

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Vyučovací předmět: tělesná výchova – chlapci a dívky**

Ročník: 6.

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletické disciplín používá základní průpravná cvičení(SABC) získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá přemet vpřed, cvičební prvky na hrazdě i kruzích</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>zvládá jednoduché taneční kroky zvládá estetické držení těla předvede šplh na tyči,zvládne cvičení s plnými míči, švihadlem a kruhový trénink</p> <p>dodržuje zásady bezpečnosti a chová se v duchu fair play zvládá základní herní činnosti jednotlivce(výběr místa,střelba z místa,uvolňování, přihrávka,driblink)</p>	<p>Atletika Běh vytrvalostní na 1500m Sprint 60m Skok daleký-nácvik Skok vysoký-nácvik(flop) Hod granátem-nácvik a hod na dálku Hod kriketovým míčkem</p> <p>Gymnastika Akrobacie-opakování kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou Hrazda-vzpor, výmyk s dopomocí Přeskok- roznožka přes kozu na šíř a odrazový nácvik na trampolíně Švédská bedna nadél-kotoul</p> <p>Rytmická gymnastika-taneční krok(D), Aerobik</p> <p>Kondiční gymnastika-šplh na tyči a posilovací cvičení</p> <p>Úpoly-přetahy,přetlaky,pády</p> <p>Sportovní hry-fotbal, florbal, košíková</p>	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce</p>	<p>terén školní hřiště tělocvična</p> <p>velká tělocvična malá tělocvična</p> <p>malá tělocvična</p> <p>malá tělocvična, hřiště</p> <p>terén školní hřiště</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>zvládá zjednodušenou hru</p> <p>zvládá přihrávku a chycení míče, odpálí míč</p> <p>zvládá základní pravidla a hru</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun v terénu</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p>	<p>Doplňkové sporty-softbal - vybíjená, přehazovaná</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-ŠVPř</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>v realizačním týmu</p> <p>Z, D, Př</p>	<p>tělocvična</p> <p>školní hřiště tělocvična</p> <p>turistický objekt na území ČR</p>

Metody, formy, nástroje, pomůcky

Projekty, kurzy: seznamovací pobyt se zdravotní a turisticko brannou tematikou

Ročník: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletických disciplín i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy je schopen změřit a zapsat své výkony vydá startovní povely pro nízký start</p> <p>předvede kotouly ve vazbách, je schopen zacvičit krátkou sestavu učí se zvládat záchranu a dopomocí dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>zvládá jednoduché taneční kroky používá správnou techniku rozpozná estetický a neestetický pohyb</p> <p>předvede šplh na tyči, zvládne cvičení s plnými míči, švihadlem a kruhový trénink</p> <p>dodržuje zásady bezpečnosti a chová se v duchu fair play</p> <p>zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, střelba z místa, uvolňování, přihrávka, driblík) zvládá hru podle pravidel a uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech</p>	<p>Atletika Běh vytrvalostní na 1500m Sprint na 60m Skok daleký Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod granátem-jen na dálku Hod kriketovým míčkem na dálku</p> <p>Gymnastika Akrobacie-stoj na rukou s výdrží Hrazda-výmyk a přešvihy Švédská bedna nadél-kotoul Přeskok-skrčka přes kozu na šíř Kladina-chůze a obraty(D)</p> <p>Rytmická gymnastika(D)-Aerobik</p> <p>Kondiční gymnastika- šplh na tyči a posilovací cvičení</p> <p>Úpoly-přetahy, přetlaky, pády</p> <p>Sportovní hry-fotbal, florbal, košíková</p>	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní difference</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu</p>	<p>terén školní hřiště tělocvična</p> <p>malá a velká tělocvična</p> <p>tělocvična</p> <p>tělocvična</p> <p>školní hřiště tělocvična</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>zná základní pravidla těchto sportovních her</p> <p>příhrávka, chycení míče, odpal, zašlápnutí mety při hře smečuje obouruč a učí se blokovat zvládá základní dovednosti na sjezdových a běžeckých lyžích, snowboard</p> <p>dodržuje zásady chování v terénu i na vleku uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu</p>	<p>Doplňkové sporty-softbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - lyžování <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků na ŠVPř</p>		<p>školní hřiště</p> <p>tělocvična</p> <p>hory</p> <p>turistický objekt na území ČR</p>

Metody, formy, nástroje, pomůcky

Projekty, kurzy: Lyžování-týdenní lyžařský výcvik

Ročník: 8.

