

Tělesná výchova 6. - 7. ročník

Učivo	Výstupy	Kompetence	Průřezová témata	Metody a formy	Časový harmonogram	Evaluace
Význam pohybu pro zdraví - Sport - Správné polohy při cvičení	- vysvětlí význam pohybu, rozliší sport rekreační a výkonnostní, uvede vlastní příklady - dodržuje správné polohy při cvičení s pomocí učitele	- komunikativní - zapojování žáků do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání, při školních soutěžích (nástěnky, webové stránky, videokamera)	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání OSV - Osobnostní rozvoj - Psychohygienu (výchova ke zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví)	vyučovací jednotka, referát	celoročně	měření a záznam TF
Zdravotně orientovaná zdatnost - názvosloví - význam cvičení - příprava organismu - rozvoj kondičních a koordinačních schopností - rozvoj pohybových dovedností Cvičení: - kompenzační - pro správné držení těla - vyrovnávací - relaxační	- rozliší účinky různých cvičení, orientuje se v základním názvosloví a užívá toto názvosloví - zahřeje se a protáhne před cvičením, uvolní se a protáhne po cvičení ve spolupráci s učitelem - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - dodržuje hygienické a bezpečnostní zásady v jakémkoli prostředí a předchází úrazu a onemocnění	- pracovní - vyžadovat soustavnost a vytrvalost při plnění dohodnutých úkolů při pohybové činnosti - k řešení problému - vytvářet představu o správném složení vyučovací jednotky pro využití při pohybové činnosti ve volném časek učení motivovat učení směřováním k pěkné postavě a zdravému životnímu stylu, poukázáním na možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny lidí hrajících sportovní hru	PT: OSV – Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopnosti poznávání OSV - Osobnostní rozvoj - Psychohygienu (výchova ke zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví)	vyučovací jednotka, individuální práce, skupinová práce, diskuze, soutěže, motorický test	celoročně	unifit-test, pozorování a korekce

		ve volném čase, s možností navázání nových kontaktů a uváděním příkladů z oblasti sportu				
Atletika Krátký běh: 50m, 60m, 100m, 150 m Střední tratě: hoši - 800 m, 1500 m, dívky - 600 m, 1500 m Běh - abeceda, startovní povely, nízký start Štafetový běh Skoky: skok do dálky, skok do výšky Hod: hod míčkem Vrh koulí: D – 3 kg, H – 3 kg Pravidla	- podle svých předpokladů zlepšuje výkony a techniku v atletických disciplínách – běhu, skoku a hodů - používá startovní povely - za pomoci učitele měří a zaznamenává výkony - připravuje a upravuje jednotlivé sektory - používá základní pojmy - dodržuje pravidla jednotlivých disciplín a základní pravidla bezpečnosti - reaguje na jednotlivé povely, gesta a signály - zvyšuje technickou a taktickou úroveň výkonů v jednotlivých atletických disciplínách - dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámcích škol a obce - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	- občanské - získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností - sociální a personální - vést ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva - k učení - předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti a výkonech	Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice	realizace: školní hřiště, atletický stadion, sportovní hala, cvičení v přírodě, měření disciplín na podzim jako vstupní, na jaře jako výstupní atletický víceboj: dívky (60 m, 600 m, dálka, míček), hoši (60 m, 800 m, dálka, míček); sprinterský víceboj: (podzim): 6. ročník (40, 50, 600 m), 7. ročník (50, 60, 100 m) - vrh koulí: od 7. ročníku; vyučovací jednotka, soutěže, video, individuální práce, motorický test	září - říjen, duben - červen	měření, osvojení techniky
Sportovní a průpravné hry a jejich pravidla: -herní činnosti	- jedná v duchu fair play - rozvíjí v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře	- sociální a personální - povzbuzovat u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Kreativita			

