

## **6.8. Člověk a zdraví**

### **6.8.1. Tělesná výchova**

#### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 1. - 9. ročníku - v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně.

Ve druhém a třetím ročníku je realizována výuka plavání v plavecké škole v Jablonci nad Nisou - 10 lekcí v každém ročníku v celkové dotaci 40 vyučovacích hodin (1 lekce = 90 min.). Dle možností v zimním období využíváme bruslení na městském stadionu v Turnově.

**Vzdělávací obsah** je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a)** činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- b)** činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- c)** činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

#### **Obsahové, organizační a časové vymezení**

**Organizace** - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

**Průřezová témata 1. stupeň** – v tomto předmětu jsou realizována: MKV, EV, MDV a VDO

**Průřezová témata 2. stupeň** -

- VDO - angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědného chování

- OSV – obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích
- MKV – schopnost zapojovat se do diskuse, lidské vztahy,....
- EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí
- MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

## Výchovné a vzdělávací strategie

### 1. stupeň

**Kompetence k učení** - žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích. Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

**Kompetence k řešení problémů** - uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a náradím. Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

**Kompetence komunikativní** - žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty. Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

**Kompetence sociální a personální** - žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině. Učitel zadává úkoly při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

**Kompetence občanská** - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní. Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

**Kompetence pracovní** - žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

### **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
- vytváří si 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
- formují si volní a charakterové rysy
- zodpovědně se 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**

- Vedeme žáky k využívání digitálních technologií při sportu i ve volném čase i v občanském životě.
- Vedeme žáky ke zdravému používání online technologií, k uvědomění si zdravotních rizik, která mohou nastat při jejich dlouhodobém používání, a k jejich předcházení, např. zařazováním relaxačních chviliek

| Tělesná výchova: 1. ročník                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Výstupy žáka:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Průřezová témata, vazby, přesahy |
| <p>uplatňuje pravidla bezpečnosti při TV</p> <p>reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</p> <p>zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</p> <p>zvládá základní gymnastické držení těla</p> <p>zvládá průpravná cvičení pro kotoul vpřed</p> <p>zvládá základy chůze na lavičce, šplhu</p> <p>zvládá základní estetický pohyb těla</p> <p>zvládá některé pohybové hry</p> <p>zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</p> | <p>základy bezpečnosti při TV</p> <p>atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>- vhodné oblečení</li> <li>- běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- rychlý běh na 50m</li> <li>- skok – průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky z místa</li> <li>- hod – průpravná cvičení pro hod</li> <li>- hod kriketovým míčkem z místa</li> </ul> <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, pohyby</li> <li>- akrobacie – průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</li> <li>- lavička – chůze s dopomocí</li> <li>- šplh na tyči s dopomocí</li> </ul> <p>rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní estetický pohyb těla a jeho částí</li> <li>- rytmizovaný pohyb</li> </ul> <p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla osvojovaných her</li> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- základní přihrávky rukou</li> </ul> |                                  |

| Tělesná výchova: 2. ročník                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Výstupy žáka:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Průřezová témata, vazby, přesahy |
| <p>uplatňuje základy bezpečnosti při TV</p> <p>zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</p> <p>zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa a za chůze</p> <p>zvládá základní gymnastické držení těla</p> <p>zvládá základy gymnastického odrazu</p> <p>umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem</p> <p>zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát je i mimo TV</p> <p>zvládá základní způsoby házení a chytání míče</p> <p>uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi</p> <p>adapтуje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> | <p>základy bezpečnosti při TV</p> <p>atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh – rychlý běh 50m</li> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- motivovaný běh v terénu až do 10min.</li> <li>- skok - skok do dálky z místa</li> <li>- hod – hod míčkem z místa</li> <li>- hod míčkem z chůze</li> </ul> <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- názvy používaného náčiní a nářadí</li> <li>- gymnastické držení těla</li> <li>- přeskok – průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu</li> <li>- šplh na tyči – šplh s dopomocí</li> </ul> <p>rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem</li> <li>- soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu a melodie</li> </ul> <p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla osvojovaných her</li> <li>- základní přihrávky rukou</li> <li>- základní sportovní hry</li> </ul> <p>plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, a techniky, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul> |                                  |

