

Vyučovací předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

A. Charakteristika vyučovacího předmětu.

a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět má časovou dotaci dvě hodiny týdně. Výuka probíhá ve skupinách, odděleně chlapci a děvčata formou dvouhodinového bloku. Pro tělesnou výchovu je využívána sportovní hala se dvěma cvičebními plochami, posilovna, malá tělocvična a venkovní sportovní areál s travnatým hřištěm, volejbalovým a tenisovým kurtem s umělým povrchem, atletickým oválem a doskočištěm pro skok daleký.

Obsah vyučovacího předmětu zahrnuje tématické celky: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Rozšiřující učivo není závazné. Vyučující zařadí jeho obsah s ohledem na materiální a organizační podmínky nebo možnosti jednotlivých žáků. Zdravotní tělesná výchova je realizována formou speciálních nebo korektivních a vyrovnávajících cvičení, nabízených preventivně všem žákům nebo jsou zadávána žákům s přiznanými podpůrnými opatřeními místo činností, které jsou jejich kontraindikací. Všestranně rozvíjející pohybové činnosti jsou u žáků III. (II.) zdravotní skupiny prováděny v návaznosti na vzdělávací obsah TV s přihlédnutím k přiznaným podpůrným opatřením.

Na druhém stupni je s ohledem na materiální podmínky kladen důraz na kondiční cvičení, atletiku, gymnastiku a sportovní hry. Výuka lyžování probíhá v 7. ročníku formou týdenního kurzu – lyžařského výcviku zaměřeného na sjezdové lyžování. Turistická akce je realizována v osmém ročníku formou kurzu.

Cílem vyučovacího předmětu tělesná výchova je vytvořit pozitivní vztah žáků k pohybovým aktivitám a sportu, pochopení jejich významu pro zdraví a zdravý vývoj a vytvořit předpoklady pro seberealizaci, uspokojování svých pohybových potřeb, zájmů a využití volného času především v rekreačních sportovních činnostech. Dalším cílem je ochrana zdraví při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech.

b) Výchovné a vzdělávací strategie

Klíčové kompetence	V tomto předmětu budou učitelé pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí využívat zejména tyto strategie:
<p>Kompetence k učení</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zapojovat žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ➤ začleňovat do výuky sociálně interakční formy, které umožní zažít úspěch každému žákovi v rámci týmů i samostatně ➤ hodnotit žáky důsledně podle jejich předpokladů a jejich individuálního zlepšení ➤ uplatňovat motivaci v souladu s individuálními pohybovými zájmy a předpoklady žáků ➤ uplatňovat v souladu s osvojovanou pohybovou činností efektivní didaktické metody, metodicko organizační a sociálně interakční formy používané při pohybovém učení ➤ předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti, o úrovni pohybových dovedností, o předvedených výkonech ➤ upozorňovat žáky na informační zdroje (internetové, časopisecké, knižní atd.) související se zdravím, pohybem, rekreační TV, sportem
<p>Kompetence k řešení problémů</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zapojovat žáky k diskusi a vzájemné spolupráci při hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech ➤ podporovat u žáků přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění ➤ upozorňovat žáky na ochranu zdraví při každodenních rizikových situacích
<p>Kompetence</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vést žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a vytvářet

<p>komunikativní</p>	<p>podmínky pro jejich prezentaci ve škole</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ v soutěžích nebo modelových situacích uvádět žáky do různých rolí (rozhodčí, trenér, kapitán družstva, zapisovatel...) ➤ v kolektivních sportech vytvářet prostor pro diskusi o taktice družstva
<p>Kompetence sociální a personální</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vést žáky k práci ve skupině a spolupráci při nácviku pohybových dovedností ➤ vytvářet žákům prostor pro organizaci, řízení a vyhodnocování soutěží, závodů a jiných pohybových činností na úrovni třídy (školy) ➤ věnovat zvýšenou pozornost a péči žákům se speciálními vzdělávacími potřebami s příznými podpůrnými opatřeními ➤ vést žáky k dodržování pravidel fair play ➤ rozvíjet spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva
<p>Kompetence občanské</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podporovat účast žáků na sportovních akcích a soutěžích ➤ uplatňovat motivaci vycházející z významu pohybových činností pro prevenci zdraví, životní aktivitu, ovlivňování postavy, uplatnění ve společnosti vrstevníků atd. ➤ všestrannou informovaností vést k pochopení významu pohybových aktivit pro zdraví žáků ➤ vést k toleranci, úctě a respektování individuálních rozdílů mezi žáky navzájem ➤ posilovat sebedůvěru žáka a jeho samostatný rozvoj
<p>Kompetence pracovní</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vyžadovat dodržování zásad, pokynů a pravidel při pohybových aktivitách a rozvíjet tak smysl pro pracovní povinnosti ➤ vytvářet u žáků návyky k začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu ve spojení s dalšími zdravotně preventivními činnostmi (hygiena, stravování, pitný režim) ➤ vyhledávat možná rizika při pohybových činnostech, hledat možnosti jejich minimalizace a vést žáky k vzájemné spolupráci při předcházení úrazů

B. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu**6. ročník**

Tématický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (6. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a náradí pro činnost ➤ vysvětlí význam přípravy organismu před cvičením, rozcvičí se podle pokynů učitele (sleduje si správnou techniku provedení, cvik provádí samostatně) ➤ podle pokynů učitele dodržuje techniku provedení protahovacích cviků, cvik provede samostatně ➤ předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním pokynů učitele ➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ➤ zvládá základní aerobní cvičení s hudbou a vysvětlí jeho zdravotní a relaxační účinky (D) ➤ dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobí se podmínkám a pokynům učitele 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním • Zdravotně 	<p>MV: <u>Výchova ke zdraví</u> – zdravý způsob života a péče o zdraví (odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů, tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví a jeho formy)</p> <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor se žáky (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení pohybu nebo cviku ➤ používá jednoduché náčiní (švihadlo, plný míč, malé činky) a cviky ve dvojici ➤ při posilování a aerobním cvičení dodržuje správnou techniku provádění cviku a dýchání ➤ při kondičním cvičení zvolí zátěž z rozpětí doporučeného učitelem, sleduje si případné zlepšení ➤ vysvětlí správné držení těla, provádí cviky na jeho podporu 	<p style="text-align: center;">orientovaná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - motorické testy - hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení, sebehodnocení uvnitř skupiny (dvojice) <p>Poznámky:</p>
--	--	--

Tématický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení (6. ročník)		
Gymnastika		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ předvede základní kotoul vpřed a vzad ve vazbách ➤ předvede stoj na ruce s dopomocí ➤ předvede jednoduché obraty a rovnovážné polohy (stoj na lopatkách s podporem) ➤ z osvojených akrobatických cviků předvede vyučujícím určené krátké sestavy ➤ zvládá odraz z můstku, předvede roznožku přes kozu našíř (nadél) odrazem z můstku ➤ na hrazdě předvede náskok do vzporu, sešin nebo seskok zákmihem ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu ve šplhu na tyči 	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed - kotoul vzad - stoj na lopatkách - stoj na ruce s dopomocí - obraty • Přeskok <ul style="list-style-type: none"> - roznožka přes kozu našíř - D - roznožka přes kozu nadél - CH • Hrazda <ul style="list-style-type: none"> - náskok do vzporu - sešin • Šplh na tyči • Trampolína 	<p>MV:</p> <p>PT:</p> <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení gymnastických prvků nebo sestavy - hodnocení práce ve skupině - autoevaluace žáků: sebehodnocení předvedených prvků a sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání učitele, sebehodnocení

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá techniku rozběhu a odrazu z trampolíny, doskok ➤ předvede skok prostý na trampolíně z rozběhu a jeho modifikace s pohyby paží a nohou (vybere si z nabídnutých možností) ➤ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení jednotlivých gymnastických cviků ➤ sleduje provedení gymnastických prvků při cvičení spolužáka a podle zadání učitele je jednoduchým způsobem vyhodnotí ➤ ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích 	<p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Výmyk odrazen jednož • Kruhy - komíhání - svis vznesmo 	<p>individuálního výkonu a pokroku s ohledem na vlastní možnosti</p> <p>Poznámky:</p>
ATLETIKA (6. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ užívá běžeckou abecedu podle pokynů učitele ➤ použije nízký a polovysoký start při měření běžeckých disciplín ➤ připraví start běhu, nastaví startovní bloky pro svůj běh, vydá povely pro start ➤ zvládá podle svých předpokladů techniku a taktiku rychlého běhu a vytrvalého běhu v terénu i na dráze ➤ vhodně si rozvrhne tempo běhu při středních a dlouhých tratích ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti ➤ zvládá základy techniky rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký 	<ul style="list-style-type: none"> • Běh - průpravná běžecká cvičení - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení - běh na 60m - vytrvalý běh na dráze do 1500 m - štafetová předávka - skok vysoký - flop • Skok do dálky • Hod míčkem <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • motivovaný běh v terénu – do 25 minut 	<p>MV: PT:</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků <p>(sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti, vzájemné hodnocení atletických dovedností -dvojice, skupina)</p> <p>Poznámky:</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá základní odhodový postoj a odhod z přeskoku po rozběhu v disciplíně hod míčkem ➤ vysvětlí základní pravidla prováděných atletických disciplín ➤ podílí na organizaci při měření atletických disciplín ➤ v komunikaci o atletice používá správnou terminologii ➤ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně ➤ vysvětlí pravidla štafetového běhu a zvládá techniku předávky ➤ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu 		
SPORTOVNÍ HRY (6. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ BASKETBAL - zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: základní postoj, dribling pravou i levou rukou, zastavení po driblingu, obrátku, přihrávku obouřuč trčením i obouřuč nad hlavou, obranný postoj a obranu proti driblingu, chycení míče na místě a za pohybu, střelbu z místa (obouřuč nebo jednoruč – dle výběru). Osvojené dovednosti použije ve hře (streetball), domluví se na pravidlech s ohledem na podmínky a ve hře je dodržuje. ➤ VOLEJBAL- zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: základní postoj, správné držení těla a rukou, odbití vrchem a odbití spodem se spolužákem, podání spodem. Osvojené dovednosti použije ve hře 1-1,2-2 (podle upravených pravidel) ➤ KOPANÁ (CH) - zvládá podle svých předpokladů a 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketbal <ul style="list-style-type: none"> - HČJ - streetbal • Volejbal <ul style="list-style-type: none"> - HČJ - hra (1-1,2-2) - přehazovaná • Kopaná <ul style="list-style-type: none"> - HČJ - hra (minikopaná, halová kopaná) • Florbal <ul style="list-style-type: none"> - HČJ - hra (malý florbal) 	<p>MV:</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova – Mezilidské vztahy</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - testy herních dovedností - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití

<p>předvede v souladu s pravidly: vedení míče, základní přihrávky a zpracování míče na střední a krátkou vzdálenost, střelbu na krátkou a střední vzdálenost. Osvojené dovednosti použije ve hře, dodržuje základní rozestavení hráčů na hřišti a základní pravidla minikopané a halové kopané</p> <p>➤ FLORBAL- zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: vedení míčku, přihrávky a jejich zpracování se spoluhráčem, střelbu po zemi (na místě a za pohybu), obranný postoj. Osvojené dovednosti použije ve hře. Vyjmenuje základní pravidla malého florbalu a při hře je dodržuje.</p> <p> </p> <p>Ve sportovních hrách:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spolupracuje ve dvojicích a týmu ➤ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána ➤ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení dovedností a dodržování pravidel v jednotlivých hrách ➤ rozpozná signály rozhodčího pro jednotlivé hry, reaguje podle nich ➤ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky 	<ul style="list-style-type: none"> • Přehazovaná <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hra podle pravidel velkého florbalu - kopaná (D) 	<p>osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci)</p> <ul style="list-style-type: none"> - autoevaluace žáků <p>(vzájemné hodnocení herních dovedností -skupina, dvojice, sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel)</p> <p>Poznámky:</p>
NETRADIČNÍ SPORTY (6. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ RINGO-zvládá házet a chytat kroužek ➤ MINIGOLF - zvládá techniku úderu ➤ PŘEHAZOVNÁ – zlepšuje dovednosti: hod a chycení míče, domluví se spolužáky na taktice ➤ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky ➤ vysvětlí základní pravidla jednotlivých her a ve hře je dodržuje ➤ zvládá podání, forhend a bekhend ve stolním tenise v badmintonu ➤ FRESBEE - zvládá házet a chytat kroužek ➤ PETANGUE - zvládá techniku hodu ➤ Zvládá techniku jízdy vpřed a zastavení 	<ul style="list-style-type: none"> • Ringo • Minigolf • Přehazovaná <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stolní tenis • Petangue • Badminton • Fresbee • Bruslení na kolečkových bruslích 	<p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p> <p>Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem na zájem žáků a materiální možnosti</p>
---	--	--

7. ročník

Tématický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a náradí pro činnost ➤ rozcvičí se ve dvojici nebo skupině, podílí se na výběru vhodných cviků ➤ zvládá smotaně základní protahovací cviky ➤ v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ➤ při kruhového tréninku přizpůsobí cvičení svým schopnostem ➤ při pozorování spolužáka rozpozná správné provedení pohybu nebo cviku ➤ zlepšuje techniku při cvičení s náčiním (švihadlo, plný míč, malé činky) a při cvičení ve dvojici ➤ při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, zvolí zátěž s ohledem na své schopnosti po konzultaci s učitelem, sleduje si případné zlepšení ➤ zvládá kondiční cvičení s hudbou, dodrží rytmus a tempo (D) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Průpravná cvičení • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotně orientovaná cvičení <ul style="list-style-type: none"> - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení 	<p>MV: <u>Výchova ke zdraví</u> – zdravý způsob života a péče o zdraví (odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů, tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví a jeho formy</p> <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor se žáky (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu) - motorické testy - hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení , sebehodnocení uvnitř skupiny (dvojice)

Tématický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení (7. ročník)		
Gymnastika (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ předvede modifikovaný kotoul vpřed a vzad ve vazbách ➤ předvede přemet stranou ➤ z osvojených akrobatických cviků 6. a 7. ročníku předvede vyučujícím určenou gymnastickou sestavu ➤ předvede skrčku přes kozu našíř odrazem z můstku ➤ předvede výmyk odrazem jednož do vzporu, seskok zákmihem ➤ na kladině předvede různé druhy chůze a rovnovážné polohy bez pomoci (D) ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu ve šplhu na tyči ➤ předvede skok na trampolíně z rozběhu s provedením prvku z nabídky nebo vlastního výběru (skrčka, roznožení s přednožením...DJ) ➤ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení jednotlivých gymnastických cviků ➤ sleduje provedení gymnastických prvků při cvičení spolužáka a podle zadání učitele je jednoduchým způsobem vyhodnotí ➤ ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a 	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> – kotoul vpřed a jeho modifikace, – kotoul vzad a jeho modifikace – přemet stranou – obraty • Přeskok <ul style="list-style-type: none"> – skrčka přes kozu našíř • Hrazda <ul style="list-style-type: none"> – výmyk odrazem jednož – seskok zákmihem • Kladina-dívky <ul style="list-style-type: none"> – chůze a rovnovážné polohy • Šplh na tyči • Trampolína <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kruhy <ul style="list-style-type: none"> – komíhání – svis vznesmo 	<p>MV:</p> <p>PT:</p> <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení gymnastických prvků nebo sestavy - hodnocení práce ve skupině - autoevaluace žáků: <p>sebehodnocení předvedených prvků nebo sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání učitele, sebehodnocení individuálního výkonu a pokroku s ohledem na vlastní možnosti</p> <p>Poznámky:</p>

