné testy. Ústní výsledky jsou individuální. Student dává rty

**Stránka 8**

odpovědi na individuálně kladené otázky nebo úkoly. Technická implementace motorických akcí a jejich aplikace, kvantitativní výsledek v měřitelných tělesných cvičeních a teoretické znalosti jsou povinnými prvky toho kvalitativního hodnocení učitele.

Stav fyzické kapacity se posuzuje prostřednictvím systému pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity studenti. Systém neobsahuje testy a standardy pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami hodnoceny v souladu s jejich individuálním růstem při dosahování příslušné motorické aktivity.

Studenti uvolnili ze zdravotních důvodů v období studia motorických znalostí, dovedností a návyky a po dobu, která neumožňuje umístění minimálního počtu aktuálních hodnocení.

Studenti, kteří jsou ze zdravotních důvodů dlouhodobě osvobozeni od cvičení, nejsou hodnoceni, sport, turistika nebo fitness.

**ČINNOSTI A PŘÍČINY - UČEBNÍ VZTAHY**

<i>Klíčové kompetence</i>	<i>Činnosti a interdisciplinární vazby</i>
<b>1. Komunikace v rodném jazyce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Použití konkrétních řečových výrazů k uspořádání motoru kognitivní aktivita a vnímání tělesných cvičení.</li> <li>✓ Podpora celkové regulace pohybů a způsobů činnosti.</li> <li>✓ Podpora zvládnutí pravidel a norem chování.</li> </ul>
<b>2. Komunikace v cizích jazycích</b>	
<b>3. Matematická kompetence a klíčové kompetence v přírodní vědy a technologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Použijte pořadovou hodnotu čísel.</li> <li>✓ Rozvoj prostorového a logického myšlení.</li> <li>✓ Používání předmětů s různými geometrickými tvary, velikostí a hmotností.</li> <li>✓ Poznávání a vnímání vlastního těla.</li> </ul>
<b>4. Digitální kompetence</b>	
<b>5. Učební dovednosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Stimulace motorického učení a memorování učebního obsahu.</li> <li>✓ Sdílení toho, co se naučíte hrou a interakcí skupiny / třídy.</li> </ul>
<b>6. Veřejné a občanské kompetencí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vytváření podmínek pro spolupráci a porozumění ve hrách a soutěžích.</li> <li>✓ Znalost a dodržování pravidel a norem pro samostatnou práci a práci v skupina / třída.</li> </ul>
<b>7. Iniciativa a</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formování pozorování, představivosti a iniciativy v mobilních zařízeních,</li> </ul>

podnikání  
8. Kulturní znalosti a kreativita  
vystoupení  
9. Dovednosti pro Podpěra, podpora  
udržitelného rozvoj a  
zdravý životní styl a  
sport

- sportovně-přípravné a hudební hry.
- ✓ Porozumění expresivitě a emocionalitě v motorické aktivitě.
  - ✓ Znalost kreativních výkonů souvisejících s rytmem a pohybem.
  - ✓ Posílení zdraví a psycho-fyzické kondice.
  - ✓ Komplexní a harmonický rozvoj motoriky.
  - ✓ Znalost pravidel pro ochranu osobního zdraví a zdraví ostatních.
  - ✓ Stimulace biologické potřeby fyzické aktivity a her.
  - ✓ Zlepšení odolnosti těla vůči škodlivým účinkům životní prostředí.
  - ✓ Rozpoznávání nebezpečí v přírodním a vzdělávacím prostředí.
  - ✓ Vedení školních soutěží.
  - ✓ Začlenění studentů se speciálními vzdělávacími potřebami.
  - ✓ Organizování a provádění sportovních aktivit.