

Tělesná výchova

ročník	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA POZNÁMKY
G5- G8	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a pohybového učení	<p>→ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech;</p> <p>→ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování;</p> <p>→ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky, jejich možné příčiny a uplatní postupy vedoucí ke změně;</p> <p>→ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících;</p> <p>→ volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje;</p> <p>→ respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech;</p>	<p>Přípravná, kondiční, koordinační cvičení</p> <p>Atletika – běhy, atletická abeceda, běžecká abeceda, sprinty, vytrvalostní běhy; cvičení na rozvoj výbušné síly, obratnostní cvičení; skok daleký, odrazová cvičení pro skok daleký; vrh koulí;</p> <p>Gymnastika – organizace a bezpečnost, vhodné oblečení, hygiena, technika pohybu, dopomoc; posilovací a kompenzační cvičení; akrobacie: kotouly, stoje, přemet, přemet stranou, salto; hrazda: náskok do vzporu, seskoky, sešín, přešvihy, kotoul, výmyk, toč vzad, jízdo, podmet; kruhy: komíhání, svis vznesmo, překot vzad, vzepření; přeskoky: průpravná cvičení pro nácvik odrazu, skrčka, roznožka; trampolína: skoky na trampolínce, skoky z trampolínky; švédská bedna nadél: kotouly; šplh;</p> <p>Estetické a kondiční cvičení s hudbou, rytmická gymnastika, chůze, skoky, poskoky, obraty, doprovodné pohyby paží, vlastní pohybová improvizace;</p> <p>Aerobic – základní kroky, pohyby paží povely, názvosloví, krátká sestava;</p> <p>Úpoly, úpolové hry – střežové postoje, přetahy, přetlaky, pády, kotouly;</p> <p>Pohybové hry – soutěživé, štafetové,</p>	<p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny.</p>

ročník	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA POZNÁMKY
			<p>běžecské, honící, s využitím netradičního náčiní, zaháněné, trefované, přihrávané;</p> <p>Sportovní hry Volejbal – herní činnost jednotlivce, průpravné hry, hra se zjednodušenými pravidly, hra bez zjednodušených pravidel, kondiční trénink; Basketbal – herní činnost jednotlivce, průpravné hry, hra se zjednodušenými pravidly; Florbal – herní činnost jednotlivce, hra se zjednodušenými pravidly; Fotbal – herní činnost jednotlivce; průpravné hry, kondiční trénink Netradiční a další sportovní činnosti – ringo, frisbee, softbal, házená, stolní tenis; Školní výlet – turistika a pobyt v přírodě</p>	
G5	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a pohybového učení - lyžování	→ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování;	Lyžování, snowboarding – výzbroj, výstroj, údržba, nošení, funkčnost vázání, základní postoj, obraty, odšlapování, brzdění, zastavování, jízda na vleku, základní smýkaný oblouk, navazovaný oblouk, řezaný oblouk, carving, modifikovaný oblouk, slalom, pravidla bezpečného chování na sjezdovkách, první pomoc na sjezdovce;	Lyžařský výcvik probíhá formou týdenního kurzu v kvintě
G6	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a pohybového učení - plavání	→ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování;	Plavání – nácvik a zdokonalování plaveckých způsobů prsa, znak, kraul, motýlek, skoky do vody, obrátky, záchrana tonoucího;	Plavecký výcvik je zařazen v rámci hodin Tv

ročník	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA POZNÁMKY
G5- G8	Činnosti ovlivňující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> → uplatňuje adekvátní, bezpečné chování v neznámém prostředí vůči a rizikům, která představuje (příroda, silniční provoz); → zvládá pobyt v přírodě a přesun s přiměřenou zátěží; → usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; → samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností; → předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost → v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc i v nestandardních podmínkách; → organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity; → využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci; → ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy; → vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a upraví si je; → zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace 	<p>Význam pohybu pro zdraví, rekreační a výkonnostní sport</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, programy, testy pohyb schopností a dovedností;</p> <p>Prevence a korekce svalové nerovnováhy – kompenzační cvičení, vyrovnávací cvičení, relaxační cvičení, posilovací cvičení, vytrvalostní cvičení, dechová cvičení;</p> <p>Tělesná a duševní hygiena, zdravá výživa – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu a profese; dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny, individuální pohybový režim; mezilidské vztahy, komunikace, kooperace, morální rozvoj</p> <p>Rozcvičení</p> <p>Základy první pomoci</p> <p>Péče o sebe sama – předcházení zátěžovým situacím, zvládání zátěžových situací, stravování a fyzická kondice, relaxace, celková péče o zdraví</p>	<p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity z činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností a pohybového učení</p> <p>1A11 1B 5</p>
G5- G8	Činnosti podporující pohybové učení	<ul style="list-style-type: none"> → užívá osvojené názvosloví na přiměřené úrovni; → naplňuje ve školních podmínkách 	<p>Komunikace v TV – názvosloví, gesta, povely a vzájemná komunikace;</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – funkčnost, výběr, ošetřování;</p>	<p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity z činností</p>

ročník	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA POZNÁMKY
		<p>základní olympijské myšlenky – fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu;</p> <p>→ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji;</p> <p>→ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, organizátora;</p> <p>→ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí;</p> <p>→ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody, turnaje a turistické akce;</p> <p>→ spolurozhoduje osvojované hry a soutěže;</p> <p>→ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci;</p>	<p>Historie a současnost sportu – úspěchy našeho sportu, významní sportovci a soutěže</p> <p>Pravidla osvojovaných pohyb. činností – základní pravidla her, soutěží, závodů, fair play jednání, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Sportovní role</p> <p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování;</p> <p>Olympionismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu</p>	<p>ovlivňující úroveň pohybových dovedností a pohybového učení</p> <p>1E1,12</p>