dopomoc při cvičení spolužáka		
ATLETIKA (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zlepšuje techniku a taktiku rychlého běhu a vytrvalého běhu v terénu i na dráze ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti ➤ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký ➤ zlepšuje techniku hodů míčkem z rozběhu ➤ podílí se na organizaci při měření atletických disciplín ➤ v komunikaci o atletice používá správnou terminologii ➤ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně ➤ použije štafetovou předávku při soutěži štafet, vhodně načasuje vyběhnutí, dodržuje pravidla ➤ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu 	<ul style="list-style-type: none"> • Běh <ul style="list-style-type: none"> - průpravná běžecká cvičení - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení - běh na 60m - vytrvalý běh na dráze do 1500 m - štafetový běh 4x 60 m • Skok vysoký - flop • Skok do dálky • Hod míčkem <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - motivovaný běh v terénu – do 25 minut 	<p>MV:</p> <p>PT:</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků <p>sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti vzájemné hodnocení atletických dovedností (dvojice, skupina)</p> <p>Poznámky:</p>
SPORTOVNÍ HRY (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly : přihrávky jednoruč, střelbu ze 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketbal <ul style="list-style-type: none"> - HČJ (přihrávky jednoruč, „dvojtakt“) 	<p>MV:</p> <p>PT:</p>

<p>skoku („dvojtakt“), kombinaci „hod' a běž“, osvojené dovednosti použije ve hře. Vysvětlí herní systém „zónová obrana“ a dodržuje svou roli v ZO při hře</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ VOLEJBAL- zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly :příjem podání a přihrávku, nahrávku, smeč, blokování) Osvojené dovednosti použije ve hře ,2-2 , 3-3 (podle upravených pravidel) ➤ KOPANÁ (CH)- zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: střelbu po vedení míče, uvolňování hráče, kličku, HK „přihraj a běž“. Osvojené dovednosti použije ve hře, dodržuje základní rozestavení hráčů na hřišti a základní pravidla minikopané a halové kopané ➤ FLORBAL- zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: vedení míčku v modelových situacích, přihrávky vzduchem a jejich zpracování se spoluhráčem, střelbu vzduchem (na místě a za pohybu), základní dovednosti brankáře - vybraní žáci. Osvojené dovednosti použije ve hře. Vyjmenuje základní pravidla velkého florbalu a při hře je dodržuje. ➤ HÁZENÁ - zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: přihrávku vrchní jednoruč a chycení míče, střelbu vrchní jednoruč z místa, dribling, HS – územní obranný systém, základní dovednosti brankáře - vybraní žáci. Osvojené dovednosti použije ve hře na jednu branku. <p>Ve sportovních hrách:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spolupracuje ve dvojicích a týmu ➤ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána 	<ul style="list-style-type: none"> - HK „hod' a běž“ - HS - zónová obrana • Volejbal - HČJ (příjem podání a přihrávka, nahrávka, smeč, blokování) - hra (2-2,3-3) • Kopaná - HČJ (střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče- klička, odebírání míče - HK – „přihraj a běž“ - hra (minikopaná, halová kopaná) • Florbal - HČJ - hra (velký florbal) <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná (D) 	<p>Osobnostní a sociální výchova – Mezilidské vztahy</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - testy herních dovedností - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p> <p>Poznámky:</p>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> ➤ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení dovedností a dodržování pravidel v jednotlivých hrách ➤ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky ➤ spolurozhoduje jednotlivé hry 		
NETRADIČNÍ SPORTY (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ RINGO, BADMINTON, MINIGOLF - zlepšuje úroveň dovedností a uplatňuje v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky ➤ SOFTBALL – vysvětlí základní pravidla softbalu, zvládá základní herní činnosti a dodržuje zásady bezpečnosti při odpalu, chytání, běhu a dobíhání na metu ➤ Vysvětlí základní pravidla jednotlivých her a ve hře je dodržuje. ➤ Zlepšuje dovednosti v jednotlivých hrách ➤ Znalosti pravidel a získané dovednosti využívá při hře v hodinách TV a ve svém volném čase ➤ zvládá techniku jízdy vzad a zatáčení 	<ul style="list-style-type: none"> • Ringo • Minigolf • Softball - házení - chytání - zpracování míče po odpalu - nadhazování - odpal - běh po metách - postavení hráčů v poli, jejich spolupráce - hra podle pravidel přizpůsobených podmínkám školy <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stolní tenis • Petangue • Badminton • Fresbee 	<p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p> <p>Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem na zájem žáků a materiální možnosti</p>