<p>jednotlivce herní kombinace, - vztahy a pravidla soužití - standardní situace - utkání Názvosloví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - realizuje základní údržbu náčiní, hřiště a jeho okolí před utkáními no něm - dodržuje základní pravidla bezpečnosti - respektuje výroky rozhodčího - osvojuje si role v družstvu - rozvíjí elementární herní činnosti jednotlivce - reaguje na jednotlivé povely, gesta a signály rozhodčího - osvojí si pravidla her a aplikuje je při hře - respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky - pozitivní komunikací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů - užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, internetu - dohodne se na taktice a dodržuje ji - rozlišuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, rozhodčího, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> - sociální a personální - informovat o negativěch sportu (doping, korupce, přepočítávání výkonnosti na peníze), stavět žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor) - komunikativní - využívání internetu, televize, knih a časopisů k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (pravidla, výzbroj, výstroj) - komunikativní - vhodná komunikace v herních situacích mezi sebou, s rozhodčími, se soupeři - k učení - povzbuzovat žáky ke sledování sportovních soutěží, usměrňovat žáky ke kladné reakci na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady 	<p>Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice</p>	<p>organizace: vyučující zvolí jednu až dvě vhodné sportovní hry v každém ročníku, sportovní hry se řídí platnými pravidly pro dané sportovní hry, pravidla si žáci osvojují při realizaci cvičení a při utkání</p> <p>realizace: tělocvična, školní hřiště, sportoviště místních sportovních oddílů</p> <p>vyučovací jednotka, turnaje, soutěže, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná hra, referát z pravidel, rozhovor, video, skupinová práce, motorický test</p>	<p>listopad - prosinec, únor - květen</p>	<p>plnění pohybového úkolu, referát z pravidel, osvojení techniky, aktivita, plnění herních rolí</p>
<p>Gymnastika Průpravná cvičení Akrobacie: - kotouly vpřed, vzad, stoje, volné sestavy Přeskok:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cvičí podle slovních pokynů příp. podle grafického návodu - poskytuje záchranu a pomoc při osvojování dovedností spolužákům - aktivně se zapojuje do průpravných cvičení - realizuje rozběh a odraz při přeskoku 	<ul style="list-style-type: none"> - vede žáky k poznání a dodržování zásad bezpeč. při pohybové činnosti - vede žáky k bezpečnému a šetrnému zacházení s náčiním a náradím při 	<p>OSV - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání, Kreativita</p> <p>OSV - Osobnostní rozvoj - Psychohygienu (výchova ke zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví)</p>			

<p>- roznožka - skrčka Hrazda: svís střemhlav, sešín vpřed, zákmihem seskok, Kladina: (D) - chůze, obraty, poskoky, sestava Šplh</p>	<p>- využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti</p> <p>- kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>- posuzuje různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a vyvozuje z nich osobní zodpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</p> <p>- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <p>- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí</p>	<p>přípravě a úklidu, k účasti na běžné údržbě snortovišť</p> <p>- komunikativní - vést žáky k používání jasného a stručného vyjadřování</p> <p>- k řešení problému - podporovat žáky k sestavení gymnastických sestav</p> <p>- k řešení problému - rozvíjet schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály</p>		<p>sportovní hala, sálek, vyučovací jednotka, individuální práce, skupinová práce, diskuze, soutěže, video, motorický test</p>	<p>listopad - březen</p>	<p>měření, pozorování, sebekorekce, sebehodnocení, pohybová sestava, plnění pohybového úkolu, dopomoc, přesnost a estetika pohybu</p>
<p>Cvičení s hudbou - Dívky - kroky, skoky, obraty, cvičení se švihadlem, s obručkami - Kondiční cvičení s hudbou - tělesná a duševní hygiena a bezpečné chování</p>	<p>- využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla - rozlišuje estetický a neestetický pohyb, cvičí na hudbu, projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy.</p>	<p>- k řešení problému - podporovat žáky ke kreativě při utváření pohybových skladeb</p> <p>- komunikativní - k vytváření vztahů - k plnohodnotnému soužití - ke kvalitní spolupráci s ostatními lidmi</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání, Kreativita</p> <p>OSV - Psychohygiena (výchova ke zdraví, zdravý způsob života, ochrana zdraví)</p>	<p>vyučovací jednotka, kurz, individuální práce, skupinová práce</p>	<p>listopad - únor</p>	<p>plnění pohybového úkolu, osvojení techniky</p>
<p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</p>	<p>- dodržuje pravidla pohybové hry</p> <p>- organizuje a řídí pohybovou hru za pomoci učitele</p>	<p>- sociální a personální - pomáhat nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Kreativita</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> - naplňuje úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - pohybem vyjadřuje nálady, city, myšlenky - využívá pro pohybové hry přírodního prostředí - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí 	<ul style="list-style-type: none"> důsledky vlastního jednání a chování - k řešení problému - podporovat žáky k organizaci pohybových her - k řešení problému - pobuzovat k zavádění alternativních řešení při úpravě pravidel podle daných aktuálních podmínek - k učení - umožňovat zažít úspěch každému žákovi v rámci družstva i samostatně 		<p>realizace: výběr hry podle podmínek, vyučovací jednotka, výlet, exkurze, kurz, výcvik, skupinová práce</p>	celoročně	<p>plnění pohybového úkolu, aktivita, plnění herních rolí, organizace</p>
<p>Úpoly: - přetahy - přetlaky - pády</p>	<ul style="list-style-type: none"> - využívá sebeobraná cvičení a vyhodnocuje své možnosti při střetu s překážkou, s protivníkem - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt 	<ul style="list-style-type: none"> - občanské - uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí, odmítá útlak a hrubé zacházení 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání</p>	<p>vyučovací jednotka</p>	listopad - únor	<p>plnění pohybového úkolu</p>
<p>Zdravotní tělesná výchova - cvičení pro korekci oslabení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vyhýbá se činnostem kontraindikovaným jeho oslabení - uplatňuje cvičení pro korekci svého oslabení za pomoci učitele 	<ul style="list-style-type: none"> - pracovní - vést žáky k dodržování zdravotních a hygienických zásad při cvičení 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání OSV - Psychohygienu (výchova ke zdraví, zdravý způsob života, ochrana zdraví)</p>	<p>vyučovací jednotka</p>	celoročně	<p>plnění pohybového úkolu</p>
<p>Bruslení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí základní techniku a dovednosti při bruslení - dodržuje bezpečnost při bruslení 	<ul style="list-style-type: none"> - pracovní - vést žáky k dodržování bezpečnosti při bruslení, vést žáky k péči o výstroj a výzbroj 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání Enviromentální výchova - Vztah člověka k prostředí</p>	<p>realizace: zimní stadion, zařazuje se podle podmínek ve všech ročních období, vyučovací jednotka, soutěže</p>	prosinec - únor	<p>plnění pohybového úkolu, osvojení techniky</p>

<p>Lyžování: - bezpečnost - výstroj a výzbroj - stravovací a pitný režim při lyžování a zimní horské túře Běh na lyžích Sjezdové lyžování Vztahy a pravidla soužití</p>	<p>- dodržuje pravidla bezpečnosti a chování na běžeckých a sjezdových tratích</p> <p>- rozvíjí aktivní vztah k běhu na lyžích</p> <p>- vhodně se obléká pro běžecské, sjezdové lyžování</p> <p>- samostatně se připraví na horskou túru</p> <p>- volí správně terén a nepřeceňuje své schopnosti</p> <p>- udržuje výzbroj a výstroj před i po lyžování</p>	<p>- sociální a personální - vést ke spolupráci při dosahování společných cílů,</p> <p>pomáhat nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního</p> <p>- pracovní - přistupuje k výsledkům pracovní činnosti z hlediska kvality, funkčnosti, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj -Rozvoj schopností poznávání, Seberegulace a sebeorganizace,</p> <p>Kreativita</p> <p>Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Mezilidské vztahy</p>			
	<p>- rozvíjí základní běžecské techniky a dovednosti</p> <p>- zdokonaluje techniku a dovednosti sjezdového lyžování</p> <p>- uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</p> <p>- v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým</p> <p>- odpovědně se chová v situacích ohrožení zdraví, dodržuje osobní bezpečí při mimoř. Událostech</p> <p>- poskytne 1. pomoc</p>	<p>- občanské - rozhoduje se zodpovědně v dané situaci, v krizových situacích, v situacích ohrožení života a zdraví člověka, v zájmu podpory a ochrany zdraví</p> <p>- občanské - vést žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů</p>	<p>Enviromentální výchova - Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí</p> <p>Mediální výchova - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Tvorba mediálního sdělení</p> <p>OSV - Psychohygiena (výchova ke zdraví, zdravý způsob života, ochrana zdraví)</p>	<p>projektové vyučování, lyžařský výcvik, výlet</p>	<p>leden - březen</p>	<p>plnění pohybového úkolu, osvojení techniky</p>
<p>Turistika a pobyt v přírodě - příprava turistické akce, - orientace podle mapy a</p>	<p>- vnímá turistiku jako vhodnou celoroční a celoživotní pohybovou činnost</p> <p>- organizuje jednoduché turistické akce či výlety pod vedením učitele</p>	<p>- komunikativní - zapojování žáků do prezentace poznatků, zážitků při turistice</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání, Seberegulace a sebeorganizace, Sebepoznání a sebepojetí, Kreativita, OSV - Sociální rozvoj - Kooperace a</p>			

<p>buzoly, značek a přírodních úkazů - ochrana porostů, zdroje pitné vody, Ochrana člověka za mimořádných událostí, dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Pravidla silničního provozu</p>	<p>- dodržuje bezpečnost odpovídající dané aktivitě</p> <p>- realizuje pohyb i v náročnějším terénu</p> <p>- postaví a likviduje tábořiště</p> <p>- připravuje jednoduché pokrmy</p> <p>- provádí běžné opravy výstroje a výzbroje</p> <p>- používá mapu či buzolu při přesunech v terénu, orientuje se ve značkách na turistické mapě a řídí se jimi, poskytne 1. pomoc, uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s chorobami, svěří se</p> <p>- se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p> <p>- dodržuje pravidla silničního provozu jako chodec i jako cyklista, vyhledá dopravní spoj</p>		<p>kompetice, Mezilidské vztahy, OSV - Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>Enviromentální výchova -</p> <p>Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí</p> <p>Mediální výchova - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Tvorba mediálního sdělení</p>	<p>realizace: výuka probíhá podle podmínek při výletech, exkurzích, sportovně-turistických kurzech a výcvicích, exkurze, výlet</p>	<p>celoročně</p>	<p>plnění pohybového úkolu, příprava, organizace, aktivita</p>
---	--	--	--	--	-------------------------	--

Tělesná výchova 8. - 9. ročník

Učivo	Výstupy	Kompetence	Průřezová témata	Metody a formy	Časový harmonogram	Evaluace
Význam pohybu pro zdraví - Sport dívek a chlapců - Měření TF	- vysvětlí význam pohybu, rozliší sport rekreační a výkonnostní, sport chlapců a dívek uvede vlastní příklady – změří tepovou frekvenci (TF), vysvětlí vliv cvičení na TF	- komunikativní - zapojování žáků do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání, při školních soutěžích (nástěnky, webové stránky, videokamera)	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání OSV - Osobnostní rozvoj - Psychohygienu (výchova ke zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví)	vyučovací jednotka, referát	celoročně	měření a záznam TF
Zdravotně orientovaná zdatnost - stres a jeho vztah ke zdraví, - správné držení těla - příprava pro pohybovou činnost - rozvoj kondičních a koordinačních schopností	- aplikuje cvičení pro správné držení těla, vysvětlí význam jednotlivých druhů cvičení - rozpoznává nevhodné činnosti ohrožující jeho zdraví - soustředí se na správné provedení pohybu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - zahřeje se a protáhne před cvičením, uvolní se a protáhne po cvičení ve spolupráci s učitelem i samostatně - dává do souvislosti zdravotní a psychosoc. rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivou mladého - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organismu, překonávání únavy, předcházení stresovým situacím, provádí různá cvičení	- sociální a personální - do hodnotového žebříčku žáků zařazovat snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybu - k řešení problému - vytvářet představu o správném složení vyučovací jednotky pro využití při pohybové činnosti ve volném časek učení motivovat učení směřováním k pěkné postavě a zdravému životnímu stylu ,poukázáním na možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny lidí hrajících sportovní hru	PT: OSV – Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání OSV - Osobnostní rozvoj - Psychohygienu (výchova ke zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví)	vyučovací jednotka,	celoročně	unifit-test,

Cvičení: - kompenzační - pro správné držení těla - vyrovnávací - relaxační		ve volném čase, s možností navázání nových kontaktů a uváděním příkladů z oblasti sportu		individuální práce, skupinová práce, diskuze, soutěže, motorický test		pozorování a korekce
Atletika Krátký běh: 50m, 60m, 100m, 300 m Střední tratě: hoši - 1000 m, 1500 m, dívky - 800 m, 1500 m Skok do dálky, skok do výšky Běh -atletická abeceda, startovní povely, nízký start Štafetový běh Skoky: - skok do dálky - skok do výšky (flop) Hod: - hod míčkem Vrh koulí: - D – 3 kg, - H – 4 kg Pravidla, bezpečnost, organizace soutěží	- podle svých předpokladů zlepšuje výkony a techniku v atletických disciplínách – běhu, skoku a hodů - stanovuje si osobní cíle a snaží se o jejich dosažení - používá startovní povely - měří a zaznamenává výkony - používá základní pojmy - za pomoci učitele organizuje školní atletické soutěže - dodržuje pravidla jednotlivých disciplín a základní pravidla bezpečnosti - samostatně volí a uplatňuje vhodné rozvoiové činnosti - zvyšuje technickou a taktickou úroveň výkonů v jednotlivých atletických disciplínách - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu - dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce	- k řešení problému - zapojovat žáky do závodů a jejich organizace - sociální a personální - vést ke spolupráci při - k učení - vést žáky k získávání poznatku o tělesné fyziologii na základě ověřování účinnosti kondičních programů (sledování, zaznamenávání, vyhodnocování) - občanské - respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich hodnot, odmítá utlak a hrubé zacházení	Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice	realizace: školní hřiště, atletický stadion, sportovní hala, cvičení v přírodě, měření disciplín na podzim jako vstupní, na jaře jako výstupní atletický víceboj: dívky (60 m, 800 m, dálka, míček, koule), chlapci (60 m, 1000 m, dálka, míček, koule); - sprinterský víceboj (podzim): 50, 60, 100 m vyučovací jednotka, soutěže, video, individuální práce, motorický test	září - říjen, duben - červen	měření, osvojení techniky

	- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí					
Sportovní hry: Pravidla, bezpečnost, průpravné hry -herní činnosti jednotlivce herní kombinace, - systém hry systém	<p>- jedná v duchu fair play</p> <p>- rozvíjí v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře</p> <p>- realizuje základní údržbu náčiní, hřiště a jeho okolí před utkáními no něm</p> <p>- dodržuje základní pravidla bezpečnosti</p> <p>- respektuje výroky rozhodčího</p> <p>- volí taktiku hry, dodržuje ji</p> <p>- osvojuje si role v družstvu</p> <p>- rozvíjí elementární herní činnosti jednotlivce</p> <p>- aplikuje kombinace a systém hrv. uplatňuje je ve hře</p> <p>- reaguje na jednotlivé povely, gesta a signály rozhodčího osvojí si pravidla her a aplikuje je při hře</p> <p>- za pomoci učitele vyplňuje zápisy o utkání a podílí se na organizaci utkání či turnaie</p> <p>- respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky</p> <p>- pozitivní komunikací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů</p> <p>- vysvětlí role členů komunity a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu</p> <p>- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, internetu</p>	<p>- občanské - pomoc při organizaci turnajů, soutěží pro mladší děti</p> <p>- sociální a personální - povzbuzovat u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie</p> <p>- sociální a personální - informovat o negativech sportu (doping, korupce, přepočítávání výkonnosti na peníze), stavět žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor)</p> <p>- komunikativní - využívání internetu, televize, knih a časopisů k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (pravidla, výzbroj, výstroj)</p> <p>- komunikativní - vhodná komunikace v herních situacích mezi sebou, s rozhodčími, se soupeři</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Kreativita</p> <p>Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice</p>	<p>HČJ = herní činnosti jednotlivce</p> <p>HK = herní kombinace</p> <p>HS = herní systémy organizace: vyučující zvolí jednu až dvě vhodné sportovní hry v každém ročníku, sportovní hry se řídí platnými pravidly pro dané sportovní hry, pravidla si žáci osvojují při realizaci cvičení a při utkání</p> <p>realizace: tělocvična, školní hřiště, sportoviště místních sportovních oddílů</p> <p>vyučovací jednotka, turnaje, soutěže, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná hra, referát</p> <p>z pravidel, rozhovor, video, skupinová práce, motorický test</p>	<p>listopad - prosinec, únor - květen</p>	<p>plnění pohybového úkolu, referát z pravidel, osvojení techniky, aktivita, plnění herních rolí, organizace, záznam o utkání, tabulka</p>

	<p>- dohodne se na taktice a dodržuje ji</p> <p>- navrhuje taktiku vedoucí k úspěchu družstva a aplikuje ji při hře</p> <p>- rozlišuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, rozhodčího, organizátora</p> <p>na základě osvojených pravidel hraje sportovní hry, vhodně používá průpravné hry</p>	<p>- k řešení problému - podporovat žáky k organizaci turnajů a soutěží</p> <p>- k učení - povzbuzovat žáky ke sledování sportovních soutěží, usměrňovat žáky ke kladné reakci na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady</p>				
<p>Gymnastika</p> <p>Průpravná cvičení</p> <p>Akrobacie:</p> <p>- kotoul vpřed, vzad, letmo, stoj na rukou, volné sestavy</p> <p>Skoky:</p> <p>z můstku</p> <p>z trampolínky</p> <p>Tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví</p> <p>Přeskok:</p> <p>- roznožka, - skrčka</p> <p>Hrazda:</p> <p>- výmyk, podmet</p> <p>Kladina: (D)</p> <p>- různé druhy chůze, obraty, poskoky, rovnovážné polohy, náskoky,</p>	<p>- cvičí podle slovních pokynů příp. podle grafického návodu</p> <p>- z osvojených cviků vytváří za pomoci učitele krátké sestavy a zacvičí je</p> <p>- poskytuje záchranu a dopomoc při osvojování dovedností spolužákům</p> <p>- aktivně se zapojuje do průpravných cvičení</p> <p>- realizuje rozběh a odraz při přeskoku</p> <p>- využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti</p> <p>- optimálně reguluje na fyziologické změny v období dospívání</p> <p>- kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>- v souvislosti s etikou, se zdravím, morálkou a životními cíli mladých lidí přejímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</p> <p>- vysvětlí vztah mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, mezi základní lidskou potřebou a hodnotou zdraví</p>	<p>- vede žáky k poznání a dodržování zásad bezpeč. při pohybové činnosti</p> <p>- vede žáky k bezpečnému a šetrnému zacházení s náčiním a nářadím při přípravě a úklidu, k účasti na běžné údržbě sportovišť</p> <p>- komunikativní - vést žáky k používání jasného a stručného vyjadřování</p> <p>- k řešení problému - podporovat žáky</p> <p>k sestavení gymnastických sestav</p> <p>- k řešení problému - rozvíjet schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví</p>	<p>OSV - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání, Kreativita</p> <p>OSV - Osobnostní rozvoj - Psychohygiena (výchova ke zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví)</p>	<p>sportovní hala, sálek, vyučovací jednotka, individuální práce, skupinová práce, diskuze, soutěže, video, motorický test</p>	<p>listopad - březen</p>	<p>měření, pozorování, sebekorekce, sebehodnocení, pohybová sestava, plnění pohybového úkolu, dopomoc, přesnost a estetika pohybu</p>

<p>seskoky, sestava Šplh: - na tyči</p>	<p>- posuzuje různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a vyvozuje z nich osobní zodpovědnost ve prospěch aktivní podnohy zdraví - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podnohu zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí</p>	<p>k učení - umožňovat žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvíjet pohybové schopnosti podle jejich předpokladů, vytvářet dostatek příležitosti pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení, důsledným dodržováním sjednaných pravidel rozvíjet morálně volní vlastnosti a respekt před danými pravidly a předpisy</p>				
<p>Rytmické a kondiční cvičení s hudbou - (Dívky)</p> <p>cvičení se švihadlem, s obručkami, s míčem, tělesná hygiena a bezpečné chování</p>	<p>- využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla - rozlišuje estetický a neestetický pohyb, cvičí na hudbu, projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy.</p>	<p>- k řešení problému - podporovat žáky ke kreativě při utváření pohybových skladeb</p> <p>- komunikativní - k vytváření vztahů - k plnohodnotnému soužití - ke kvalitní spolupráci s ostatními lidmi</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání, Kreativita</p> <p>OSV - Psychohygiena (výchova ke zdraví, zdravý způsob života, ochrana zdraví)</p>	<p>vyučovací jednotka, kurz, individuální práce, skupinová práce</p>	<p>listopad - únor</p>	<p>plnění pohybového úkolu, osvojení techniky</p>
<p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti - bezpečnost - řízení a</p>	<p>- dodržuje pravidla pohybové hry - organizuje a řídí pohybovou hru za pomoci učitele - naplňuje úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře</p>	<p>- sociální a personální - pomáhat nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Kreativita</p>			

rozhodování	<ul style="list-style-type: none"> - pohybem vyjadřuje nálady, city, myšlenky - využívá pro pohybové hry přírodního prostředí - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	<ul style="list-style-type: none"> - k řešení problému - podporovat žáky k organizaci pohybových her - k řešení problému - pobuzovat k zavádění alternativních řešení při úpravě pravidel podle daných aktuálních podmínek - k učení - umožňovat zažít úspěch každému žákovi v rámci družstva i samostatně 		realizace: výběr hry podle podmínek, vyučovací jednotka, výlet, exkurze, kurz, výcvik, skupinová práce	celoročně	plnění pohybového úkolu, aktivita, plnění herních rolí, organizace
Úpoly Průpravné úpoly: - přetahy - přetlaky - pády	<ul style="list-style-type: none"> - využívá sebeobranu cvičení a vyhodnocuje své možnosti při střetu s překážkou, s protivníkem - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt 	<ul style="list-style-type: none"> - občanské - uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí, odmítá útlak a hrubé zacházení 	PT: Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání	vyučovací jednotka	listopad - únor	plnění pohybového úkolu
Zdravotní tělesná výchova - cvičení pro korekci oslabení	<ul style="list-style-type: none"> - vyhýbá se činnostem kontraindikovaným jeho oslabení - uplatňuje cvičení pro korekci svého oslabení za pomoci učitele 	<ul style="list-style-type: none"> - pracovní - vést žáky k dodržování zdravotních a hygienických zásad při cvičení 	PT: Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání OSV - Psychohygiena (výchova ke zdraví, zdravý způsob života, ochrana zdraví)	vyučovací jednotka	celoročně	plnění pohybového úkolu
Bruslení	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí základní techniku a dovednosti při bruslení - dodržuje bezpečnost při bruslení 	<ul style="list-style-type: none"> - pracovní - vést žáky k dodržování bezpečnosti při bruslení, vést žáky k péči o výstroj a výzbroj 	PT: Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání Enviromentální výchova - Vztah člověka k prostředí	realizace: zimní stadion, zařazuje se podle podmínek ve všech ročních období, vyučovací jednotka, soutěže	prosinec - únor	plnění pohybového úkolu, osvojení techniky

<p>Lyžování běžecké a sjezdové, snowboarding: - bezpečnost, výstroj, výzbroj a její údržba - stravovací a pitný režim - první pomoc Patologické jevy</p>	<p>- dodržuje pravidla bezpečnosti a chování na běžeckých a sjezdových tratích - rozvíjí aktivní vztah k běhu na lyžích - vhodně se obléká pro běžecké, sjezdové lyžování a jízdu na snowboardingu - samostatně se připraví na horskou túru - volí správně terén a nepřeceňuje své schopnosti - udržuje výzbroj a výstroj před i po lyžování - rozvíjí základní běžecké techniky a dovednosti - zdokonaluje techniku a dovednosti sjezdového lyžování - osvojuje základní techniku snowboardingu - v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - odpovědně se chová v situacích ohrožení zdraví, dodržuje osobní bezpečí při mimořádných událostech - poskytne první pomoc - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</p>	<p>- sociální a personální - vést ke spolupráci při dosahování společných cílů, pomáhat nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování - pracovní - přistupuje k výsledkům pracovní činnosti z hlediska kvality, funkčnosti, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých - občanské - rozhoduje se zodpovědně v dané situaci, v krizových situacích, v situacích ohrožení života a zdraví člověka, v zájmu podpory a ochrany zdraví</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj -Rozvoj schopností poznávání, Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Mezilidské vztahy Enviromentální výchova - Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí Mediální výchova - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Tvorba mediálního sdělení OSV - Psychohygiena (výchova ke zdraví, zdravý způsob života, ochrana zdraví)</p>	<p>projektové vyučování, lyžařský výcvik, snowboardový výcvik, výlet</p>	<p>leden - březen</p>	<p>plnění pohybového úkolu, osvojení techniky, závod, test</p>
<p>Turistika a pobyt v přírodě - příprava turistické akce, - orientace podle mapy a buzoly, značek</p>	<p>- vnímá turistiku jako vhodnou celoroční a celoživotní pohybovou činnost - organizuje jednoduché turistické akce či výlety pod vedením učitele</p>	<p>- komunikativní - zapojování žáků do prezentace poznatků, zážitků při turistice</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání, Seberegulace a sebeorganizace, Sebepoznání a sebepojetí, Kreativita, OSV - Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice, Mezilidské vztahy,</p>			

<p>a přírodních úkazů - ochrana porostů, zdroje pitné vody, Ochrana člověka za mimořádných událostí, dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Pravidla silničního provozu</p>	<p>- dodržuje bezpečnost odpovídající dané aktivitě - realizuje pohyb i v náročnějším terénu - postaví a likviduje tábořiště - připravuje jednoduché pokrmy - provádí běžné opravy výstroje a vyzbroje - používá mapu či buzolu při přesunech v terénu, orientuje se ve značkách na turistické mapě a řídí se jimi, poskytne 1. pomoc, uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s chorobami, svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc - dodržuje pravidla silničního provozu jako chodec i jako cyklista vyhledá dopravní spoji</p>		<p>OSV - Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>Enviromentální výchova -</p> <p>Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí</p> <p>Mediální výchova - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Tvorba mediálního sdělení</p>	<p>realizace: výuka probíhá podle podmínek při výletech, exkurzích, sportovně-turistických kurzech a výcvicích, exkurze, výlet</p>	<p>celoročně</p>	<p>plnění pohybového úkolu, příprava, organizace, aktivita</p>
--	--	--	--	--	-------------------------	--