

5.26.

Vzdělávací oblast : **Člověk a zdraví**

Vzdělávací obor : **Tělesná výchova**

Vzdělávací předmět : **Tělesná výchova**

Charakteristika vyučovacího předmětu

Pro vytváření vzdělávacího obsahu předmětu **Tělesná výchova** je určující vzdělávací oblast **Člověk a zdraví**. Žák se učí orientovat v problematice aktivního pohybu, který zásadně ovlivňuje jeho zdravotní stav a harmonický rozvoj. Objevuje své vlastní pohybové možnosti, uvědomuje si účinky pohybových aktivit na svoji zdatnost .

Žáci jsou vedeni k pohybové tvořivosti, učí se překonávat překážky a zvykají si na rychlé rozhodování a větší zodpovědnost. Výuka tělesné výchovy vede žáky k potřebě pohybu, k pochopení jeho významu pro zdraví člověka, ke zdravému životnímu stylu.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Výuka předmětu **Tělesná výchova** zohledňuje fyziologickou i mentální rozdílnost dětí a je členěna do třech navazujících etap - 1. a 2. ročník, 3. až 5. ročník, 6. až 9. ročník. Vzdělávací obsah předmětu **Tělesná výchova** je rozpracován do jednotlivých ročníků a tematických bloků, které se opakují a zároveň rozšiřují. Vyučování do 5. ročníku je většinou koedukované v rámci jedné třídy, od 6. ročníku se výuka dívek a hochů realizuje odděleně. Na 1. stupni základní školy je předmět **Tělesná výchova** povinný v dotaci dvou hodin týdně a do předmětu je zařazen plavecký výcvik (3. a 4. ročník). Na 2. stupni základní školy se vyučuje předmět **Tělesná výchova** povinně v rozsahu dvou hodin týdně, žáci 7. a 8. ročníku si mohou vybrat volitelný předmět Pohybové a sportovní aktivity (jedna hodina týdně). V 7. ročníku absolvují žáci týdenní lyžařský (snowboardový) kurz. Výuka probíhá ve třech tělocvičnách v budově školy, na hřišti, které je součástí areálu školy, ve volné přírodě a v plaveckém bazénu. K pohybovým aktivitám se maximálně využívají další příležitosti – školy v přírodě, zážitkové kurzy, výlety, sportovní dny.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel

- učí žáky zodpovědnosti za své zdraví při pohybových aktivitách
- používá především a zásadně pozitivní hodnocení
- motivuje žáky k dosahování optimálních výsledků při sportu

- dodává žákům sebedůvěru
- umožňuje žákům, aby se naučili hodnotit své činnosti nebo výsledky

Kompetence k řešení problémů

Učitel

- vytváří podmínky ke vzájemné spolupráci
- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému vyřešení problému
- učí žáky promýšlet taktiky v individuálních i kolektivních sportech
- podporuje týmovou spolupráci při sportu
- dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá

Kompetence komunikativní

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky ke kulturní komunikaci, ke vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých
- všímá si projevů hrubosti, vulgárnosti a netoleruje tyto negativní projevy žáků
- pěstuje v žácích prvky čestného jednání

Kompetence sociální a personální

Učitel

- vede žáky ke vzájemné pomoci
- umožňuje žákům hodnotit úspěšnost dosažených výsledků
- ukazuje žákům potřebu spolupráce ve sportovním týmu, důležitost úkolů (rolí), které v týmu plní
- vychovává žáky k respektování práce ostatních

Kompetence občanské

Učitel

- snaží se o přátelskou atmosféru ve třídě
- vede žáky k ochotě pomáhat, k aktivnímu zapojení do sportovních aktivit
- učí žáky cítit zodpovědnost za své chování a jednání, za své zdraví i svůj život
- respektuje osobnost žáka a jeho práva

Kompetence pracovní

Učitel

- motivuje žáky k plnění jejich základních pracovních povinností
- vede žáky k dodržování pravidel bezpečnosti a zásad hygieny
- pomáhá žákům při volbě budoucího povolání
- učí žáky chránit své zdraví při každodenních činnostech
- vysvětluje potřebu pohybových aktivit pro člověka, který se nevěnuje výkonnostnímu nebo vrcholovému sportu

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru

1. stupeň

Očekávané výstupy - 1. období

Žák

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Očekávané výstupy - 2. období

Žák

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace

Učivo

Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání** – (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím
- **lyžování, bruslení** – hry na sněhu a ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **další pohybové činnosti** podle zájmu žáků

Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**

2. stupeň

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 – zátěžovými svaly
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem, 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 a 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** – herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie

- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce
- **plavání** – 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 plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- **lyžování, snowboarding, bruslení** – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku, další zimní sporty
- **další (i netradiční) pohybové činnosti** podle 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, ochrana přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje je
- 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 a 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

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **1.**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti při pohybových činnostech - samostatně se převléká do cvičebního úboru - řídí se pokyny učitele - předvede nízký a polovysoký start - osvojí si základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem z místa - účastní se atletických závodů <ul style="list-style-type: none"> - soustředí se na cvičení - předvede kotoul vpřed, skoky prosté snožmo z trampolínky - dokáže přejít lavičku s pomocí učitele - vyšplhá 2 m <ul style="list-style-type: none"> - snaží se o správné držení těla - předvede základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.) <ul style="list-style-type: none"> - hraje některé pohybové hry a je schopen je využít i mimo tělesnou výchovu - uvědomuje si, že lze pohyb spojit s představou, rytmem, příběhem, pohádkou - raduje se z pohybové činnosti 	<p><u>Atletika</u> <u>běh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh 20 až 40 m - motivovaný běh v terénu až do 10 min (běh prokládaný chůzí podle úrovně žáků) <p><u>skok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravné cvičení - odraz z místa - skok do dálky z místa <p><u>hod</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - hod kriketovým míčkem z místa <p><u>Gymnastika</u> <u>akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - kotoul vpřed <p><u>přeskok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu z trampolínky <p><u>lavička (kladinka)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí <p><u>šplh na tyči</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - šplh do výšky 2 m s dopomocí <p><u>Rytmičká a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní organizační povely - základní pravidla her - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám 	<p>VDO : Občanská společnost a škola (rozvíjíme smysl pro spravedlnost a zodpovědnost)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - zdraví a bezpečnost</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - držení těla Hv - rytmus, melodie</p> <p>EV: Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>- předvede házení a chytání míče - zapojí se do hry</p> <p>- dbá na správné držení těla - dbá na správné dýchání</p>	<p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky <p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd. 	<p>MKV: Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - bezpečnost</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - zdraví</p>	

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **2.**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti při pohybových činnostech - samostatně se převléká do cvičebního úboru - řídí se pokyny učitele - předvede nízký a polovysoký start - osvojí si základní techniku běhu, skoku do dálky z místa a hodů míčkem z místa a za chůze - účastní se atletických závodů <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní gymnastické držení těla - soustředí se na cvičení - předvede kotoul vpřed a vzad, skoky prosté snožmo z trampolínky - zvládá základy gymnastického odrazu - předvede základy chůze na lavičce (s obměnami) s pomocí učitele - užívá osvojované tělocvičné názvosloví - vyšplhá 3 m <ul style="list-style-type: none"> - snaží se o estetické držení těla - předvede základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.) - vyjádří jednoduchou melodii a rytmus pohybem 	<p>Atletika</p> <p><u>běh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - zjednodušené startovní povely a signály - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh 30 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh) <p><u>skok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - odraz z místa - skok do dálky z místa <p><u>hod</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - hod míčkem z místa - hod míčkem z chůze <p>Gymnastika</p> <p><u>akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - kotoul vpřed - kotoul vzad <p><u>přeskok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky <p><u>lavička (kladinka)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí (různé obměny) <p><u>šplh na tyči</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - šplh do výšky max. 3 m s dopomocí <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) 	<p>VDO: Občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - zdraví a bezpečnost</p> <p>OSV: Poznávání lidí (vzájemné poznávání ve třídě či skupině, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, chyby při poznávání lidí)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: ČJ - přesné vyjadřování</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - využívá osvojené pohybové hry i mimo tělesnou výchovu - spojuje pohyb s hudbou, rytmem, svou představou a zkušeností - raduje se z pohybové činnosti - chápe význam sportování pro zdraví - používá při hře i jiné předměty než tělocvičné náčiní - předvede základní způsoby házení a chytání míče - zná a dodržuje základní pravidla vybíjené - uvědomuje si následky porušení pravidel - zapojí se do hry - hraje v duchu fair play - dbá na správné držení těla - dbá na správné dýchání - osvojuje si kompenzační a relaxační cviky 	<ul style="list-style-type: none"> - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní organizační povely - základní pravidla her - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou, jednoruč i obouruč) - základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky <p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení 	<p>Mezipředmětové vztahy: Prv - držení těla HV - rytmus, melodie</p> <p>EV : Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</p> <p>MKV : Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - bezpečnost</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - zdraví</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>běhu, klusu, kroku poskočném, přísunném, přeměnném</p> <p>- předvede minimálně 10 pohybových her</p> <p>- vytváří další varianty známých her</p> <p>- je si vědom nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit</p> <p>- předvede přihrávky, chytání a vedení míče v pohybu i na místě</p> <p>- střílí jednoruč a obouruč na koš</p> <p>- hraje vybíjenou a minibasketbal</p> <p>- zná a dodržuje pravidla her</p> <p>- hraje v duchu fair play</p> <p>- dbá na správné držení těla a dýchání</p> <p>- předvede protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>- zvládne techniku plaveckého stylu (prsa)</p> <p>- provádí skoky do vody</p>	<p>těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu</p> <p>- tvořivé vyjádření rytmu pohybem</p> <p>- základní tance založené na taneční chůzi a běhu</p> <p>- základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném</p> <p><u>Pohybové hry</u></p> <p>- variace her jednoho druhu</p> <p>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</p> <p><u>Sportovní hry</u></p> <p>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením)</p> <p>- chytání míče jednoruč a obouruč</p> <p>- vedení míče driblingem</p> <p>- střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolenou rukou)</p> <p>- pohyb s míčem a bez míče, zastavení</p> <p>- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal)</p> <p><u>Úpoly</u></p> <p>- přetahy a přetlaky</p> <p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></p> <p>- zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</p> <p><u>Plavání</u></p> <p>- dle možnosti školy "Základní plavecký výcvik"</p>	<p>Mezipředmětové vztahy: Prv - držení těla HV - rytmus, melodie</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - bezpečnost</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - zdraví</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prv - bezpečnost VV - činnosti</p>	

Vyučovací předmět:
Ročník:

Tělesná výchova
4.

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti při pohybových činnostech - řídí se pokyny učitele - zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá aktivně základní techniku běhů, skoků, hodů - upraví doskočiště, připraví start běhu (čára) a vydá pokyny pro start - změří a zapíše výkony v disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - uplatňuje taktiku při vytrvalostním běhu, při běhu terénem s přírodními překážkami - účastní se atletických závodů <ul style="list-style-type: none"> - správně provede kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - předvede roznožku - přejde samostatně lavičku - seznamuje se se cvičením na ostatním nářadí - kruhy, žebříny apod. - vyšplhá 4 m <ul style="list-style-type: none"> - předvádí správné a estetické držení těla - zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném - snaží se o cvičení s náčiním - správně dýchá 	<p>Atletika</p> <p><u>běh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - běžecká abeceda - nízký start na povel, polovysoký start - rychlý běh na 50 m - vytrvalostní běh v terénu až do 15 min. - vytrvalý běh na dráze 500 m <p><u>skok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm postupně z 5 až 7 dvojkroků) <p><u>hod</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhozem <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů <p><u>akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - stoj na rukou s dopomocí <p><u>přeskok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výskok do kleku a dřepu na kozu našíf odrazem z můstku - roznožka přes kozu našíf odrazem z můstku <p><u>lavička (kladinka)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez dopomoci s různými obměnami <p><u>šplh na tyči</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - šplh do výšky 4 m <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, 	<p>OSV: Seberegulace a sebeorganizace (regulace vlastního jednání i prožívání, organizace vlastního času)</p> <p>Projekt EV: Vztah člověka k prostředí - "Přátelé Zeleného údolí"</p> <p>Mezipředmětové vztahy: M - měření délky skoků</p> <p>EGS: Evropa a svět nás zajímá (sportovní události)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Př - bezpečnost ČJ - přesné vyjadřování</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) - předvede herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - dodržuje dohodnutou taktiku družstva - pozná a označí přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - hraje v duchu fair play - zaznamená výsledek utkání a pomáhá při rozhodování - předvede cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti - dbá na správné držení těla a dýchání - předvede protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím - chápe význam sportování pro zdraví - raduje se z pohybu - zvládne techniku plaveckého stylu (prsa) - provádí skoky do vody - předvede jízdu na kole na dopravním hřišti - uplatňuje jednoduchá pravidla silničního provozu 	<p>obměny tempa a rytmu</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném - základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu <p><u>Pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávky - vedení míče driblingem, nohou - střelba na koš a na branku - pohyb s míčem a bez míče - přípravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel - řešení útočné a obranné situace <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky - aktivní obrana a příprava na ni <p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd. <p><u>Plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dle možnosti školy "Základní plavecký výcvik" - hygiena plavání - adaptace na vodní prostředí <p><u>Výchova cyklisty - dopravní výchova</u></p>	<p>Mezipředmětové vztahy: Př - držení těla HV - rytmus, melodie</p> <p>MKV: Lidské vztahy (spolupráce, tolerance)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Př - bezpečnost M - numerika</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Př - zdraví</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Př - bezpečnost, hygiena VV - činnosti</p>	

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **5.**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních disciplínách - řídí se pokyny učitele - zvládá techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá techniku běhů, skoků, hodů - upraví doskočiště, připraví start běhu (čára, bloky) a vydá pokyny pro start - změří a zapíše výkony v disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - zná taktiku při běhu - k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s přírodními překážkami - zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - účastní se atletických závodů - poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení - předvede kotoul vpřed, vzad i ve vazbách, stoj na rukou (s dopomocí) - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - předvede roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí - kruhy, žebřiny, lavičky apod. - provádí základy chůze na kladině s obměnami - umí šplhat na tyči - vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady, rytmy, melodie atd. - raduje se z pohybu - zná a zatančí lidové tance (polkový a valčíkový krok) - seznámí se s aerobikem a kondičním cvičením s hudbou 	<p>Atletika</p> <p><u>běh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - běžecká abeceda - nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na 60 m - vytrvalý běh na dráze 600 m <p><u>skok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - skok do dálky z rozběhu - rozměření rozběhu <p><u>hod</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - hod míčkem z rozběhu <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. <p><u>akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - stoj na rukou (s dopomocí) - akrobatické kombinace <p><u>přeskok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení - roznožka přes kozu naším odrazem z můstku - skrčka přes kozu (bednu, koně) naším odrazem z můstku <p><u>kladina 1m (převážně dívky)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s obměnami <p><u>šplh na tyči</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - šplh do výšky 4 m <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní lidové tance, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci - základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo aj.) při hudebním doprovodu 	<p>OSV: Seberegulace a sebeorganizace (sebekontrola, sebeovládání) Projekt EV: Vztah člověka k prostředí - "Zelená stezka" MDV: Práce v realizačním týmu (organizační zajištění projektu "Přátelé Zeleného údolí")</p> <p>Mezipředmětové vztahy: M - měření délky</p> <p>EGS: Evropa a svět nás zajímá (sportovní události)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: PĚ - bezpečnost, zdraví</p> <p>MKV: Lidské vztahy (spolupráce, tolerance)</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) - zvládá činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - zaznamená výsledek utkání a pomáhá při rozhodování - uplatňuje zásady fair play jednání - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - zorganizuje nenáročné soutěže a činnosti - orientuje se v informačních zdrojích o sportovních akcích - předvede cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti - zařazuje do pohybového režimu nápravná cvičení (v souvislosti s vlastním svalovým oslabením atd.) - dbá na správné držení těla - dbá na správné dýchání - používá kompenzační a relaxační cviky - užívá základní osvojované názvosloví 	<p>nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy</p> <p><u>Pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku, z místa i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - držení míče pod kontrolou mužstva, dopravení míče z obranné poloviny na útočnou a zakončení střelbou - řešení situace jeden proti jednomu - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) - základní spolupráce ve hře <p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky - aktivní obrana a příprava na ni <p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd. 	<p>Mezipředmětové vztahy: M - numerika</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Př - zdraví</p>	