odšlapováním	<ul style="list-style-type: none"> • Bruslení na kolečkových bruslích 	
ÚPOLY (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ soutěží ve dvojici podle pravidel stanovených učitelem v duchu fair play, vyjmenuje možná rizika ➤ dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravné úpoly (přetahy, přetlaky,úpolové odpory, střehové postoje, držení a pohyb v postojích) 	
Lyžování (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečnou jízdu a zastavení v různě náročném terénu ➤ podle svých předpokladů zvládá techniku sjíždění na sjezdových lyžích ➤ vysvětlí pojmy lyžařská výzbroj a výstroj, pojmenuje její složky, vysvětlí postup při výběru lyžařské výzbroje a výstroje ➤ vysvětlí základní zásady údržby a kontrolu stavu před použitím ➤ rozliší základní druhy techniky lyžování a jím odpovídající kategorie lyží ➤ vyjmenuje nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a řídí se jimi ➤ vyjmenuje a dodržuje zásady bezpečnosti při jízdě po sjezdovce a na vleku, přizpůsobí jízdu svým schopnostem a dovednostem 	<ul style="list-style-type: none"> • základní lyžařské dovednosti (přímá, šikmá jízda - na jedné lyži, na obou, zastavení - pluhem, odšlapováním, smykem, odšlapy, • navazované odšlapy, paralelní oblouk) • základní carvingový oblouk, modifikované oblouky, jízda ve slalomových brankách • kategorie carvigu, lyžařská výzbroj a výstroj • zásady bezpečnosti pobytu na horách, prevence úrazů, první pomoc, horská služba, ochrana krajiny* <p>Výuka probíhá formou týdenního kurzu, který je zaměřen na sjezdové lyžování.</p>	<p>MV: <u>Výchova ke zdraví</u>- rizika ohrožující zdraví a jejich prevence (bezpečné chování, dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví), zdravý způsob života a péče o zdraví <u>Občanská výchova</u> – vztahy mezi lidmi <u>Přírodopis</u> – životní prostředí</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - rozhovor s žáky (využití osvojených lyžařských dovedností při rekreaci)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ vysvětlí spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními a poznávacími*(VZ) ➤ vysvětlí způsob přivolání odborné první pomoci a popíše jak ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách *(VZ) 	<p>Součástí kurzu je praktická výuka sjezdového lyžování, přednášky s použitím audiovizuální techniky a společenské večery</p>	<p>- autoevaluace žáků vzájemné hodnocení dovedností (skupina, dvojice)</p> <p>Poznámky:</p>
---	--	--

8. ročník

Tématický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a náradí pro činnost ➤ vytvoří si zásobu základních protahovacích cviků a podle potřeby je v TV nebo mimoškolní sportovní aktivitě použije ➤ rozcvičí se samostatně, podílí se na výběru cviků ve dvojici nebo skupině, výběr cviků provede po domluvě s učitelem a s ohledem na následující činnosti ➤ v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ➤ při pozorování spolužáka rozpozná správné provedení pohybu nebo cviku ➤ používá jednoduché náčiní (švihadlo, plný míč, malé činky) a cviky ve dvojici ➤ zlepšuje techniku při cvičení s náčiním (švihadlo, plný míč, malé činky) a při cvičení ve dvojici ➤ při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, používá správnou techniku dýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování ➤ předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Průpravná cvičení • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotně orientovaná cvičení <ul style="list-style-type: none"> - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení 	<p>MV: <u>Výchova ke zdraví</u> – zdravý způsob života a péče o zdraví (odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů, tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví a jeho formy <u>Přírodopis</u> - anatomie a fyziologie člověka Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor se žáky (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu) - motorické testy - hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení, sebehodnocení uvnitř skupiny (dvojice)
---	--	---

Tématický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení (8. ročník)

Gymnastika

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
----------------	--------------	--

