

## Tělesná výchova

ROČNÍK	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
prima - kvarta	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	Atletika Běhy atletická abeceda běžecká abeceda, sprinty vytrvalostní běhy cvičení na rozvoj výbušné síly obratnostní cvičení	1/3, 1/8 - sebepoznání  4/11 - uplatňování principu slušného chování (základní morální normy);
	Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny.	zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Skok daleký odrazová cvičení pro skok daleký Hod míčkem Gymnastika organizace a bezp., vhodné oblečení hygiena technika pohybu dopomoc posilovací a kompenzační cvičení Akrobacie kotouly stoje přemet stranou Hrazda náskok do vzporu seskoky sešin přešvihy kotoul výmyk Kruhy komíhání svis vznesmo překot vzad	

## Tělesná výchova

ROČNÍK	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
prima - kvarta	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností  Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny.	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	Přeskoky průpravná cvičení pro nácvik odrazu skrčka, roznožka	1/17 - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity  3/7 - život Evropanů a styl života v evropských rodinách;  4/7 - udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi 1/18 - vzájemné poznávání se ve skupině/třídě;
		zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování	Trampolína skoky na trampolínce skoky z trampolínky	
		posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Švédská bedna nadél kotoul Šplh	
			Estetické a kondiční cvičení s hudbou Rytmická gymnastika chůze, skoky, poskoky, obraty doprovodné pohyby paží vlastní pohybová improvizace	
			Aerobic základní kroky pohyby paží povely, názvosloví krátká sestava	
			Úpoly střehové postoje přetahy, přetlaky,	
			Pohybové hry přípravná, kondiční, koordinační soutěživé štafetové běžecké, honící s využitím netradičního náčiní zaháněné trefované přihrávané	

## Tělesná výchova

ROČNÍK	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
prima - kvarta	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností  Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny.	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	Sportovní hry Volejbal herní činnost jednotlivce průpravné hry hra se zjednodušenými pravidly hra bez zjednodušených pravidel kondiční trénink	1/30 - komunikace v různých situacích , 1/35 - rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnání situací soutěže, konkurence, 6/31 - týmová spolupráce  pozn. výuka probíhá formou týdenního kurzu v sekundě
		zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování	Košíková herní činnost jednotlivce průpravné hry hra se zjednodušenými pravidly	
		posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Florbal herní činnost jednotlivce hra se zjednodušenými pravidly	
			Lyžování výzbroj, výstroj, údržba nošení, funkčnost vázání základní postoj obraty, odšlapování brždění, zastavování jízda na vleku základní smýkaný oblouk navazovaný oblouk řezaný oblouk modifikovaný oblouk slalom pravidla bezpečného chování na sjezdovkách první pomoc na sjezdovce	

## Tělesná výchova

ROČNÍK	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
prima - kvarta		uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz) zvládá pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží	Školní výlet	6/31 - práce v realizačním týmu, 1/15 - dovednosti zvládání stresových situací
	Činnosti ovlivňující zdraví Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.	usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, programy testy	4/11 - uplatňování principu
		samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností	prevence a korekce oslabení kompenzační cvičení	
		odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím	vyrovnávací cvičení relaxační cvičení	
		uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody	posilovací cvičení dechová cvičení	
		předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Tělesná a duševní hygiena výživa a zdraví	
		usiluje v rámci svých možností o podporu zdraví, podílí se na prog. podpory zdraví v rámci školy	dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny mezilidské vztahy, komunikace, kooperace, morální rozvoj rozcvičení základy první pomoci	
		dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí, v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky	Péče o sebe sama předcházení zátěžovým situacím zvládání zátěžových situací	
samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organismu, překonávání únavy, předcházení stresovým situacím	stravování a fyzická kondice relaxace celková péče o zdraví			
dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a perspektivu mladého člověka				
projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc				

## Tělesná výchova

ROČNÍK	TÉMA	VÝSTUP žák:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
prima - kvarta	Činnosti podporující pohybové učení	užívá osvojené názvosloví na přiměřené úrovni	Komunikace v TV názvosloví	3/4 - mezinárodní setkávání
		naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	gesta, povely a vzájemná komunikace	
		dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	Sportovní výzbroj a výstroj funkčnost výběr ošetřování	
		rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, organizátora	Historie a současnost sportu olympionismus	
		sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	úspěchy našeho sportu významní sportovci a soutěže	
		zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závodů, turnaje a turistické akce	Pravidla osvojovaných pohyb. činností základní pravidla her, soutěží, závodů	
		spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	fair play jednání	
		zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	
	Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování			