

Obsah učiva v tělesné výchově na nižším gymnáziu dívek

Obsah učiva TV na nižším gymnáziu je možné rozdělit do těchto tematických celků:

a) pohybové činnosti:

- kondiční cvičení
- estetické formy cvičení s hudbou (zejména děvčata – aerobik, tvorba jednoduchých sestav)
- pohybové hry zaměřené na jednotlivé sporty
- atletika (rychlostní běhy, vytrvalostní běh, štafeta, skok do dálky, hod míčkem, granátem)
- sportovní hry (košíková, volejbal, florbal, děvčata – vybíjená, ringo, chlapci – kopaná)
- gymnastika (cvičení na hrazdě, kruzích, koberci, přeskoky)
- netradiční pohybové činnosti (softbal, badminton, úpoly, freesbee – hod létajícím talířem)

b) činnosti ovlivňující zdraví:

- zdravotně zaměřená cvičení
- praktická pomoc, záchrana při cvičení (gymnastika)
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech
- první pomoc

c) plavecký výcvik

- základy plaveckých způsobů prsa, kraul, znak
- plavecký způsob delfín – výběrově
- startovní skok
- plavecká obrátka u jednoho plaveckého způsobu

Zpracovali: Mgr. Eva Bartečková, Mgr. Václav Pospíšil

Obsah učiva v tělesné výchově na nižším gymnáziu chlapců

Obsah učiva TV na nižším gymnáziu je možné rozdělit do těchto tematických celků:

c) pohybové činnosti:

- kondiční cvičení
- estetické formy cvičení s hudbou
- pohybové hry zaměřené na jednotlivé sporty
- atletika (rychlostní běhy, vytrvalostní běh, štafeta, skok do dálky, hod míčkem, granátem)
- sportovní hry (košíková, volejbal, florbal, vybíjená, ringo, kopaná)
- gymnastika (cvičení na hrazdě, kruzích, koberci, přeskoky)
- netradiční pohybové činnosti (softbal, badminton, úpoly, freesbee – hod létajícím talířem)

d) činnosti ovlivňující zdraví:

- zdravotně zaměřená cvičení
- praktická dopomoc, záchrana při cvičení (gymnastika)
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech
- první pomoc

e) plavecký výcvik

- základy plaveckých způsobů prsa, kraul, znak
- plavecký způsob delfín – výběrově
- startovní skok
- plavecká obrátka u jednoho plaveckého způsobu

Zpracovali: Mgr. Eva Bartečková, Mgr. Václav Pospíšil