

# **Tělesná výchova dívky – vyšší gymnázium**

## **obsah učiva**

### **Atletika**

Zásady bezpečnosti a úrazové zábrany  
Význam, technika, metodika, pravidla atletických disciplin

Cvičení na všeobecný a pohybový rozvoj se zvýšeným objemem, intenzitou a složitostí – zaměření na zvýšení vytrvalosti a výbušné síly  
Základy techniky běhu, hodů, skoků a startů, zdokonalování  
Atletická abeceda, běh na 100m, 500-1500m  
Skok do dálky, hod granátem, vrh koulí  
Vytrvalostní běh, běh v terénu  
Štafetový běh

### **Košiková**

Technika, taktika, terminologie, pravidla  
Zásady bezpečnosti, organizace

Herní činnosti jednotlivce - uvolňování bez míče a s míčem (dribling), přihrávka na místě i v pohybu.  
Střelba z místa po přihrávce, po driblingu, dvojtakt  
Herní kombinace a průpravné hry  
Útočné činnosti jednotlivce, útočné systémy  
Obranné činnosti jednotlivce, obranné systémy  
Útočný a obranný herní systém, herní kombinace  
Hra 4:4

### **Odbíjená**

Zásady organizace, bezpečnosti, hygieny a úrazové zábrany  
Pravidla a terminologie odbíjené

Herní činnosti jednotlivce - spodní a vrchní podání, příjem podání, přihrávka, nahrávka, smeč, lob, blok, technika odbíjení  
Hra 3:3, 4:4, 5:5, 6:6  
taktika hry

### **Gymnastika**

Zásady bezpečnosti a úrazové zábrany, pomoc a záchrana  
Význam, terminologie, technika a metodika

Vedení rozvíček s hudbou  
Cvičení na všeobecný pohyb a tělesný rozvoj prostřednictvím sportovních základních rytmických gymnastik  
Zvyšovat objem, intenzitu a složitost cvičení

### **Akrobacie:**

Kotouly vpřed, vzad , letmo i ve vazbách  
rovnovážná a rytmická cvičení, skoky, poskoky, obraty, taneční kroky  
Přemet stranou i ve vazbách  
Zařazení gymnastických prvků do sestav  
Tvoření vazeb, motivů a sestav, opakování osvojených tvarů

### **Přeskoky:**

Skrčka, roznožka, násobené přeskoky

### **Hrazda:**

Výmyk odrazem jednož, snožmo, podmet ze svisu stojmo  
Překot vzad, svisy, sešín vpřed, přešvihy únožmo vpřed, vzad  
Vzepření závěsem v podkolení  
Výběrové učivo - toč jízdmo vpřed, toč vzad ve vzporu

### **Kruhy:**

Komíhání a houpání, houpání s obraty, seskok v záhupu  
Shyb ze svisu

## **Výběrové učivo**

**Ringo, florbal, korgbal, softbal, badminton**

**LVK:** sjezdový a běžecký výcvik

**Plavání**

## **Tělesná výchova hoši – vyšší gymnázium obsah učiva**

### **Atletika**

Rozvoj rychlosti, dynamické síly a vytrvalosti, speciální obratnosti.  
100 m běh, běhy středních tratí (400 – 1500 m), běhy vytrvalostní (nad 1500 m), vrh  
koulí, hod granátem, skok daleký  
Protahovací a kompenzační cvičení, strečink.

### **Sportovní hry**

Basketbal (herní činnosti jednotlivce, hra, základy pravidel).  
Florbal (herní činnosti jednotlivce, hra, základy pravidel).  
Kopaná (herní činnosti jednotlivce, hra, základy pravidel).  
Volejbal (herní činnosti jednotlivce, hra, základy pravidel).  
Ostatní sportovní hry (házená, softbal, korfbal, fresbee).

## **Sportovní gymnastika a úpoly**

Všeobecný tělesný rozvoj, posilovací, pohyblivostní a koordinační cvičení, zvyšování objemu a intenzity.

*Akrobacie* – Kotoul vpřed, vzad, letmo, vzad do zášvihů, rovnovážné polohy, přemet stranou, přeskok přes kozu, švédskou bednu.

*Hrazda* – výmyk, toč vzad, přešvih únožmo, podmet.

*Kruhy* – houpání, svis vznesmo, svis střemhlav

*Úpoly* – úpolová cvičení, pádové techniky

Šplh

## **Plavání**

Základy plaveckých způsobů znak, kraul, prsa (eventuelně delfín).

Plavání pod vodou, startovní skok, cvičení ve vodě.

Štafetové plavání.