
ČLOVĚK A ZDRAVÍ

„Není hanba upadnout, ale zůstat příliš dlouho ležet.“

Charakteristika vzdělávacího oboru

Tělesná výchova

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační a sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. Přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví a pro pochopení nutnosti zdravotní prevence.

Vzdělávání žáků v tomto vzdělávacím oboru je zaměřeno na:

osvojení pohybové dovednosti, pohybového projevu a správného držení těla, rozvoj zdatnosti, získání orientace v oblasti zdraví (ohrožení či poškození zdraví), regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže způsobené pobytem ve škole, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty a rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné i duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

Vyučování vzdělávacího oboru Tělesná výchova probíhá v tělocvičnách a na školním hřišti. V učebním plánu jí je věnována tato časová dotace:

v 1. – 9. ročníku 2 hodiny týdně.

Součástí vzdělávacího oboru Tělesná výchova je i kurz plavání ve 2. a 3. ročníku.

Žákům 4. – 9. ročníku je nabídnut i lyžařský výcvikový kurz.

Průřezová témata jsou do vzdělávacího oboru zařazena okrajově a aktuálně:

Osobnostní a sociální výchova (OSV) – obecné modely řešení problémů, zvládnání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích, **Multikulturní výchova** (MKV) – schopnost zapojovat se do diskuze, lidské vztahy, **Enviromentální výchova** (EV) – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí, **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech** (EGS) – zájem o mezinárodní sportovní utkání

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

1. stupeň

Kompetence k učení - učitel

- Organizuje terénní cvičení
- Plánuje a organizuje sportovní akce, školy v přírodě
- Motivuje žáky pochvalou

Kompetence k řešení problému - učitel

- Pořádá akce mimo školu – výlety, školy v přírodě

Kompetence komunikativní - učitel

- Vede žáky k dodržování pravidel při cvičení
- Vede žáky ke spolupráci ve skupinách (družstvech), na stanovištích

Kompetence sociální a personální - učitel

- Učí žáky přijímat roli v určité pozici
- Učí ohleduplnosti a vytváření kladných mezilidských vztahů
- Seznamuje žáky s pravidly her a soutěží, dbá na jejich dodržování
- Vede žáky ke hře „fair play“
- Podporuje sebedůvěru žáků
- Vede žáka k pozitivnímu postoji k sobě samému
- Učí žáka ovládat své emoce při hře, vyrovnat se s prohrou

Kompetence občanské - učitel

- Motivuje žáky k aktivnímu trávení volného času (kroužky, soutěže)
- Nabádá žáky k ohleduplnému chování – neublížovat si fyzicky ani psychicky, předcházet zraněním

Kompetence pracovní - učitel

- Dbá na přípravu dětí na tělesnou výchovu – sebeobslužné činnosti
- Seznamuje žáky se sportovním náradím a náčiním – jejich příprava, využití, úklid

2. stupeň

Kompetence k učení

Žáci

- **poznávají smysl a cíl svých aktivit**
- **plánují, organizují a řídí vlastní činnost**
- **užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu**
- **různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole**

Učitel

- **hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok**
- **stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu**
- **dodává žákům sebedůvěru**
- **sleduje pokrok všech žáků**

Kompetence k řešení problémů

Žáci

- **vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů**

- **vyhledávají informace vhodné k řešení problémů**
- **kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit**
- **uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí**
- **jsou schopni obhájit svá rozhodnutí**

Učitel

- **s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení**
- **vede žáky ke správným způsobům řešení problémů**

Kompetence komunikativní

Žáci

- **komunikují na odpovídající úrovni**
- **si osvojí kultivovaný ústní projev**
- **účinně se zapojují do diskuze**

Učitel

- **vyžaduje dodržování pravidel slušného chování**
- **podle potřeby žákům v činnostech pomáhá**
- **zadáva úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat**

Kompetence sociální a personální

Žáci

- **spolupracují ve skupině**
- **podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu**
- **v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají**
- **si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj**

Učitel

- **umožňuje každému žákovi zažít úspěch**
- **zadáva úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat**
- **podle potřeby žákům v činnostech pomáhá**
- **požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy**

Kompetence občanské

Žáci

- **respektují názory ostatních**
- **si formují volní a charakterové rysy**
- **se zodpovědně rozhodují podle dané situace**
- **aktivně se zapojují do sportovních aktivit**
- **rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví**
- **rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..)**