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **6. chlapci**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá základní techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> - zvládá cvičební prvky - předvede šplh na tyči - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - uplatňuje pravidla bezpečnosti <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - posoudí své osvojené pohybové činnosti a označí jejich nedostatky <ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - hod kriketovým míčkem - běh 50 m, vytrvalost 800 E35m - štafeta - základní nácvik - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností evidence, vyhodnocování - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - rekreační tělesná výchova <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok přes kozu našif - roznožka, skrčka - akrobacie - kotoul vpřed, vzad, stoj na ruce s dopomocí o oporu - hrazda po čelo - výskok do vzporu, sešín vpřed - kondiční cvičení a posilování - úpoly - přetahy - šplh na tyči 4 E73m <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná - základní herní činnosti - florbal - herní kombinace - košíková - přihrávky, driblink <p>Doplňkové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - ringo a vybíjená - tělocvičné názvosloví osvojených činností - smluvené povely - základní pravidla sportovních her <p>Doplňkové sporty</p> <ul style="list-style-type: none"> - plavání, bruslení, turistika, lyžování atd. 	<p>OSV: Sebepoznání a sebezpojetí (vztah k druhým lidem) OSV: Psychohygienu (organizace času) VDO: Občan, občanská společnost a stát (demokratická atmosféra ve škole)</p> <p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, PŘ, Jaz, Vv</p> <p>EV: Vztah člověka k přírodě (příroda a kultura obce a její ochrana)</p>	soutěže

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **6. dívky**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žákyně:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá základní techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> - zvládá cvičební prvky - předvede šplh na tyči - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - uplatňuje pravidla bezpečnosti - ukáže základní cvičení s hudbou <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - posoudí své osvojené pohybové činnosti a označí jejich nedostatky <ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu 	<p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - hod kriketovým míčkem - běh 50 m, vytrvalost 600 m - štafeta - základní nácvik - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností, evidence, vyhodnocování - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - rekreační tělesná výchova <p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok - roznožka a skrčka přes kozu našíř - akrobacie - stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou, kotoul vzad, vpřed - hrazda po čelo - náskok do vzporu - sešin - šplh na tyči - 4 m - rytmičká a kondiční cvičení - úpoly - přetahy, pády vzad skulením do kolébky - cvičení s náčiním, švihadla <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - košíková - přihrávky, driblink - vybíjená - herní kombinace <p><u>Doplňkové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ringo, freesbee - tělocvičné názvosloví osvojených činností - smluvené povely - základní pravidla sportovních her <p><u>Doplňkové sporty</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - plavání, bruslení, turistika, lyžování atd. 	<p>OSV: Sebepoznání a sebepečení (vztah k druhým lidem)</p> <p>OSV: Psychohygienu (organizace času)</p> <p>VDO: Občan, občanská společnost a stát (demokratická atmosféra ve škole)</p> <p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, PŘ, Jaz, Vv</p> <p>EV: Vztah člověka k přírodě (příroda a kultura obce a její ochrana)</p>	<p>soutěže</p>

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **7. chapci**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, dohodne se na spolupráci a taktice družstva - naplňuje základní olympijské myšlenky - zvládá cvičební prvky - umí šplhat na tyči - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - samostatně se připraví před pohybovou činností a vhodně ji zakončí - uplatňuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje zásady fair play chování - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování při sportovních činnostech - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v silničním provozu - provede ošetření a vhodné mazání lyží - zvládá základní ošetření při úrazu na lyžích - zvládá jednoduché prvky při jízdě 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - hod kriketovým míčkem - běh 60 m, vytrvalost 1000 m - štafeta, nácvik předávek - průpravná atletická cvičení - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností, evidence, vyhodnocování - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - olympijské hnutí <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok - roznoška a skrčka přes kozu našif - akrobacie - stoj na rukou s oporou, kotoul letmo - hrazda po čelo - výmyk s dopomocí - kondiční cvičení - kruhový trénink - šplh na tyči 4 m <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná - jednoduché herní systémy - florbal - herní činnosti - košíková - střelba, dvojtakt <p>Doplňkové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - házená, vybíjená, volejbal, freesbee - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech <p>Doplňkové sporty</p> <ul style="list-style-type: none"> - bruslení, plavání, turistika, sporty v přírodě <p>Lyžařský výcvik</p>	<p>OSV: Sebepoznání a sebezpečí (vztah k druhým lidem)</p> <p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>MDV: Práce v realizačním týmu (spolupráce v týmu)</p> <p>EV: Vztah člověka k přírodě (příroda a kultura obce a její ochrana)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, Př, Jaz, Vv</p>	soutěže

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **7. dívky**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žákyně:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy, dohodne se na spolupráci a taktice družstva - naplňuje základní olympijské myšlenky - zvládá cvičební prvky - umí šplhat na tyči - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - samostatně se připraví před pohybovou činností a vhodně ji zakončí - uplatňuje pravidla bezpečnosti - ukáže základní cvičení s hudbou - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje zásady fair play chování - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování při sportovních činnostech - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v silničním provozu - provede ošetření a vhodné mazání lyží - zvládá základní ošetření při úrazu na lyžích - zvládá jednoduché prvky při jízdě 	<p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - hod kriketovým míčkem - běh 50 m, vytrvalost 800 m - štafeta, nácvik předávek - průpravná atletická cvičení - měření výkonů, evidence, vyhodnocování, posuzování pohybových dovedností - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - olympijské hnutí <u>Gymnastika</u> - přeskok - roznožka a skrčka přes kozu a skrčka přes bednu našíř - akrobacie - stoj na rukou, kotoul letmo - hrazda po čelo - výmyk s dopomocí - rytmická a kondiční cvičení - cvičení s náčiním a na stanovištích - nářadí - šplh na tyči - 4 m <u>Sportovní hry</u> - košíková - základy herních dovedností a činností jednotlivce - přehazovaná - volejbal - spodní podání, přihrávky vrchem a spodem - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech <u>Doplňkové hry</u> - stolní tenis, ringo, florbal, freesbee <u>Doplňkové sporty</u> - bruslení, plavání, turistika, sporty v přírodě <u>Lyžařský výcvik</u> 	<p>OSV: Sebepoznání a sebepečení (vztah k druhým lidem)</p> <p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>MDV: Práce v realizačním týmu (spolupráce v týmu)</p> <p>EV: Vztah člověka k přírodě (příroda a kultura obce a její ochrana)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, Př, Jaz, Vv</p>	<p>soutěže</p>

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **8. chlapci**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> - umí šplhat na laně - 4 m - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - uplatňuje pravidla bezpečnosti - používá správnou techniku <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje zásady fair play chování - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího a uživatele médií <ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - hod granátem na cíl a na dálku - běh 100 m, vytrvalost 1500 m - štafeta - předávky - atletická abeceda, odrazová příprava - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností, evidence, vyhodnocování - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - významné soutěže a sportovci <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok přes kozu a bednu - obtížnější varianty - akrobacie - přemet stranou, stoj na rukou - hrazda po čelo - výmyk, toč vzad - šplh na laně 4 m - kondiční cvičení - úpoly - odpory a pády <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná - herní kombinace a systémy - florbal - herní kombinace - košíková - útočné a obranné činnosti - volejbal - základní herní činnosti <p>Doplňkové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - házená, softball, freesbee - tělocvičné názvosloví osvojených činností - smluvené povely <p>Doplňkové sporty</p> <ul style="list-style-type: none"> - bruslení, lyžování, turistika, plavání, sporty v přírodě atd. 	<p>OSV: Psychohygienu (organizace času)</p> <p>MKV: Lidské vztahy (tolerance)</p> <p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>MDV: Práce v realizačním týmu (spolupráce v týmu)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, Př, Jaz, Vv</p> <p>EV: Vztah člověka k přírodě (příroda a kultura obce a její ochrana)</p>	soutěže

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **8. dívky**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žákyně:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> - umí šplhat na tyči - 4 m - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - uplatňuje pravidla bezpečnosti - používá správnou techniku - ukáže základní cvičení s hudbou <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje zásady fair play chování - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího a uživatele médií <ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - hod granátem na cíl a na dálku - běh 60 m, vytrvalost 1000 m - štafeta, předávky - atletická abeceda, odrazová příprava - měření výkonů, evidence, vyhodnocování - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - významné soutěže a sportovci <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok - obtížnější varianty - akrobacie - stoj na rukou do kotoulu, přemet stranou - hrazda po čelo - výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu - šplh na tyči 4 m - rytmická a kondiční cvičení, kruhový trénink - úpoly - úpolové odpory, pády <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - volejbal - herní kombinace, podání vrchní i spodní - košíková - herní kombinace, střelba na koš, dvojtakt - florbal - přihrávky, střelba <p>Doplňkové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - freesbee, ringo, softball - tělocvičné názvosloví osvojených činností - smluvené povely <p>Doplňkové sporty</p> <ul style="list-style-type: none"> - bruslení, lyžování, turistika, plavání, sporty v přírodě atd. 	<p>OSV: Psychohygienu (organizace času)</p> <p>MKV: Lidské vztahy (tolerance)</p> <p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>MDV: Práce v realizačním týmu (spolupráce v týmu)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, Př, Jaz, Vv</p> <p>EV: Vztah člověka k přírodě (příroda a kultura obce a její ochrana)</p>	soutěže