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ předvede kotoul vpřed podle svých předpokladů a kotoul vzad do stoje ➤ předvede stoj na ruce s přechodem do kotoulu s dopomocí ➤ z vybraných osvojených akrobatických cviků předvede vyučujícím určenou sestavu ➤ předvede skrčku přes kozu s oddáleným odrazem z můstku, vzdálenost můstku si stanoví s ohledem na své schopnosti ➤ předvede výmyk na hrazdě (přešvih únožmo, závěs v podkolení), podmet odrazem jednoho paží ➤ na kladině předvede různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty a náskoky ➤ zvládá techniku šplhu na laně (D) ➤ předvede skok s obratem, s pohyby paží a nohou (vybere si z nabídnutých možností s ohledem na své schopnosti) ➤ sleduje provedení gymnastických prvků při cvičení spolužáka a podle zadání učitele je vyhodnotí ➤ ve spolupráci s ostatními zvládá záchranu a dopomoc při cvičení spolužáka 	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed - kotoul vzad do stoje - stoj na ruce s přechodem do kotoulu • Přeskok <ul style="list-style-type: none"> - Skrčka • Hrazda <ul style="list-style-type: none"> - podmet odrazem jednoho paží • Kladina-dívky <ul style="list-style-type: none"> - chůze s doprovodnými pohyby paží - obraty a náskoky • Šplh na tyči, na laně • Trampolína <ul style="list-style-type: none"> - skoky s obraty <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul letmo • Přešvih únožmo na hrazdě • Toč jízdmo na hrazdě 	<p>MV: <i>Přírodopis</i> - anatomie a fyziologie člověka</p> <p>PT:</p> <p>Evaluce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení gymnastických prvků nebo sestavy - hodnocení práce ve skupině - autoevaluace žáků: sebehodnocení předvedených prvků nebo sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání učitele, sebehodnocení individuálního výkonu a pokroku s ohledem na vlastní možnosti <p>Poznámky:</p>
ATLETIKA (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ užívá běžeckou abecedu ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti ➤ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje výkon ve skocích ➤ zvládá techniku sunu ve vrhu koulí ➤ vyjmenuje a vysvětlí základní pravidla jednotlivých atletických disciplín ➤ podílí na organizaci při měření atletických disciplín ➤ v komunikaci o atletice používá správnou terminologii ➤ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně ➤ společně s ostatními členy štafety stanoví vhodnou taktiku pro soutěž štafet ➤ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu 	<ul style="list-style-type: none"> • Běh <ul style="list-style-type: none"> – průpravná běžecká cvičení – běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení – běh na 60m – vytrvalý běh na dráze do 1500 m – štafetový běh 4x 60 m • Skok vysoký - flop • Skok do dálky • Vrh koulí <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – motivovaný běh v terénu – do 25 minut 	<p>MV: PT:</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků <p>sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti vzájemné hodnocení atletických dovedností (dvojice, skupina)</p> <p>Poznámky:</p>
SPORTOVNÍ HRY (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, použije vhodný způsob přihrávky s ohledem na situaci ve hře, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: střelbu s výskokem, 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketbal <ul style="list-style-type: none"> – HČJ (střelba ve výskoku, blokování, doskakování – Herní kombinace (převaha útočníků, střelba ze skoku po 	<p>MV:</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova – Mezilidské vztahy</p>

<p>blokování střelby, střelbu ze skoku po přihrávce, doskakování, HK založenou na převaze útočníků, postupný protiútok, vysvětlí HS osobní obrana. Osvojené dovednosti použije ve hře.</p> <p>➤ VOLEJBAL- zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: rozestavení a posun hráčů při hře 6-6, postavení při podání soupeře, postavení při vlastním podání, HS prostřední nahrávačem. Osvojené dovednosti použije ve hře 6-6.</p> <p>➤ KOPANÁ (CH) - zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: přihrávky a zpracování na střední a větší vzdálenost, HK založenou na přihrávce, HS postupný protiútok. Osvojené dovednosti použije ve hře.</p> <p>➤ FLORBAL - zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: vedení míčku a obcházení soupeře jednou rukou, střelbu po přihrávce, HK přihráj a běž, HK založené na přihrávce, HS postupného útoku. Osvojené dovednosti použije ve hře</p> <p>➤ HÁZENÁ – zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: střelbu z naskoku po driblingu, HK založenou na přihrávání, postupný protiútok, Osvojené dovednosti použije ve hře. Vyjmenuje základní</p>	<p>přihrávce)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herní systém (osobní obrana) • Volejbal - HČJ - HS (prostřední nahrávačem) - hra (6-6) • Kopaná - HČJ (přihrávky a zpracování na větší vzdálenost - HK (založená na přihrávce) - HS (postupný protiútok) - hra (minikopaná, halová kopaná) • Florbal - HČJ (vedení míčku a obcházení soupeře jednoruč - HK (založená na přihrávce) - HS (postupný protiútok) • Házená - HČJ (přihrávka vrchní jednoruč, střelba vrchní jednoruč, střelba z místa, střelba z naskoku, dribling, činnost brankaře - postoj, vyrážení a chytání) - HK (útočná kombinace založená na přihrávání) - HS (územní obranný systém, postupný útok - utkání <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p>	<p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - testy herních dovedností - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p> <p>Poznámky:</p>
--	---	---

