

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 se spinningovými koly, malá tělocvična a venkovní sportovní areál s hřištěm s umělou trávou, atletickým oválem a doskočištěm pro skok daleký, víceúčelové hřiště, v zimě s ledovou plochou pro bruslení a lední hokej, venkovní posilovací stroje.

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. Všeestranně 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:
Kompetence k učení	➤ 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
Kompetence k řešení problémů	➤ 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
Kompetence	

	➤ vést žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a vytvářet
komunikativní	podmínky pro jejich prezentaci ve škole ➤ 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
Kompetence sociální a personální	➤ 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 přiznanými podpůrnými opatřeními ➤ vést žáky k dodržování pravidel fair play ➤ rozvíjet spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva
Kompetence občanské	➤ 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

Kompetence pracovní	➤ 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
Kompetence digitální	➤ vést žáky k získávání, vyhledávání, posuzování, spravování a sdílení dat, informací a digitálních obsahů, k tomu volit postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu ➤ nabízet využívání digitální technologie k usnadnění tréninku, zautomatizování rutinní činnosti, zefektivnění či zjednodušení svých pracovních postupů a zkvalitnění výsledků svých výkonů ➤ podněcovat žáky k chápání významu digitálních technologií pro lidskou společnost, k seznamování se s novými technologiemi, kriticky hodnotit jejich přínosy a reflektovat rizika jejich využívání ➤ vést žáky k předcházení situací ohrožujících bezpečnost zařízení i dat, situací s negativním dopadem na jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; vést žáky k etickému jednání při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí

B. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

6. ročník

Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (6. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
Žák ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí 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	• Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním ☐ Zdravotně	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) Evaluace: - pozorování žáka - rozhovor se žáky (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu)

➤ 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	orientovaná cvičení - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení	- motorické testy - hodnocení výkonů jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů ve cvičení, sebehodnocení uvnitř skupiny (dvojice) Poznámky:
--	--	---

Tématický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení (6. ročník)		
Gymnastika		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ předvede základní kotoul vpřed a vzad ve vazbách ➤ 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 odrazem z můstku ➤ na hrazdě předvede náskok do vzporu, sešín nebo seskok zákmihem ➤ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu ve šplhu na tyči	☐ Akrobacie – kotoul vpřed – kotoul vzad – stoj na lopatkách – stoj na rukou s dopomocí – obraty – váha předklonmo ☐ Přeskok – roznožka přes kozu našíř - D ☐ Hrazda – náskok do vzporu – sešín • Šplh na tyči	MV: PT: Evaluace: - 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
➤ 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 cvicích	<u>Rozšiřující učivo:</u> • Výmyk odrazem jednož	individuálního výkonu a pokroku s ohledem na vlastní možnosti Poznámky:

ATLETIKA (6. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
Žák ➤ 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	□ Běh – průpravná běžecká cvičení – běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení – běh na 60m – vytrvalý běh na dráze do 1000m – štafetová předávka – skok vysoký – flop, nůžky • Skok do dálky • Hod míčkem <u>Rozšiřující učivo:</u> • motivovaný běh v terénu – do 25 minut	MV: PT: Evaluace - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků (sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti, vzájemné hodnocení atletických dovedností -dvojice, skupina) Poznámky:

➤ zvládá základní odhodový postoj a odhod z přeskočků po rozběhu v disciplíně hod míčkem ➤ vysvětlí základní pravidla prováděných atletických disciplín ➤ 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 ➤ 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)

➤ BASKETBAL - zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: základní postoj, dribling pravou i levou rukou, zastavení po driblingu, obrátku, přihrávku obouruč trčením i obouruč nad hlavou, obranný postoj a obranu proti driblingu, chycení míče na místě a za pohybu, střelbu z místa (obouruč 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	☐ Basketbal - HČJ - streetbal ☐ Volejbal - HČJ - hra (1-1,2-2) - přehazovaná ☐ Kopaná - HČJ - hra (minikopaná, halová kopaná) ☐ Florbal - HČJ - hra (malý florbal)	MV: PT: Osobnostní a sociální výchova – Mezilidské vztahy Evaluace - testy herních dovedností - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití
---	---	---