Učitel

- **vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé**
- **vyžaduje dodržování pravidel slušného chování**
- **umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky**

Kompetence pracovní

Žáci

- **jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce**
- **spoluorganizují svůj pohybový režim**
- **využívají znalostí a dovedností v běžné praxi**
- **ovládají základní postupy první pomoci**

Učitel

- **vyžaduje dodržování pravidel slušného chování**
- **vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti**

Kompetence digitální

Na konci základního vzdělávání žák:

- ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít
- volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Ročník: 1. – 3.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ správné držení těla při práci v sedě, ve stoje, při zvedání zátěže ➤ relaxační cvičení ➤ správné dýchání ➤ bezpečnost při pohybových činnostech ➤ pohyb v přírodě ➤ pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu 	<p>mezipředmětové vztahy: TV chvilky, HV-dechová a rytmická cvičení, ČLOVĚK A JEHO SVĚT-ošetření drobného poranění a přivolání pomoci</p>	škola v přírodě
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ průpravná <u>gymnastická cvičení</u>-základní cvičební polohy a pohyby ➤ kotoul vpřed, vzad ➤ skoky a výskoky snožmo ➤ ručkování ve visu 	<p>mezipředmětové vztahy: HV-spojení tance se zpěvem</p>	Seznámení s některými prvky plavání

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chůze- rovnováha ➤ <u>atletika</u>- rychlý a vytrvalý běh,skok do dálky,hod míčkem,nízký start ➤ přetahování a přetlačování ➤ tance založené na taneční chůzi a běhu 	Učí se práci se stopkami	KD
<ul style="list-style-type: none"> ➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vybraná plavecká technika v souladu s individuálními předpoklady, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pohybové hry-honičky,štafety.... ➤ sportovní hry – manipulace s míčem ➤ pravidla a spolupráce ve hře hry na sněhu, turistika 		škola v přírodě
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vhodné oblečení a obutí ➤ bezpečné chování ➤ první pomoc 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ umí reagovat na základní pokyny,signály a gesta učitele (TV názvosloví,pořadová cvičení...) 		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Ročník: 4. – 5.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu) 	<p>OSV – osobnostní rozvoj -seberegulace a sebeorganizace (cvičení sebekontroly, vůle a organizace vlastního času, stanovení osobních cílů a kroků k jejich dosažení)</p>	<p>turistika a pobyt v přírodě – chůze v terénu, táboření, ochrana přírody. lyžařský výcvikový kurz</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení) ➤ cvičení s hudbou – tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem 	<p>HV – valčíkový a polkový krok, některé lidové tance, spojení tance se zpěvem</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ organizace při TV (základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí), pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) ➤ základy gymnastiky – průpravná cvičení, <i>akrobacie</i> (kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, akrobatické kombinace), <i>cvičení s náčiním a na nářadí</i> (přeskoky přes švédskou bednu, roznožka a skrčka přes kozu, nácvik výmyku – sešín, s dopomocí 	<p>OSV – osobnostní rozvoj - kreativita – pružnost nápadů, schopnost realizovat, originalita</p>	

	<p>švédské bedny, trampolína – odrazy z můstku)</p> <p>➤ sportovní hry – základy (manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním) a průpravné hry</p>		
<p>➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	<p>➤ hygiena při Tv (hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity); bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách Tv)</p> <p>➤ bezpečnost v šatnách a umývárkách</p>	OSV – psychohygiena (zvládání stresových situací, hledání pomoci při potížích)	
<p>➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<p>➤ měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>➤ <u>základy atletiky</u> – rychlý běh do 60 m, vytrvalý běh do 1000m, běh v terénu, nízký start z bloků na povel, polovysoký start, běžecká abeceda, skok do dálky z místa a s rozběhem, hod kriketovým míčkem</p>		
<p>➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p>	<p>➤ zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly)</p>		
<p>➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>➤ komunikace v Tv (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály)</p>		

<p>➤ zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a súťaže na úrovni triedy</p>	<p>➤ pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů a činností</p> <p>➤ pohybové hry s ruzným zaměřením – využití hraček a netradičních náčiní, hry na sněhu a ledě</p> <p>➤ zjednodušená pravidla minifotbalu, minibasketballu, floorballu, ringa, volejbalu a přehazované – základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre a ukončení)</p>	<p>OSV – sociální rozvoj – kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci, rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže a konkurence</p>	<p>bruslení a sáňkování v přírodě</p>
<p>➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<p>➤ měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy)</p> <p>➤ úprava doskočiště, příprava startu k běhu, povely pro start</p>	<p>Projekt – vyhledává výsledky známých sportovců a porovná je se svými</p> <p>Pomocí stopek změří čas běhu svého spolužáka</p>	<p>KD</p>
<p>➤ orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>	<p>➤ zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>EGS - Evropa a svět nás zajímá – mezinárodní sportovní utkání v médiích</p>	