| Tělesná výchova: 3. ročník                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výstupy žáka:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Průřezová témata, vazby, přesahy                                                         |
| <p>uplatňuje pravidla bezpečnosti při TV</p> <p>zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</p> <p>zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z chůze i z rozběhu</p> <p>aktivně se zapojuje do pohybových činností</p> <p>zvládá základní estetické držení těla</p> <p>zvládá průpravná cvičení kotoulu vzad</p> <p>pokusí se o kotoul vpřed a vzad</p> <p>zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu</p> | <p>základy bezpečnosti při TV</p> <p>atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy techniky běhů, skoků a hodů</li> <li>- startovací povely</li> <li>- běh – nízký start na povel, polovysoký start</li> <li>- rychlý běh do 50m</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu</li> <li>- vytrvalý běh na dráze</li> <li>- skok – skok do dálky s rozběhem</li> <li>- hod – hod míčkem z chůze, postupné spojení s rozběhem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> </ul> <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní záchrana a pomoc</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> <li>- akrobacie</li> <li>- průpravná cvičení kotoulu vzad</li> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- kotoul vzad</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- lavička – chůze bez pomoci</li> <li>- šplh na tyči</li> </ul> <p>rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tvořivé vyjádření rytmu pohybem</li> </ul> | <p>PT1 – TO1 – INT<br/>PRV<br/>Psychohygiena -<br/>Vztah k sobě a<br/>k druhým lidem</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>snaží se samostatně vytvářet pohybové hry a hledat varianty známých her<br/>zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat<br/>jedná v duchu fair play</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> | <p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- chytání míče jednoruč a obouruč</li> <li>- vedení míče driblingem</li> <li>- střelba jednoruč a obouruč na koš</li> <li>- průpravné sportovní hry</li> </ul> <p>plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- další rozvoj plaveckých dovedností a technik, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Tělesná výchova: 4. ročník                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výstupy žáka:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Průřezová témata, vazby, přesahy                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>uplatňuje pravidla bezpečnosti při TV<br/>adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka<br/>zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu<br/>zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů<br/>zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start</p> <p>zvládá kotoul vpřed a vzad<br/>zvládá základy gymnastického odrazu z můstku<br/>zvládá roznožku a skrčku přes nářadí s dopomocí<br/>zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</p> | <p>základy bezpečnosti při TV<br/>atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh - běžecká abeceda</li> <li>- nízký start, polovysoký start</li> <li>- rychlý běh na 50</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 600m.</li> <li>- skok - skok do dálky s rozběhem</li> <li>- hod - hod míčkem s rozběhem</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul> <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje</li> <li>- akrobacie</li> <li>- kotoul vpřed a vzad</li> <li>- přeskok</li> </ul> | <p>INT VL, ČJ<br/>PT 1 – TO 1<br/>Rozvoj schopností<br/>poznávání - Cvičení<br/>smyslového vnímání</p> <p>PT1 - TO2<br/>Poznávání lidí - Popis<br/>osoby, rozdíly mezi<br/>lidmi, cvičení<br/>smyslového vnímání</p> <p>PT1 - TO 3<br/>Řešení problémů a<br/>rozhodovací dovednosti</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>zvládá základy šplhu</p> <p>snaží se samostatně o estetické držení těla</p> <p>zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném</p> <p>dohodne se na spolupráci družstva a dodrží ji</p> <p>zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</p> <p>zvládá elementární herní činnosti jednotlivce</p> <p>reaguje na hráčské funkce v družstvu</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- lavička – chůze bez dopomoci</li> <li>- šplh na tyči do výšky 4m</li> </ul> <p>rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy estetického pohybu těla a jeho částí</li> <li>- základy tance založené na skoku poskočném, přísunném</li> </ul> <p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní organizace utkání</li> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč</li> <li>- chytání míče jednoruč a obouruč</li> <li>- vedení míče (driblingem, nohou)</li> <li>- střelba jednoruč a obouruč na koš</li> <li>- průpravné sportovní hry</li> </ul> | <p>- Dovednosti pro řešení problémů, mezilidské vztahy</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