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **9. chlapci**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - organizuje samostatně i v týmu turnaje, hry a závody <ul style="list-style-type: none"> - zvládá cvičební prvky - umí šplhat na laně - 4 m - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - uplatňuje pravidla bezpečnosti - používá správnou techniku - ovládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje zásady fair play chování - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - uplatňuje hygienické návyky - respektuje a rozlišuje roli hráče, rozhodčího, diváka a organizátora <ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - zvolí pro sebe vhodný rozvojový program, vytvoří vlastní tréninkový plán <ul style="list-style-type: none"> - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - vrh koulí 4kg - běh 100 m, vytrvalost 1500 m - štafeta - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností, evidence, vyhodnocování - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok přes bednu naššíř - skročka, přes bednu nadél - roznožka - akrobacie - kotoul letmo přes překážku, přemet stranou, rondat, kotoul vzad do zášvihu - šplh na laně bez přírazu 4 m - hrazda doskočná - shyby - kruhy - svis střemhlav - úpoly - kondiční cvičení <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná - herní systémy a kombinace - florbal - herní systémy a kombinace - košíková - herní kombinace a systémy - volejbal - útočné a obranné činnosti, podání <p>Doplňkové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - freesbee, softball, házená - tělocvičné názvosloví osvojoovaných činností - smluvené povely - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojoovaných pohybových činnostech <p>Doplňkové sporty</p> <ul style="list-style-type: none"> - bruslení, turistika, lyžování, plavání atd. 	<p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>MKV: Lidské vztahy (tolerance)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, PŘ, Jaz, Vv</p>	<p>soutěže</p>

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **9. dívky**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žákyně:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - zvládá techniku atletických disciplín - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - organizuje samostatně i v týmu turnaje, hry a závody <ul style="list-style-type: none"> - zvládá cvičební prvky - umí šplhat na tyči - 4 m - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - uplatňuje pravidla bezpečnosti - používá správnou techniku - ovládá záchranu a pomoc při osvojených cvicích - ukáže základní cvičení s hudbou <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pohybové dovednosti - objasní princip a pravidla hry - uplatňuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje zásady fair play chování - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - ovládá základní pravidla a uplatňuje je při hře - uplatňuje hygienické návyky - respektuje a rozlišuje roli hráče, rozhodčího, diváka a organizátora <ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - zvolí pro sebe vhodný rozvojový program, vytvoří vlastní tréninkový plán <ul style="list-style-type: none"> - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok daleký - skok vysoký - hod granátem na dálku i cíl - běh 60 m, vytrvalost 1500 m - štafeta - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností, evidence, vyhodnocování - improvizované ošetření poranění a odsun raněného - historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok - obtížnější varianty, - akrobacie - obtížnější prvky, krátká sestava - hrazda po čelo - výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu, sešin dolů - šplh na tyči 4 m - rytmická a kondiční cvičení - úpoly - úpolové odpory, pády - doplňkově - cvičení s náčiním a na nářadí <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - volejbal - podání horní i spodní, herní kombinace, činnosti jednotlivce - košíková - střelba po pohybu, ve výskoku, hra - florbal - obranný a útočný systém <p>Doplňkové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - freesbee, kopaná, ringo - házená, softball - tělocvičné názvosloví osvojených činností - smluvené povely - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojených pohybových činnostech <p>Doplňkové sporty</p> <ul style="list-style-type: none"> - bruslení, turistika, lyžování, plavání atd. 	<p>OSV: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (mezilidské vztahy)</p> <p>MKV: Lidské vztahy (tolerance)</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, D, Inf, Př, Jaz, Vv</p>	<p>soutěže</p>