

Tělesná výchova

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
1-4	Tělesná výchova	<ul style="list-style-type: none"> → volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat; → komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii; → dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a umí zpracovat jednoduchou dokumentaci; → dokáže rozhodovat, zapisovat a sledovat výkony jednotlivců nebo týmu; → dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem; → sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení, cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci; → navrhne kondiční program osobního rozvoje a vyhodnotí jej; → uplatňuje zásady sportovního tréninku; → dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu; → dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit; → dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost; → ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání; → uplatňuje osvojené způsoby relaxace; 	<p>Teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví; prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti; technika a taktika; zásady sportovního tréninku - odborné názvosloví; komunikace - výstroj, výzbroj; údržba - hygiena a bezpečnost; vhodné oblečení – cvičební úbor a obutí; záchrana a pomoc; zásady chování a jednání v různém prostředí; regenerace a kompenzace; relaxace - pravidla her, závodů a soutěží - rozhodování; zásady sestavování a vedení sestav všeobecně rozvíjejících nebo cíleně zaměřených cvičení - pohybové testy; měření výkonů - zdroje informací <p>Pohybové dovednosti</p> <p>Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, akrobacie, šplh - rytmická gymnastika: pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec 	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		<ul style="list-style-type: none"> → dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; → je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu); → využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti; → participuje na týmových herních činnostech družstva; → dovede rozlišit jednání fair play od nespportovního jednání; → dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji; → pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu; → ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy; 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běhy (rychlý, vytrvalý); starty; skoky do výšky a do dálky; hody a vrh koulí <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> drobné a sportovní - alespoň dvě sportovní hry <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - pády - základní sebeobrana <p>Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - motorické testy <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy bruslení na ledě nebo inline (jízda vpřed, změna směru jízdy, zastavení) 	
1-4	Zdravotní tělesná výchova	<ul style="list-style-type: none"> → zvolí vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví; → je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit. 	<ul style="list-style-type: none"> - speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení - pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě - kontraindikované pohybové aktivity 	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
1-4	Péče o zdraví	<ul style="list-style-type: none"> → uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku; → popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí; → zdůvodní význam zdravého životního stylu; → dovede posoudit vliv pracovních podmínek a povolání na své zdraví v dlouhodobé perspektivě a ví, jak by mohl kompenzovat jejich nežádoucí důsledky; → dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností; → popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus; → orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech; → kriticky hodnotí mediální obraz krásy lidského těla a komerční reklamu; → dovede posoudit prospěšné možnosti kultivace a estetizace svého vzhledu; → dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak se doporučuje na ně reagovat; → prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným; 	<p>Zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj. - rizikové faktory poškozující zdraví - prevence úrazů a nemocí - mediální obraz krásy lidského těla, komerční reklama <p>Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí</p> <ul style="list-style-type: none"> - mimořádné události (živelní pohromy, havárie, krizové situace aj.) - základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace) <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - úrazy a náhlé zdravotní příhody - poranění při hromadném zasažení obyvatel - stavy bezprostředně ohrožující život 	
1	Lyžování – formou sportovního dne za vhodných podmínek	<ul style="list-style-type: none"> → volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat; → dovede uplatňovat techniku ve vybraných sportovních odvětvích; 	<ul style="list-style-type: none"> - základy sjezdového lyžování (zatáčení, zastavování, sjíždění i přes terénní nerovnosti) - základy běžeckého lyžování - chování při pobytu v horském prostředí 	

ročník	TÉMA CASOVÁ DOTACE	VÝSTUP žák:	UČIVO	POZNÁMKY PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
		→ uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;		
2	Plavání – formou kursu	→ dovede uplatňovat techniku ve vybraných sportovních odvětvích; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; → využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;	- adaptace na vodní prostředí - dva plavecké způsoby - určená vzdálenost plaveckým způsobem - dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího	
2	Turistika a sporty v přírodě – formou sportovního dne za vhodných podmínek	→ volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat; → uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách; → využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;	- příprava turistické akce - orientace v krajině - orientační běh	