| Tělesná výchova: 5. ročník                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Výstupy žáka:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Průřezová témata, vazby, přesahy |
| <p>uplatňuje pravidla bezpečnosti při TV</p> <p>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</p> <p>zvládá aktivně základní osvojované pojmy</p> <p>zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</p> <p>zvládá základní techniku běhů, skoků, hodů</p> <p>zvládá úpravu doskočiště a vydá povely pro start</p> <p>dovede změřit a zapsat výkony v jednotlivých disciplínách</p> | <p>základy bezpečnosti při TV</p> <p>bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy techniky běhů, skoků a hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> <li>- běh – rychlý běh na 50m</li> <li>- nízký a polovysoký start</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 600m</li> <li>- skoky – skok do dálky s rozběhem</li> </ul> |                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>dovede poskytnout základní dopomoc<br/> zvládá kotoul vpřed a vzad a stoj na rukou s dopomocí<br/> zvládá roznožku a skrčku<br/> zvládá základy chůze na kladině s obměnami<br/> zvládá základy šplhu</p> <p>vyjádří pohybem různé rytmy, nálady a melodie</p> <p>zvládá určený počet pohybových her<br/> zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly<br/> dovede zaznamenat výsledek utkání<br/> zvládá základní pojmy osvojovaných činností<br/> dokáže se dohodnout na spolupráci</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- skok do výšky z krátkého rozběhu</li> <li>- hod – hod míčkem z rozběhu</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul> <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní záchrana a dopomoc</li> <li>- akrobacie – akrobatické kombinace</li> <li>- kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace</li> <li>- stoj na rukou s dopomocí</li> <li>- přeskok – skrčka a roznožka přes kozu odrazem z můstku</li> <li>- kladina – chůze s obměnami</li> <li>- šplh na tyči a na laně do 4m</li> </ul> <p>rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní lidové tance</li> <li>- cvičení s náčiním při hudebním doprovodu</li> </ul> <p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla zjednodušených pohybových a sportovních her</li> <li>- základní organizace utkání</li> <li>- přihrávka a chytání míče jednoruč a obouruč</li> <li>- vedení míče driblingem a nohou</li> <li>- střelba jednoruč a obouruč na koš</li> <li>- střelba vnitřním nártem na branku</li> <li>- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>- základní spolupráce při hře</li> <li>- udržet míč pod kontrolou mužstva</li> </ul> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Tělesná výchova: 6. ročník - dívky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Průřezová témata: |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli<br/>zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky<br/>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá cvičební prvky na koberci, hrazdě, kruzích</p> <p>zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví<br/>používá správnou techniku</p> <p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže<br/>řídit sportovní utkání svých vrstevníků, zvládá základní herní<br/>dovednosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí<br/>(příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a<br/>přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené<br/>dovednosti umí uplatnit i při hře LH</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti<br/>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí<br/>sportovišť, přírody, silničního provozu</p> | <p>Atletika<br/>Sprint 60m<br/>Běh na střední trať 800m<br/>běh přes nízké překážky (76 cm)<br/>Skok daleký-další techniky<br/>Skok vysoký-zlepšování techniky flopu<br/>Hod granátem-jen na dálku</p> <p>Gymnastika<br/>Akrobacie - přemet stranou<br/>Hrazda - výmyk<br/>Kruhy - kotoul vpřed,vzad,stoj<br/>Šplh - tyč,lano</p> <p>Rytmiická a kondiční gymnastika - polkový krok<br/>Úpoly - pády stranou, vzad</p> <p>Sportovní hry-házená, frisbee, košíková, T-bal,<br/>odbíjená - přehazovaná, florbal,</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění při školních<br/>výletech</p> <p>Bruslení - jízda vpřed,vzad, přešlapování, LH hra<br/>Význam pohybu pro zdraví, Hygiena a bezpečnost<br/>při pohybových činnostech</p> |                   |

| Tělesná výchova: 7. ročník - dívky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Průřezová témata, vazby, přesahy: |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli<br/>zvládá techniku nové atletické disciplíny<br/>i další náročnější techniky<br/>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá cvičební prvky na koberci, hrazdě i kruzích</p> <p>zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví<br/>používá správnou techniku</p> <p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech,<br/>dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků,zvládá<br/>základní hráčské dovednosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí<br/>(příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt<br/>v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25<br/>km</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry,<br/>osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu<br/>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti<br/>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém<br/>prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> | <p>Atletika<br/>Sprint 60m<br/>Běh na střední trať 800m<br/>běh přes nízké překážky (76 cm)<br/>Skok daleký-další techniky<br/>Skok vysoký-zlepšování techniky flopu<br/>Hod - jen na dálku</p> <p>Gymnastika<br/>Akrobacie-přemet stranou<br/>Hrazda-výmyk<br/>Kruhy- kotoul vpřed,vzad,stoj<br/>Šplh-na tyči i laně<br/>Rytmičká a kondiční gymnastika-polkový krok</p> <p>Úpoly- pády stranou, vzad</p> <p>Sportovní hry-házená, frisbee, košíková,odbíjená-<br/>přehazovaná,T-ball,florbal</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných<br/>poznatků ze ZŠ na školním výletu</p> <p>Bruslení - jízda vpřed, vzad, přešlapování, LH hra</p> <p>Význam pohybu pro zdraví<br/>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> |                                   |

| Tělesná výchova: 8. ročník - dívky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Průřezová témata, vazby, přesahy: |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli<br/>zvládá techniku nové atletické disciplíny<br/>i další náročnější techniky<br/>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá přemet stranou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích</p> <p>dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí<br/>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>zvládá jednoduché taneční kroky, rozšiřuje kloubní<br/>pohyblivost, zvyšuje sílu</p> <p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech,<br/>dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, zvládá herní<br/>dovednosti (obrana, útok, střelba)</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí<br/>(příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt<br/>v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25<br/>km</p> | <p>Atletika<br/>Sprint 60m<br/>Běh vytrvalostní na 800m<br/>běh přes nízké překážky (76 cm)<br/>Skok daleký-další techniky<br/>Skok vysoký-zlepšování techniky flopu<br/>Hod granátem-jen na dálku<br/>Vrh koulí-základy techniky</p> <p>Gymnastika<br/>Akrobacie-stoj do kotoulu<br/>Hrazda - výmyk<br/>Kruhy - překot vzad<br/>Šplh - na tyči i na laně<br/>Rytmická a kondiční gymnastika-polkový krok,<br/>valčíkový krok, základy aerobiku, posilování</p> <p>Sportovní hry-házená,frisbee, košíková, odbíjená, T-<br/>ball, florbal</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných<br/>poznatků ze ZŠ na výletech, kurzech</p> <p>Bruslení-jízda vpřed, vzad, přešlapování, LH hra</p> |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností uvolněním</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> <p>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> | <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Tělesná výchova: 9. ročník - dívky                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                    | Průřezová témata, vazby, přesahy:                                                                                                |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli</p> <p>zvládá techniku nové atletické disciplíny</p> <p>i další náročnější techniky</p> <p>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá cvičební prvky na koberci, hrazdě i kruzích</p> <p>dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí</p> | <p>Atletika</p> <p>Sprint 60m</p> <p>Běh vytrvalostní na 1500m</p> <p>běh přes nízké překážky (76 cm)</p> <p>Skok daleký - další techniky</p> <p>Skok vysoký - zlepšování techniky flopu</p> <p>Hod granátem - jen na dálku</p> <p>Vrh koulí - zlepšování techniky</p> <p>Gymnastika</p> | <p>PT 1 - TO3 – INT</p> <p>OV, RV</p> <p>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti -</p> <p>Kolektivní sporty, výběr povolání</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>zvládá jednoduché taneční kroky, zvyšuje kloubní pohyblivost, posiluje svaly, formuje postavu</p> <p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, zvládá hráčské dovednosti</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 do 25 km</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu<br/>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti<br/>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností uvolněním<br/>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem<br/>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu<br/>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> | <p>Akrobacie - stoj do kotoulu<br/>Hrazda - výmyk<br/>Kruhy - překot vzad<br/>Šplh - na tyči i laně</p> <p>Rytmická a kondiční gymnastika - polkový krok, valčíkový, základy aerobiku, posilování</p> <p>Sportovní hry - házená, košíková, odbíjená, florbal, fotbal, T-bal</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na výletech a kurzech</p> <p>Bruslení -jízda vpřed, vzad, přešlapování, LH hra</p> <p>Význam pohybu pro zdraví<br/>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí<br/>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



| Tělesná výchova: 6. ročník - chlapci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Průřezová témata, vazby, přesahy: |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli<br/>zvládá techniku nové atletické disciplíny<br/>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá cvičební prvky na koberci, hrazdě, kruzích, přeskok –koza</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a obratnosti<br/>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech,<br/>dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, zvládá<br/>základní herní dovednosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém<br/>prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější<br/>pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším<br/>terénu do 25 km<br/>zvládá bezpečný pohyb na bruslích všemi směry,<br/>osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti<br/>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém<br/>prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> | <p><b>Atletika</b><br/>Běh na střední trať 800m ;<br/>Běh 60m, Skok daleký<br/>Skok vysoký - odraz – nůžky; flop<br/>Hod granátem-jen na dálku</p> <p><b>Gymnastika</b><br/>Akrobacie - stoj na rukou,přemet stranou<br/>Hrazda - náskok do vzporu,sešín vpřed, pokus o výmyk<br/>Kruhy - shyb, svis vznesmo,střemhlav,vzpor<br/>Koza - naděl – roznožka<br/>Šplh - tyč, lano 4,5 m<br/>Úpoly- pády stranou, vzad, přetahování, úchop</p> <p><b>Sportovní hry</b><br/>Kopaná, házená, košíková, T-bal, odbíjená-přehazovaná,<br/>florbal</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění při školních výletech,<br/>exkurzích</p> <p>Bruslení-jízda vpřed,vzad,přešlapování,<br/>LH – HČJ , základy hry (pravidla)</p> <p>Význam pohybu pro zdraví<br/>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> |                                   |

| Tělesná výchova: 7. ročník - chlapci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Průřezová témata, vazby, přesahy: |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli<br/>zvládá techniku nové atletické disciplíny<br/>i další náročnější techniky<br/>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá cvičební prvky na koberci, hrazdě , kruzích,<br/>přeskok – koza</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a obratnosti<br/>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech,<br/>dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků,zvládá<br/>základní hráčské dovednosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém<br/>prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější<br/>pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším<br/>terénu do 25 km<br/>zvládá bezpečný pohyb na bruslích všemi směry,<br/>osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH<br/>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu<br/>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti<br/>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém<br/>prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p> | <p><b>Atletika</b><br/>Běh na střední trať 800m,<br/>Běh 60m a přes nízké překážky (76 cm)<br/>Skok daleký-další techniky<br/>Skok vysoký-zlepšování techniky flopu<br/>Hod granátem-jen na dálku</p> <p><b>Gymnastika</b><br/>Akrobacie - přemet stranou<br/>Hrazda - výmyk<br/>Kruhy - svis vznesmo, střemhlav, vzpor – náskok do vzporu<br/>– výdrž, shyby<br/>Šplh - na tyči i laně , 4,5m<br/>Úpoly- pády stranou, vzad</p> <p><b>Sportovní hry</b><br/>Kopaná, házená, košíková, odbíjená-přehazovaná, T-ball,<br/>florbal, Pravidla SH</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze<br/>ZŠ na školním výletu, exkurzích</p> <p>Bruslení-jízda vpřed, vzad, přešlapování, LH hra<br/>Základní HČJ, základní pravidla LH<br/>Význam pohybu pro zdraví<br/>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> |                                   |