OSV – osobnostní a sociální výchova

EGS – výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova - dívky

Ročník: 6.- 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli➤ zvládá techniky atletických disciplín➤ získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	<ul style="list-style-type: none">➤ Atletika➤ Běžecská abeceda, nízký start, startovní povely➤ Běh 60 m, 200 m, 600m, 800 m➤ Skok daleký-nácvik rozběhu, odrazu, práce paží➤ Skok vysoký- průprava na flop, nůžkový skok➤ Hod kriketovým míčkem z místa, s rozběhem	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	
<ul style="list-style-type: none">➤ při cvičení uplatní svůj fyzický fond➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	<ul style="list-style-type: none">➤ Gymnastika➤ Akrobacie- kotoul vpřed, vzad, z- a do- různých poloh, stoj na lopatkách, na hlavě, stoj na rukou- průprava➤ obraty v různých polohách➤ Hrazda- vzpor, unožování, přešvih únožmo, kotoul, zákmihem seskok➤ Kruhy- kroužení, kotoul vpřed, vzad, houpání, svis vynesmo, střemhlav		

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kladina- poskoky, taneční kroky, rovnovážné postoje, obraty ➤ Koza- výskok do kleku, dřepu, roznožka ➤ Šplh na tyči, laně- průprava 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rytmická a kondiční gymnastika- chůze přísunná, cval vpřed, stranou, polkový krok, valčíkový krok 	MKV – lidské vztahy KD	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ používá správnou techniku 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportovní hry-odbíjená, florbal, košíková-průprava, ringo, vybíjená - hra 	KD	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz-dodržuje pravidla silničního provozu jako chodec i cyklista), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na ŠVP- táboření,ochrana přírody, orientace, přežití v přírodě,ukrytí,nouzový přístřešek,zajištění vody,potravy a tepla 	EV – vztah člověka k prostředí Z KD	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu ➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Význam pohybu pro zdraví ➤ Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech ➤ Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí 	OSV KD Vz Př	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora ➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí ➤ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže ➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech ➤ Organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách - sportovní výstroj a výzbroj, výběr a ošetřování ➤ Historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta ➤ Pravidla osvojovaných pohybových činností, her, závodů, soutěží ➤ Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností. ➤ Měření, evidence, vyhodnocování 	KD	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova - chlapci

Ročník: 6.- 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli➤ zvládá techniku atletických disciplín➤ získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	<ul style="list-style-type: none">➤ Atletika➤ Běžecská abeceda, nízký start, startovní povely➤ Běh 60 m, 200 m, 400m, 600m, 800m, 1000m➤ Skok daleký- nácvik rozběhu, odrazu, práce paží➤ Skok vysoký- průprava na flop, nůžkový skok➤ Hod kriketovým míčkem z místa, s rozběhem	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	
<ul style="list-style-type: none">➤ při cvičení uplatní svůj fyzický fond➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	<ul style="list-style-type: none">➤ Gymnastika➤ Akrobacie- kotoul vpřed, vzad, z- a do- různých poloh, stoj na lopatkách, na hlavě, stoj na ruce- průprava➤ Hrazda- vzpor, unožování, přešvih únožmo, kotoul, zákmihem seskok➤ Kruhy- kroužení, kotoul vpřed, vzad, houpání, svis vnesmo, střežhlav➤ Koza- výskok do kleku, dřepu,		

	roznožka ➤ Šplh na tyči, laně- průprava		
➤ zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví	➤ Rytmická a kondiční gymnastika- chůze přísunná, cval vpřed, stranou, polkový krok, valčíkový krok	MKV – lidské vztahy KD	
➤ používá správnou techniku	➤ Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad		
➤ uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	➤ Sportovní hry-odbíjená, košíková- průprava, ringo, vybíjená - hra		
➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz-dodržuje pravidla silničního provozu jako chodec i cyklista), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km	➤ Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na ŠVP- táboření,ochrana přírody, orientace, přežití v přírodě,ukrytí,nouzový přístřešek,zajištění vody,potravy a tepla	EV – vztah člověka k prostředí Z KD	
➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu ➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu	➤ Význam pohybu pro zdraví ➤ Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech ➤ Prevence a korekce jednostranného zatižení a svalových disbalancí	Př	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora ➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí ➤ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže ➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech ➤ Organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách - sportovní výstroj a výzbroj, výběr a ošetřování ➤ Historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta ➤ Pravidla osvojovaných pohybových činností, her, závodů, soutěží ➤ Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností. ➤ Měření, evidence, vyhodnocování 	<p>KD</p>	
---	---	-----------	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova - dívky