<p>pravidla házené a při hře je dodržuje.</p> <p>Ve sportovních hrách:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spolupracuje ve dvojicích a týmu ➤ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána ➤ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení dovedností a dodržování pravidel v jednotlivých hrách ➤ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky ➤ znalosti pravidel využije při spolurozhodování jednotlivé her 	<ul style="list-style-type: none"> - volejbal (vrchní podání) - kopaná (D) 	
NETRADIČNÍ SPORTY (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOFTBALL – zlepšuje úroveň dovedností, spolupracuje při stanovení taktiky hry svého družstva a dodržuje ji ➤ RINGO, FRESBEE, BADMINTON, MINIGOLF PETANGUE - zlepšuje úroveň dovedností a uplatňuje v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky ➤ zvládá podle svých schopností podání, forhend, bekhend v tenise, rozliší základní pravidla 	<ul style="list-style-type: none"> • Softball - postavení hráčů v poli, jejich spolupráce - hra podle pravidel přizpůsobených podmínkám školy <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenis • Ringo • Stolní tenis • Petangue • Badminton • Fresbee 	<p>Evaluate</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zlepšuje techniku jízdy vpřed a vzad ➤ zvládá na kolečkových bruslích základní obrat a zastavení, změnu směru jízdy vpřed do jízdy vzad ➤ zlepšuje techniku vybraného plaveckého způsobu, uplave alespoň 100m; přizpůsobí se podmínkám při plavání pro veřejnost a vstupnímu řádu, dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti s ohledem na dané podmínky 	<ul style="list-style-type: none"> • Minigolf • Bruslení na kolečkových bruslích • Plavání 	<p>Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem na zájem žáků a materiální možnosti</p>
ÚPOLY (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ předvede základní postoje, úchopy, držení a vyproštění z držení ➤ dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • postoje, držení a pohyb v postojích • obrana proti úchopům zápěstí • Judó (obrana proti objetí ze předu, obrana proti škrcení 	
Turistika a pobyt v přírodě (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ převážně samostatně naplánuje a zorganizuje jednoduchou turistickou akci ➤ používá vhodné oblečení a obutí s ohledem na podmínky ➤ zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu se zátěží ➤ vybere a připraví vhodné tábořiště a po táboření uklidí podle všech zásad hygieny a ochrany přírody ➤ zvládá improvizované ošetření a odsun raněného, přivolá případnou pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • turistická akce (její příprava, přesun do terénu, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, dokumentace z turistické akce • hygiena a bezpečnost • přežití v přírodě, orientace <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p>	<p>PT: Environmentální výchova - Vztah člověka k prostředí</p> <p>MV: <u>Přírodopis</u> - ochrana přírody <u>Zeměpis</u>- práce s mapou</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ dodržuje zásady bezpečnosti při cyklotúře ➤ přizpůsobí se ostatním při jízdě ve skupině ➤ zvládá základní údržbu kola, jeho kontrolu před použitím a techniku jízdy ➤ zvládá základní orientaci v přírodě, dokáže si postavit nouzový přístřešek ➤ zajistí si základní potraviny a vodu pro přežití v přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> • cyklistická akce (v rámci kurzu) <ul style="list-style-type: none"> - údržba kola - technika jízdy, - příprava cyklistické akce - bezpečnost v cyklistice 	
---	--	--

9. ročník

Tématický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (9. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a náradí pro činnost ➤ vybere vhodné cviky s ohledem na následující činnost a vede rozcvičení skupiny žáků ➤ v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ➤ při pozorování spolužáka dokáže rozpoznat správné provedení pohybu ➤ používá jednoduché náčiní (švihadlo, plný míč, malé činky) a cviky ve dvojici ➤ při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku a dýchání, zvolí zátěž samostatně s ohledem na své schopnosti a možné zlepšení; uvědomuje si, na které svalové skupiny jednotlivými cviky působí, sleduje případné zlepšení; po cvičení zvolí vhodné protahovací cvičení ➤ stručně popíše druhy posilování ➤ samostatně používá zdravotně orientovaná cvičení s ohledem na přiznaná podpůrná opatření ➤ sestaví a předvede krátkou aerobní sestavu; vybraní žáci si připraví krátké cvičení a vedou skupinu (D) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Průpravná cvičení • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotně orientovaná cvičení <ul style="list-style-type: none"> - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení 	<p>MV: <u>Výchova ke zdraví</u> – zdravý způsob života a péče o zdraví (odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů, tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví a jeho formy <u>Přírodopis</u> – biologie člověka</p> <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - rozhovor se žáky (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu) - motorické testy - hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení, sebehodnocení uvnitř skupiny (dvojice) <p>Poznámky:</p>
--	--	---

Tématický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení (9. ročník)

Gymnastika (9. ročník)

<p>Výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)</p>
-----------------------	---------------------	---

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zlepšuje úroveň provedení kotoulu vřed a vzad, přemetu stranou ➤ předvede stoj na ruce s přechodem do kotoulu (podle potřeby s dopomocí) ➤ z osvojených cviků vytvoří a předvede sestavu ➤ zlepšuje úroveň provedení roznožky přes kozu a předvede roznožku přes kozu nadél nebo ŠB nadél ➤ na hrazdě předvede výmyk snožmo nebo jednož, podmet snožmo nebo odrazem jednož ➤ předvede sestavu ze zvládnutých cviků ➤ na kladině předvede z osvojených cviků jednoduché vazby ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu a techniky ve šplhu na tyči a na laně ➤ se spolužákem vybere vhodné prvky pro skok na trampolíně a společně se spolužákem předvede synchronizovaný skok ➤ v roli rozhodčího ve spolupráci s ostatními sleduje provedení gymnastické sestavy spolužáka a podle zadání učitele provedení vyhodnotí ➤ zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích 	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - kotoul letmo - kotoul vzad do zášvihů • Přeskok <ul style="list-style-type: none"> - roznožka přes kozu nadél (oddálený odraz) • Hrazda <ul style="list-style-type: none"> - výmyk snožmo nebo odrazem jednož - podmet snožmo nebo odrazem jednož • Kladina-dívky • Šplh na tyči, na laně • Trampolína <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Roznožka přes švédskou bednu nadél (CH) 	<p>MV:</p> <p>PT:</p> <p>Evaluace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorování žáka - hodnocení gymnastických prvků nebo sestavy - hodnocení práce ve skupině - autoevaluace žáků: <p>sebehodnocení předvedených prvků nebo sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání učitele, sebehodnocení individuálního výkonu a pokroku s ohledem na vlastní možnosti</p> <p>Poznámky:</p>
ATLETIKA (9. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ užívá běžeckou abecedu ➤ změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách, ve spolupráci se spolužáky zorganizuje a vyhodnotí modelové závody ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti ➤ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje výkon ve skocích ➤ podle svých předpokladů zlepšuje výkon a techniku ve vrhu koulí ➤ vyjmenuje a vysvětlí základní pravidla jednotlivých atletických disciplín ➤ v komunikaci o atletice používá správnou terminologii ➤ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně ➤ společně s ostatními členy štafety stanoví vhodnou taktiku pro soutěž štafet ➤ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu 	<ul style="list-style-type: none"> • Běh <ul style="list-style-type: none"> - průpravná běžecká cvičení - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení - běh na 60m - vytrvalý běh na dráze do 1500 m - štafetový běh 4x 60 m • Skok vysoký - flop • Skok do dálky • Vrh koulí <p>Rozšiřující učivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - motivovaný běh v terénu – do 25 minut 	<p>MV: PT:</p> <p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků <p>sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti vzájemné hodnocení atletických dovedností (dvojice, skupina)</p> <p>Poznámky:</p>
<p>SPORTOVNÍ HRY (9. ročník)</p>		

