

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

KRÁTKÁ PREZENTACE UČIVA

Výcvik v tělesné výchově a sportu ve III. Ročníku je zaměřen na podporu udržitelného rozvoje osobnosti student, ke strukturální konstrukci a funkčnímu zlepšení organismu a formování společensky významných vlastností pro sociální integraci.

Vzdělávací cíle osnov ve III. Ročníku jsou zaměřeny na:

- rozšiřování množství znalostí o používání a aplikaci tělesných cvičení na podporu harmonických rozvoj a zdravý životní styl;
- posílení motorických znalostí a dovedností rozvíjením studentových pocitů a vnímání prostoru a čas;
- zlepšení fyzického výkonu zvýšením anaerobní kapacity těla;
- znalost, porozumění a implementace základních technických prvků týmového sportu fotbal a házená;
- stimulace dobrovolného překonávání obtíží v sociálním prostředí;
- rozvíjení dobrovolných vlastností osobnosti, odhodlání, odvahy, iniciativy.

Vzdělávací obsah je diferencován podle pohlaví podle specifík studovaného sportu nebo sportovní disciplíny a záruk začlenění studentů se speciálními vzdělávacími potřebami do vzdělávání. Motorické návyky a dovednosti z předchozích roky se nadále procvičují a zdokonalují, přestože nejsou uvedeny v hlavním učivu.

Osvojování teoretických znalostí probíhá souběžně s ovládnutím motoriky. Plánování osnov činnosti zajišťující provádění učebních osnov se provádějí v souladu se sledem fází školení

Stránka 2

v motoricko-kognitivní činnosti a s přihlédnutím ke specifickým a pro region charakteristickým klimatickým podmínkám.

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ NA KONCI TŘÍDY

OBLASTI KOMPETENCE

ZNALOSTI, DOVEDNOSTI, POSTOJI

POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Atletika

Aplikuje základní dovednosti a návyky související s krátkým běh vzdálenosti, skok do dálky, skok do výšky a hod malý pevný míč v brance s výztuží. Mu patří požadovanou úroveň fyzické kapacity.

Gymnastika

Provádí chůzi a běh nebo motorické aktivity s pohyb podle individuálních příležitostí k účasti osob se zdravotním postižením.
Provádí se samostatně, jednotlivě a v kombinaci obecná vývojová, vojenská a gymnastická cvičení z základní a gymnastická a nápravná cvičení pro správné držení těla.
Účinkují „Samokov dance“ a „Sedenchitsa“.

Sportovní hry

Provádí cvičení, komplexy a kombinace podle individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.
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.
Reprodukuje individuální taktické akce a skupinové akce interakce.

Provádí základní technické akce s míčem nebo prvky z nich podle individuálních příležitostí k účasti

Stránka 3

osoby se zdravotním postižením

ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Plavání, vodní sporty

Rozpoznává nebezpečí v různých vodních plochách. Umí základy dovednosti pro svépomoc a pomoc ve vodním prostředí. Předvádí zkouška odporu a zdvihu z vody. Provádí zadržování vody s pomocí a nezávisle.

Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty

Podle toho provádí cvičení a kombinace ve vodním prostředí individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.
Pohybuje se ve skupině po rovném nebo hornatém terénu, orientuje v této oblasti.

Provádí činnosti nebo prvky horského vybavení podle individuálních příležitostí pro účast osob s postižení.

Je vyžadováno zvládnutí povinných učebních osnov v atletice, gymnastice a sportovních hrách. Způsobilých oblasti učiva vyžadují zvládnutí alespoň jednoho sportu nebo jedné motoricko-kognitivní činnosti.

