
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, zvládnutí 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
- zadává 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
- zadává 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

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vzdělávací obor: Tělesná výchova
Ročník: 1. – 3.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty a kurzy	Poznámky
Žák: ➤ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.	➤ 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	mezipředmětové vztahy: TV chvilky, HV-dechová a rytmická cvičení, ČLOVĚK A JEHO SVĚT-ošetření drobného poranění a přivolání pomoci	škola v přírodě
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	➤ <u>průpravná gymnastická cvičení</u> - základní cvičební polohy a pohyby ➤ kotoul vpřed, vzad ➤ skoky a výskoky snožmo ➤ ručkování ve visu ➤ 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	mezipředmětové vztahy: HV-spojení tance se zpěvem	Seznámení s některými prvky plavání
➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	➤ vybraná plavecká technika v souladu s individuálními předpoklady, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	➤ pohybové hry-honičky, štafety.... ➤ sportovní hry – manipulace s míčem ➤ pravidla a spolupráce ve hře hry na sněhu, turistika		škola v přírodě
➤ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	➤ vhodné oblečení a obutí ➤ bezpečné chování ➤ první pomoc		

➤ reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	➤ 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
Žák: ➤ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	➤ význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu)	OSV – osobnostní rozvoj -seberegulace a sebeorganizace (cvičení sebekontroly, vůle a organizace vlastního času, stanovení osobních cílů a kroků k jejich dosažení)	turistika a pobyt v přírodě – chůze v terénu, táboření, ochrana přírody. lyžařský výcvikový kurz
➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	➤ příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení) ➤ cvičení s hudbou – tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem	HV – valčíkový a polkový krok, některé lidové tance, spojení tance se zpěvem	
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	➤ 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 ruce, akrobatické kombinace), <i>cvičení s náčiním a na nářadí</i> (přeskoky přes švédskou	OSV – osobnostní rozvoj - kreativita – pružnost nápadů, schopnost realizovat, originalita	

	<p>bednu, roznožka a skrčka přes kozu, nácvik výmyku – sešín, s dopomocí 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 nenáročnou pohybovou činností a soutěže na úrovni třídy</p>	<p>➤ pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů a činností</p> <p>➤ pohybové hry s různým zaměřením – využití hraček a netradičních náčiní, hry na sněhu a ledě</p> <p>➤ zjednodušená pravidla minifotbalu, minibasketballu, floorballu, ringa, volejbalu a přehazované – základní</p>	OSV – sociální rozvoj – kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci, rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže a konkurence	bruslení a sáňkování v přírodě

	organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre a ukončení)		
➤ změní základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	➤ měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy) ➤ úprava doskočiště, příprava startu k běhu, povely pro start		
➤ orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	➤ zdroje informací o pohybových činnostech	EGS - Evropa a svět nás zajímá – mezinárodní sportovní utkání v médiích	

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
Žák: ➤ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli ➤ zvládá techniku nové atletické disciplíny ➤ i další náročnější techniky ➤ získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	➤ 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, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	
➤ zvládá cvičební prvky na hrazdě, kruzích... ➤ dokáže zvládnout obtížný prvek s	➤ Gymnastika ➤ Akrobacie- kotoul vpřed, vzad, z- a do- různých poloh, stoj na lopatkách,		

<p>dopomocí</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ při cvičení uplatní svůj fyzický fond 	<ul style="list-style-type: none"> na hlavě, stoj na ruce- průprava ➤ obraty v různých polohách ➤ Hrazda- vzpor, unožování, přešvih únožmo, kotoul, zákmihem seskok ➤ Kruhy- kroužení, kotoul vpřed, vzad, houpání, svis vznesmo, střemhlav ➤ 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	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportovní hry-odbíjená, košíková- průprava, ringo, vybíjená - hra 		
<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	
<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 	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 		
---	--	--	--

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 nové atletické disciplíny ➤ i další náročnější techniky ➤ získané dovednosti uplatní jako 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atletika ➤ Běžecká abeceda, nízký start, startovní povely ➤ Běh 60 m, 200 m, 400m, 600m, 800m, 1000m ➤ Skok daleký-nácvik rozběhu, odrazu, 	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p>	

reprezentant školy	<ul style="list-style-type: none"> práce paží ➤ Skok vysoký- průprava na flop, nůžkový skok ➤ Hod kriketovým míčkem z místa, s rozběhem 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá cvičební prvky na hrazdě, kruzích... ➤ dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí ➤ při cvičení uplatní svůj fyzický fond 	<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 vznesmo, střemhlav ➤ 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	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportovní hry-odbíjená, košíková- průprava, ringo, vybíjená - hra 		
<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	
<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 	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 		
---	--	--	--

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 techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky ➤ 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 	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skok daleký-technika rozběhu, odrazu, vlastního skoku ➤ Skok vysoký- technika flopu, nůžkový skok ➤ Hod kriketovým míčkem s rozběhem ➤ Vrh koulí 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá cvičební prvky na hrazdě, kruzích... ➤ dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí ➤ při cvičení uplatní svůj fyzický fond 	<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, střežhlav, komíhání ➤ Kladina- poskoky, taneční kroky, rovnovážné postoje, obraty ➤ Koza- roznožka, skrčka ➤ Švédská bedna- výskok, kotoul vpřed ➤ Šplh na tyči, laně 	MKV – lidské vztahy, kulturní diference	
<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 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ používá správnou techniku 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Úpoly-střežové postoje, pády stranou, vzad 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportovní hry- odbíjená, košíková, ringo, 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 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 	<p>EV – vztah člověka k prostředí Z</p>	
<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 	<p>Př, Rv</p>	
<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 	<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 		

o pohybových aktivitách a podíl se na jejich prezentaci			
--	--	--	--