| Tělesná výchova: 8. ročník - chlapci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Průřezová témata, vazby, přesahy: |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli<br/>zvládá techniku nové atletické disciplíny<br/>i další náročnější techniky<br/>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá stoj na rukou, přemet stranou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích<br/>přeskok – roznožka ,skrčka<br/>dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí<br/>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>rozšiřuje kloubní pohyblivost, zvyšuje sílu</p> <p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, zvládá herní základní herní činnosti jednotlivce a kombinace (obrana,útok,střelba)</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 do 25 km<br/>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH<br/>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 uvolněním<br/>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> | <p><b>Atletika</b><br/>Běh vytrvalostní na 1 500m<br/>Běh 60m a přes nízké překážky (76 cm)<br/>Skok daleký - další techniky<br/>Skok vysoký - zlepšování techniky flopu<br/>Hod granátem - jen na dálku<br/>Vrh koulí - základy techniky</p> <p><b>Gymnastika</b><br/>Akrobacie - stoj do kotoulu<br/>Hrazda - výmyk,toč vzad<br/>Kruhy - překot vzad,vzpor - přednos<br/>Šplh - na tyči 4,5m<br/>Posilování, úpolové hry</p> <p><b>Sportovní hry</b><br/>Kopaná, házená, košíková, florbal<br/>odbíjená, T-ball, lední hokej<br/>Pravidla SH</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na výletech,kurzech</p> <p>Bruslení - LH hra</p> <p>Význam pohybu pro zdraví<br/>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí<br/>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> |                                   |

| Tělesná výchova: 9. ročník - chlapci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Konkretizované výstupy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Konkretizované učivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Průřezová témata, vazby, přesahy: |
| <p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli<br/>zvládá techniku nové atletické disciplíny<br/>i další náročnější techniky<br/>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá cvičební prvky na koberci, hrazdě i kruzích, přeskok<br/>dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí<br/>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>zvyšuje kloubní pohyblivost, posiluje svaly,<br/>formuje postavu</p> <p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit<br/>sportovní utkání svých vrstevníků, zvládá hráčské dovednosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda,<br/>silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou<br/>zátěží v náročnějším terénu do 25 km</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené<br/>dovednosti umí uplatnit i při hře LH (HČJ, kombinace)</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu<br/>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti<br/>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě<br/>s hlavní činností uvolněním<br/>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem<br/>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí<br/>sportovišť, přírody, silničního provozu<br/>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> | <p><b>Atletika</b><br/>Běh vytrvalostní na 1500m, 3000m<br/>Běh 60m a přes nízké překážky (76 cm)<br/>Skok daleký - další techniky<br/>Skok vysoký - zlepšování techniky flopu<br/>Hod granátem - jen na dálku<br/>Vrh koule - zlepšování techniky</p> <p><b>Gymnastika</b><br/>Akrobacie - stoj do kotoulu<br/>Hrazda - výmyk, toč vzad<br/>Kruhy - vzpor - přednos<br/>Šplh - na tyči 4,5m i bez přírazu</p> <p>Základy posilování – „vlastní vahou těla“</p> <p><b>Sportovní hry</b><br/>Kopaná, házená, košíková, odbíjená,<br/>florbal, lední hokej, Pravidla SH<br/>Turistika a pobyt v přírodě - uplatnění<br/>získaných poznatků ze ZŠ na výletech a<br/>kurzech<br/>Bruslení - jednoduchý skok, LH - HČJ -<br/>hra<br/>Význam pohybu pro zdraví<br/>Prevence a korekce jednostranného<br/>zatížení a svalových disbalancí<br/>Hygiena a bezpečnost při pohybových<br/>činnostech</p> |                                   |