Ročník: 8.- 9.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli ➤ zvládá techniky atletických disciplín ➤ získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Běžecká abeceda, nízký start, startovní povely ➤ Běh 60 m, 200 m, 800 m, Cooperův test ➤ Štafetový běh ➤ Skok daleký-technika rozběhu, odrazu, vlastního skoku ➤ Skok vysoký- technika flopu, nůžkový skok ➤ Hod kriketovým míčkem s rozběhem ➤ Vrh koulí 	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ při cvičení uplatní svůj fyzický fond ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Akrobacie- kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, stoj na lopatkách, na hlavě, stoj na ruce ➤ obraty v různých polohách ➤ Hrazda- vzpor, unožování, přešvih únožmo, kotoul, zákmihem seskok, výmyk ➤ Kruhy- kroužení, kotoul vpřed, vzad, houpání, svis vnesmo, střemhlav, komíhání ➤ Kladina- poskoky, taneční kroky, rovnovážné postoje, obraty ➤ Koza- roznožka, skrčka ➤ Švédská bedna- výskok, kotoul vpřed 	<p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference</p>	

	➤ Šplh na tyči, laně		
➤ zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví	➤ Rytmická a kondiční gymnastika- chůze přísunná, cval vpřed, stranou, polkový krok, valčíkový krok	KD	
➤ používá správnou techniku	➤ Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad		
➤ uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	➤ Sportovní hry- odbíjená, košíková, ringo, florbal, softbal		
➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz-dodržuje pravidla silničního provozu jako chodec i cyklista), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km	➤ Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na ŠVP- táboření, ochrana přírody, orientace, přežití v přírodě, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla	EV – vztah člověka k prostředí Z KD	

o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	➤ Měření, evidence, vyhodnocování		
--	-----------------------------------	--	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova - chlapci**

Ročník: 8.- 9.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli ➤ zvládá techniky atletických disciplín ➤ získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atletika ➤ Běžecá abeceda, nízký start, startovní povely ➤ Běh 60 m, 200 m,400m,800m, 1500 m, štafetový běh ➤ Skok daleký-technika rozběhu, odrazu, vlastní skok ➤ Skok vysoký- nůžkový skok, technika flopu ➤ Vrh koulí 	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání,</p> <p>sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ při cvičení uplatní svůj fyzický fond ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Akrobacie- kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, stoj na lopatkách, na hlavě, stoj na ruce ➤ Hrazda- vzpor, unožování, přešvih únožmo, kotoul, zákmihem seskok, výmyk ➤ Kruhy- kroužení, kotoul vpřed, vzad, houpání, svis vnesmo, střemhlav, komíhání ➤ Koza- roznožka, skrčka ➤ Švédská bedna- výskok, roznožka ➤ Šplh na tyči, laně – i bez přírazu 	<p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rytmická a kondiční gymnastika- chůze přísunná, cval vpřed, stranou, polkový krok, valčíkový krok 	<p>KD</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ používá správnou techniku 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportovní hry- odbíjená, košíková, ringo, kopaná, florbal, softbal 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz-dodržuje pravidla silničního provozu jako chodec i cyklista), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na ŠVP-táboření, ochrana přírody, orientace, přežití v přírodě, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a 	<p>EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>Z</p> <p>KD</p>	

20 km	tepla		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Význam pohybu pro zdraví ➤ Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech ➤ Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí 	Př,Rv	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu ➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora ➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech ➤ Organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách - sportovní výstroj a výzbroj, výběr a ošetřování ➤ Historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta ➤ Pravidla osvojovaných pohybových činností, her, závodů, soutěží ➤ Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - měření výkonů a posuzování 	KD	

<p>vyhodnotí</p> <ul style="list-style-type: none">➤ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	<p>pohybových dovedností.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Měření, evidence, vyhodnocování	<p>D</p>	
---	---	----------	--