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>➤ BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků a používá je ve hře, předvede clonění, HK, rychlý protiútok. Osvojené dovednosti použije ve hře.</p> <p>➤ VOLEJBAL- zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, dodržuje zásady pro postavení při podání soupeře, postavení při vlastním podání. Osvojené dovednosti použije ve hře 6-6.</p> <p>➤ Vysvětlí základní pravidla brach volejbalu a hraje brach volejbal v hodinách TV a podle možností při rekreaci</p> <p>➤ KOPANÁ, FLORBAL, HÁZENÁ - zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, aplikuje ve hře rychlý protiútok.</p> <p>Ve sportovních hrách:</p> <p>➤ spolupracuje ve dvojicích a týmu</p> <p>➤ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána</p> <p>➤ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení dovedností a dodržování pravidel v jednotlivých hrách</p> <p>➤ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky</p> <p>➤ předvede základní signalizaci a povely rozhodčího v dané hře a aplikuje v roli rozhodčího</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Basketbal <ul style="list-style-type: none"> - HČJ (procvičování) - Herní kombinace (clonění, rychlý protiútok) - Herní systém (kombinovaný) • Volejbal <ul style="list-style-type: none"> - HČJ (procvičování) - hra (6-6) - beach volejbal • Kopaná <ul style="list-style-type: none"> - HČJ (procvičování) - HK (procvičování) - HS (rychlý protiútok) - hra (minikopaná, halová kopaná) • Florbal <ul style="list-style-type: none"> - HČJ (procvičování) - HK (procvičování) - HS (rychlý protiútok) • Házená <ul style="list-style-type: none"> - HČJ (procvičování) - HK (procvičování) - HS (rychlý protiútok) <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná (D) - volejbal: HS (přebíhání) - 	<p>MV:</p> <p>PT:</p> <p>Evaluate</p> <ul style="list-style-type: none"> - testy herních dovedností - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p> <p>Poznámky:</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ ve skupině připraví a zorganizuje turnaj v určené sportovní hře (vybere vhodný hrací systém, vytvoří hrací schéma, nakreslí tabulku, rozhoduje utkání, zpracuje výsledky) 		
NETRADIČNÍ SPORTY (9. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOFTBALL – zlepšuje úroveň dovedností z předchozího ročníku, v týmu se dohodne na taktice a dodržuje ji <p>Rozšiřující učivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zlepšuje úroveň dovedností v tenise a stolním tenise ➤ podle svých předpokladů zvyšuje úroveň techniky bruslení ➤ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky ➤ zvládá startovní skok a jednoduchou obrátku; zlepšuje výkonnost v délce uplávání vybraným způsobem; zařazuje plavání do svého pohybového režimu 	<ul style="list-style-type: none"> • Softball <p style="text-align: center;"><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenis • Stolní tenis • Ringo • Fresbee • Badminton • Minigolf • Petangue • Bruslení na kolečkových bruslích • Plavání 	<p>Evaluace</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků <p>vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel</p> <p>Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem zájem žáků a materiální možnosti</p>

Tematický celek: Zdravotní tělesná výchova		
Výstupy	Učivo 6. - 9. ročník	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost s ohledem na přiznaná podpůrná opatření ➤ zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s přiznanými podpůrnými opatřeními, usiluje o jejich optimální provedení ➤ aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací přiznaných podpůrných opatření 	<p><u>Zdravotní TV</u> - individuálně (s ohledem na přiznaná podpůrná opatření).</p> <ul style="list-style-type: none"> • činnosti a informace podporující korekce žáků s přiznanými podpůrnými opatřeními • speciální cvičení (s ohledem na přiznaná podpůrná opatření) • všestranně rozvíjející pohybové činnosti (v návaznosti na obsah učiva) 	<p>MV: <u>Výchova ke zdraví</u> – zdravý způsob života a péče o zdraví (odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů, tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví a jeho formy)</p>