Volbu motoricko-kognitivní činnosti provádí učitel a vedení školy podle kvalifikace učitele, 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	Nové kon
POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU		
Atletika		
Běh		
<ul style="list-style-type: none">• Běh na krátkou vzdálenost- Vysoký start- Běh sprintem- Dokončení	Provádí běh na krátkou vzdálenost 30/50 m. K rozvoji využívá různé běžecké cviky vjemy a vnímání prostoru a času. Účastní se štafetových a mobilních her.	<ul style="list-style-type: none">• Vysok• Začín• Dokoi
Skoky		
<ul style="list-style-type: none">• Skok do dálky se dvěma nohama od místo• Skok do výšky s jednou a dvěma nohama	Popisuje, rozpoznává a provádí skok do dálky a výška. Překonává gravitační sílu vlastního těla. Má schopnost provádět více a postupné vertikální skoky a vícenásobné skoky s jedním a dvě nohy z místa a běží. Účastní se štafetových a mobilních her.	
Házení		
<ul style="list-style-type: none">• Házení velké pevné koule s dvě ruce nad hlavou• Vhazování malé pevné koule z místo a se zesílením v dálce- Posílení- Konečné úsilí	Provádí obouruční hody z různých výchozích bodů ustanovení. Reprodukují sílu a směr hodu. Aplikuje se vzhazování ve štafetách, v mobilu a ve sportu přípravné hry.	
Činnosti AFV: Provádí chůzi a běh nebo skákání	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.	
Fyzická kapacita		
<ul style="list-style-type: none">• Funkčně stav a na organismus schopnosti	Dosahuje úrovně fyzického výkonu, měřeno pro příslušný věk a pohlaví. Má celkovou fyzickou zdatnost a komplex rozvoj motoriky.	
Gymnastika		
Základní gymnastika		
<ul style="list-style-type: none">• Bojová cvičení ve skupině	Předem provede ztenčení a zahuštění skupiny zadaná vzdálenost. Popisuje (ukončuje) a provádí základní pohyby paží, těla a nohou. Provádí komplexy z	
<hr/>		
Stránka 5		
<ul style="list-style-type: none">• Obecná vývojová cvičení pro posílení pohybového aparátu zařízení• Nápravná cvičení a pro správné držení těla	obecná vývojová cvičení na posílení svalů těla. Provádí vyváženou a dynamickou gymnastiku cvičení.	
Činnosti AFV: Boj, obecná vývojová cvičení a nápravná cvičení	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.	
Gymnastika		
Cvičení na zemi		
<ul style="list-style-type: none">• Typy podpor• Koule ve vztahu		
Závěsná cvičení		
<ul style="list-style-type: none">• Gripy - typy• Výšky - druhy• Letí na výšku	Popisuje, rozpoznává a provádí samostatně a propojeně gymnastická cvičení s hudebním doprovodem. Poskytuje pomoc při provádění gymnastiky cvičení.	
Cvičení na nízký paprsek (gymnastická lavice)		
<ul style="list-style-type: none">• Typy sedadel• Druhy stání• Pohyb - chůze, rovnováha chůze	Zná, uvádí a používá gymnastické vybavení. Provádí chůzi a pohyb na paprsku a provádí gymnastická cvičení kombinovaná s vyrovnaným postavením. Zná a provádí skákání na gymnastické lavici a komoda s oporou na obou rukou.	<ul style="list-style-type: none">• Podpě• Uchoř• Vysok• Houpa• Predm
Podpora skoků		
<ul style="list-style-type: none">• Podpora skoků z gymnastiky lavice a komoda		

Činnosti AFV:

Provádí cvičení, komplexy a kombinace studovaného technicky
Prvky

Lidové tance a tance

- „Samokovský tanec“
- "Sedenchitsa"

Provádí motorické akce podle jednotlivce

možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Zná a provádí taneční kroky a jednotlivé taneční kroky pohyby ve stejných a nerovných hudebních úderech a sdílí taneční zkušenosti v hudebních hrách. Popisuje, rozpoznává a provádí „Samokov dance“ a „Sedenchitsa“.

- „Samokulatý“
- "Sede"

Stránka 6

Činnosti AFV:

Provádí taneční prvky a kombinace ze schodů studovaných lidí

Sportovní hry

(Týmové sporty)

Fotbal

- Základní technické úkony
- Start, běh, běh s změnit směr pohybu
- Přístup k míči
- Mistr a přihrávkové místo a na cestách s interiérem část chodidla
- Vedení míče
- Zaklepat na dveře
- Skupinové taktické akce
- Interakce na 4 + 1/4 + 1
- Studium pravidel

Provádí motorické akce podle jednotlivce

možnosti účasti osob se zdravotním postižením

Zná a provádí běh se změnou směru pohyb, zastavení, otáčení na místě, přístup k míči, chlazení a předávání míče vnitřkem noha. Provádí vedení míče. Používá technické prvky a akce ve štafetových a sportovně-přípravných hrách. Aplikuje hlavní technické prvky ve skupinách interakce.

Popisuje velikost fotbalového hřiště, počet hráčů, vstřelení gólu a doba trvání.

- Podán

Činnosti AFV:

Provádí základní technické prvky

Házená

- Základní technické úkony
- Běh, běh se změnou směru na cestách
- Lov a krmení
- Vedení míče pohodlnou rukou
- Střelba jednou rukou přes rameno
- Brankářská hra
- Studium pravidel

Zná a provádí běh se změnou směru

pohyb, zastavení, otáčení na místě, přístup k míči. Reprodukuje chytání napůl vysokého míče a přihrávku s jedním rukou přes rameno. Jednoruční podání a obouřuční rybolov na výška hrudníku. Vedte míč pohodlnou rukou a střelba jednou rukou přes rameno. Využívá technické akce ve štafetě a sportu přípravné hry. Zná základní pravidla házené. Popisuje hřiště na házenou, počet hráčů, bodování cíl a trvání.

- Složit

Činnosti AFV:

Lov, přihrávka, navádění nebo střelba

Provádí motorické akce podle jednotlivce

Stránka 7

ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Plavání, vodní sporty

Plavání

- Technika procházení a zpět plazit se (zpět)
- Technika startu a obrácení
- Signalizace vlnky

možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Předvádí aplikované dovednosti v koordinaci plaveckého stylu kraul nebo zpět kraul (zpět). Ukazuje skokový start. Provádí skoky, pády, pády s odskokem, skok do hlavy. Provádí obrácení ve stylu procházení a zpětného procházení. Název pravidla pro ochrana vlastního zdraví a formy zdraví a hygiena plavecké návyky. Zná a zná význam signalizace vlnky

- Skok.
- Start.
- Inverz

Činnosti AFV:

Pohyb, skákání, otáčení

Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty

- Pohybová technika v horách
- Postupy kalení
- Orientační běh v přírodě
- Určení vzdálenosti bez nástrojů

Provádí motorické akce podle jednotlivce

možnosti účasti osob se zdravotním postižením

Provádí pohyb v různých terénech po dobu 20-30 minut dovolená v nižších částech hor nebo v parku. Vybírá pomoci pomáhat osobnímu vybavení a jídlu. Popisuje nebezpečí spojená s nerovným terénem, a iniciuje způsoby ochrany. Naneste kalení postupy a etické chování v horách.

Aplikuje orientaci na známé značky a předměty a buďte se pohybuje v předdefinovaných geografických směrech. Ví a účastní se her v horách a v zimních podmínkách.

Činnosti AFV:

Pohyb, kalení,
orientační běh v přírodě

Provádí motorické akce podle jednotlivce

možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

DOPORUČENÉ PERCENTAČNÍ ROZDĚLENÍ POVINNÝCH LEKCÍ NA ROK

Roční počet hodin studia předmětu ve III. Ročníku - 80 hodin

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

Stránka 8

Osvojit si nové znalosti a motoriku	47%
Aplikovat studovaný obsah učení v herní aktivitě	31%
Rozvíjet motorické dovednosti	16%
Diagnostikovat fyzickou kapacitu	6%

ZVLÁŠTNÍ METODY A FORMY PRO HODNOCENÍ ÚSPĚCHŮ STUDENTŮ

Ne méně než tři průběžné kvalitativní hodnocení z praktických testů pro každé akademické období, ve kterém zahrnout teoretické znalosti	50%
Diagnostika fyzické kapacity na začátku a na konci školního roku s přihlédnutím individuální růst v dosažení	25%
Hodnocení kvality z jiných účastí (práce ve třídě, asistence, samostatná práce, účast ve sportu a turistické soutěže)	25%

Stanovení a měření dosažených výsledků školení pro osvojení znalostí, motoriky a návyků jsou hodnoceny podle kritérií definovaných na začátku školního roku učitelem. Praktické testy mohou být organizovány jako průběžné individuální nebo skupinové testy. Ústní výslechy jsou individuální. Student dává ústní odpovědi na individuálně kladené otázky nebo úkoly. Technická implementace motorických akcí a jejich aplikace, kvantitativní výsledkem jsou měřitelná tělesná cvičení a teoretické znalosti jsou povinnými prvky 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, které jsou 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.

Žáci, kteří byli ze zdravotních důvodů dlouhodobě uvolněni ze cvičení, sportu, cestovních ruchů.

ČINNOSTI A PŘÍČINY - UČEBNÍ VZTAHY

Klíčové kompetence

1. Komunikace v rodném jazyce
2. Komunikace v cizích jazycích
3. Matematické kompetence a základy kompetence v přírodních vědách a technologie
4. Digitální kompetence
5. Učební dovednosti
6. Veřejné a občanské kompetence
7. Iniciativa a podnikání
8. Kulturní znalosti a kreativní projevy
9. Dovednosti na podporu udržitelnosti rozvoj a zdravý životní styl

Činnosti a interdisciplinární vazby

- ✓ Stimulace myšlení a řeči během motorické aktivity.
- ✓ Použití turistické mapy „Objevte vlast“.
- ✓ Používání terminů a pojmů v cizím jazyce.
- ✓ Rozvoj prostorové orientace a myšlení.
- ✓ Rozvoj logického myšlení.

- ✓ Použití ICT k ilustraci obsahu učení.
- ✓ Používání informačních technologií k hledání a hledání potřebné informace týkající se sportovních aktivit.
- ✓ Rozvoj osobních kvalit pozornost, vůle a paměť.
- ✓ Vyhledejte informace o konkrétním problému.
- ✓ Využití motorických aktivit ke komunikaci ve třídě multikulturní společnost.
- ✓ Rozvoj společných pravidel her a tanců.
- ✓ Respektování práv a povinností ve hrách.
- ✓ Popis typických profesí souvisejících se sportem.
- ✓ Rozvoj metrytmického smyslu.
- ✓ Motorické improvizace.
- ✓ Aplikace prvků hudby a pohybu, rytmu a tance.
- ✓ Posílení zdraví a psycho-fyzické kondice.
- ✓ Komplexní a harmonický rozvoj motoriky.
- ✓ Znalost pravidel pro ochranu osobního zdraví a zdraví ostatní.
- ✓ Stimulace biologické potřeby fyzické aktivity a hry.
- ✓ Zlepšení odolnosti proti škodlivým účinkům životního prostředí.

- ✓ Začlenění studentů se speciálními vzdělávacími potřebami.
- ✓ Rozpoznávání nebezpečí v přírodním a vzdělávacím prostředí.
- ✓ Organizování a provádění sportovních aktivit.