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy změří a zapíše své výkony upraví doskočiště a vydá povely pro start</p> <p>zvládá cvičební prvky na hrazdě,kladině a v akrobacii dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá cvičení ve vazbách je schopen dát záchranu a dopomoc</p> <p>rozpozná estetický a neestetický pohyb zvládá základní aerobní cvičení s hudbou</p> <p>předvede šplh na tyči,zvládne cvičení s plnými míči, švihadlem a kruhový trénink vyzkouší šplh bez přírazu</p> <p>dodržuje zásady bezpečnosti a chová se v duchu fair play</p>	<p>Atletika Běh vytrvalostní na 1500 až 3000m Skok daleký-další techniky Skok vysoký-flop a jiné techniky Hod granátem Vrh koulí-nácvik Sprint-60 až 100m Štafetové běhy-nácvik</p> <p>Gymnastika Akrobacie-stoj na rukou s výdrží, stoj na hlavě Hrazda-výmyk, přešvih a nácvik podmetu Švédská bedna nadél-kotoul vpřed a vzad Kladina(D)-přeběhy a obraty</p> <p>Rytmická gymnastika(D)-Aerobik</p> <p>Kondiční gymnastika- šplh na tyči a posilovací cvičení</p> <p>Úpoly-postoje,přetlaky,pády</p>	<p>Přírodověda</p> <p>Fyzika</p> <p>Fyzika</p>	<p>terén školní hřiště tělocvična</p> <p>tělocvičny</p> <p>tělocvična</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>zvládá základní herní činnosti jednotlivce(výběr místa,střelba z místa,uvolňování, přihrávka,driblink) zvládá hru podle pravidel a uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech je schopen rozhodovat sportovní utkání dle pravidel uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</p> <p>přihrávka,chycení míče,odpal,zašlápnutí mety zná základní pravidla softbalu-hra zná základní pravidla nohejbalu-hra zvládá základní herní činnosti jednotlivce(odbití obouruč vrchem,spodem a spodní podání)</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu je schopen přesunu na delší vzdálenost</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí se</p>	<p>Sportovní hry-fotbal,florbal,košíková</p> <p>Doplňkové sporty-softbal - nohejbal - odbíjená</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků na ŠVPř</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>Přírodověda,dějepis zeměpis</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní difference</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu</p>	<p>tělocvična školní hřiště</p> <p>školní hřiště</p> <p>Turistický objekt na území ČR</p>

Ročník: 9.

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletických disciplín získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy je schopen změřit a zapsat své výkony je schopen vydat startovní povely</p>	<p>Atletika Běh vytrvalostní na 1500 až 3000m Skok daleký a skok vysoký Hod granátem-jen na dálku Vrh koulí-zlepšování techniky Sprint 60 až 100m Štafetový běh Netradiční atlet. disciplíny(trojskok)</p>	<p>Přírodověda Fyzika</p>	<p>terén školní hřiště tělocvična</p>
<p>zvládá kotoul vpřed i vzad ve vazbách dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá různé druhy přeskoků</p>	<p>Gymnastika Akrobacie-opak.stoje na rukou a hlavě,kotoul vzad do zášvihu Hrazda-výmyk,podmet,přešvihy Švédská bedna nadél-kotouly Kladiny(D)-obraty,poskoky</p>	<p>Fyzika</p>	<p>tělocvičny</p>
<p>rozpozná estetický a neestetický pohyb zvládá základní aerobní cvičení s hudbou</p>	<p>Rytmická gymnastika(D)-Aerobik</p>	<p>Hudební výchova</p>	<p>tělocvičny</p>
<p>předvede šplh na tyči,zvládne cvičení s plnými míči, švihadlem a kruhový trénink vyzkouší šplh bez přírazu</p>	<p>Kondiční gymnastika- šplh na tyči a posilovací cvičení</p>	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p>	
<p>oddržuje zásady bezpečnosti a chová se v duchu fair play</p>	<p>Úpoly- postoje,přetlaky,pády</p>		
<p>zvládá základní herní činnosti jednotlivce(výběr místa,střelba z místa,uvolňování, přihrávka,driblink) zvládá hru podle pravidel a uplatňuje zkušenosti</p>	<p>Sportovní hry-fotbal,florbal,košíková</p>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>z míčových her v dalších sportech je schopen rozhodovat sportovní utkání dle pravidel uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</p> <p>přihrávka, chycení míče, odpal, zašlápnutí mety zná základní pravidla softbalu-hra zná základní pravidla nohejbalu-hra zvládá základní herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem, spodem, podání spodní a vrchní a smeč)</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu je schopen přesunu na delší vzdálenost</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p>	<p>Doplňkový sporty-softbal -nohejbal -odbíjená</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků na ŠVPř</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>EGS – Evropa a svět nás zajímá</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu</p>	<p>školní hřiště tělocvična</p> <p>turistický objekt na území ČR</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy Projekty Kurzy	Poznámky
<p>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost je schopen připravit a uklidit nářadí a náčiní užívá vhodné oblečení a obutí plní vždy zodpovědné pokyny učitele</p>			

Metody, formy, nástroje, pomůcky
Projekty, kurzy: pětidenní turisticko branný kurz