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 ➤ 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 florbalu a při hře je dodržuje. Ve sportovních hrách: ➤ 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	□ Přehazovaná <u>Rozšiřující učivo:</u> – hra podle pravidel velkého florbalu – kopaná (D) – Lední hokej	osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků (vzájemné hodnocení herních dovedností -skupina, dvojice, sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel) Poznámky:
NETRADIČNÍ SPORTY (6. ročník)		

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
Žák ➤ RINGO-zvládá házet a chytat kroužek ➤ 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 ➤ Zvládá techniku jízdy vpřed a zastavení	• Ringo • Přehazovaná <u>Rozšiřující učivo:</u> • Stolní tenis • Badminton • Fresbee • Bruslení na kolečkových bruslích • Chůze s holemi • Nízké lanové překážky • Pohybové hry • Kin-ball • Hokejbal • Brännball • Bruslení	Evaluace - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem na zájem žáků a materiální možnosti

7. ročník

Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí 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)	• Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Průpravná cvičení • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním □ Zdravotně orientovaná cvičení - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení	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) Evaluace: - 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)
Žák ➤ 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 jednonož 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 ➤ 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	☐ Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace, – kotoul vzad a jeho modifikace – přemet stranou – obraty ☐ Přeskok – skrčka přes kozu našíř ☐ Hrazda – výmyk odrazem jednonož – seskok zákmihem ☐ Kladina-dívky – chůze a rovnovážné polohy • Šplh na tyči <u>Rozšiřující učivo:</u> • Kruhy – komíhání – svis vznesmo	MV: PT: Evaluate: - 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 Poznámky:

dopomoc při cvičení spolužáka		
ATLETIKA (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
Žák ➤ 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	□ Běh – průpravná běžecká cvičení – běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení – běh na 60m – vytrvalý běh na dráze do 1000m – štafetový běh 4x 60 m • Skok vysoký – flop, nůžky • Skok do dálky • Hod míčkem <u>Rozšiřující učivo:</u> – motivovaný běh v terénu – do 25 minut	MV: PT: Evaluace - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti vzájemné hodnocení atletických dovedností (dvojice, skupina) Poznámky:
SPORTOVNÍ HRY (7. ročník)		

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
➤ BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly : přihrávky jednoruč, střelbu ze	☐ Basketbal – HČJ (přihrávky jednoruč, „dvojtakt“)	MV: PT:

skoku („dvojtakt“), kombinaci „hod' a běž“, osvojené dovednosti použije ve hře. Vysvětlí herní systém „zónová obrana“ a dodržuje svou roli v ZO při hře ➤ 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.	- 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, odebrání míče - HK – „přihraj a běž“ - hra (minikopaná, halová kopaná) □ Florbal - HČJ - hra (velký florbal) <u>Rozšiřující učivo:</u> - kopaná (D) - Lední hokej	Osobnostní a sociální výchova – Mezilidské vztahy Evaluace - 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 vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel Poznámky:
--	---	---

Ve sportovních hrách: ➤ 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 ➤ spolurozhoduje jednotlivé hry		
NETRADIČNÍ SPORTY (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ RINGO, BADMINTON - 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	• Ringo • Softball - házení - chytání - zpracování míče po odpalu - nadhazování - odpal - běh po metách - postavení hráčů v poli, jejich spolupráce - hra podle pravidel přizpůsobených podmínkám školy <u>Rozšiřující učivo:</u> • Stolní tenis • Badminton • Fresbee • Kin-Ball • Chůze s holemi • Pohybové hry • Nízké lanové aktivity • Bruslení • Hokejbal • Bränboll	Evaluace - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem na zájem žáků a materiální možnosti
---	--	---

odšlapováním	☐ Bruslení na kolečkových bruslích	
ÚPOLY (7. ročník)		

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
➤ soutěží ve dvojici podle pravidel stanovených učitelem v duchu fair play, vyjmenuje možná rizika ➤ dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních	□ průpravné úpoly (přetahy, přetlaky,úpolové odpory, střehové postoje, držení a pohyb v postojích)	
Lyžování (7. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
Žák ➤ 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	• 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* Výuka probíhá formou týdenního kurzu,	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 Evaluace - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - rozhovor s žáky (využití osvojených lyžařských dovedností při rekreaci)

svým schopnostem a dovednostem	který je zaměřen na sjezdové lyžování.	
➤ 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)	Součástí kurzu je praktická výuka sjezdového lyžování, přednášky s použitím audiovizuální techniky a společenské večery	- autoevaluace žáků vzájemné hodnocení dovedností (skupina, dvojice) Poznámky:

8. ročník

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

Žák ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí 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	• Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Průpravná cvičení • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním □ Zdravotně orientovaná cvičení - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení	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: - 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)

Žák ➤ 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 po seskoku ➤ 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 pomoc při cvičení spolužáka	☐ Akrobacie - kotoul vpřed - kotoul vzad do stoje - stoj na ruce s přechodem do kotoulu ☐ Přeskok - Skrčka ☐ Hrazda - podmet odrazem jednoho ☐ Kladina-dívky - chůze s doprovodnými pohyby paží - obraty a náskoky • Šplh na tyči, na laně - skoky s obraty <u>Rozšiřující učivo:</u> • Kotoul letmo • Přešvih únožmo na hrazdě ☐ Toč jízdmo na hrazdě	MV: <u>Přírodopis</u> - anatomie a fyziologie člověka PT: Evaluace: - 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 Poznámky:
--	---	---

ATLETIKA (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
Žák ➤ 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	□ Běh – průpravná běžecká cvičení – běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení – běh na 60m – vytrvalý běh na dráze do 1000m – štafetový běh 4x 60 m • Skok vysoký – flop, nůžky • Skok do dálky • Vrh koulí <u>Rozšiřující učivo:</u> – motivovaný běh v terénu – do 25 minut	MV: PT: Evaluace - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti vzájemné hodnocení atletických dovedností (dvojice, skupina) Poznámky:
SPORTOVNÍ HRY (8. ročník)		

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)
➤ 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,	☐ Basketbal – HČJ (střelba ve výskoku, blokování, doskakování – Herní kombinace (převaha útočníků, střelba ze skoku po	MV: PT: Osobnostní a sociální výchova – Mezilidské vztahy

blokování střelby, střelbu ze skoku po přihrávce, doskakování, HK založenou na převaze útočníků, postupný protiútok, vysvětlí HS osobní obrana. Osvojené dovednosti použije ve hře. ➤ 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. ➤ 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. ➤ FLORBÁL - 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 přihráv a běž, HK založené na přihrávce, HS postupného útoku. Osvojené dovednosti použije ve hře ➤ HÁZENÁ – zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a	přihrávce) - 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,	Evaluace - 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 vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel Poznámky:
--	--	--

předvede v souladu s pravidly: střelbu z náskoku po driblingu, HK založenou na přihrávání, postupný protiútok, Osvojené dovednosti použije ve hře. Vyjmenuje základní	postupný útok - utkání <u>Rozšiřující učivo:</u>	
--	--	--

pravidla házené a při hře je dodržuje. Ve sportovních hrách: ➤ 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	- volejbal (vrchní podání) - kopaná (D) - Lední hokej	
NETRADIČNÍ SPORTY (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ SOFTBALL – zlepšuje úroveň dovedností, spolupracuje při stanovení taktiky hry svého družstva a dodržuje ji ➤ RINGO, FRESBEE, BADMINTON, – 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	□ Softball - postavení hráčů v poli, jejich spolupráce - hra podle pravidel přizpůsobených podmínkám školy <u>Rozšiřující učivo:</u> • Tenis • Ringo • Stolní tenis • Badminton • Fresbee	Evaluace - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel
➤ 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	• Bruslení na kolečkových bruslích • Plavání • Kin-ball • Chůze s holemi • Pohybové hry • Hokejbal • Brännball • Bruslení	Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem na zájem žáků a materiální možnosti
ÚPOLY (8. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ předvede základní postoje, úchopy, držení a vyproštění z držení ➤ dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních	• 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)
Žák ➤ 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	• 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 <u>Rozšiřující učivo:</u>	PT: Environmentální výchova - Vztah člověka k prostředí MV: <u>Přírodopis</u> - ochrana přírody <u>Zeměpis</u>- práce s mapou

➤ 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	□ cyklistická akce (v rámci kurzu) - údržba kola technika - jízdy, příprava - cyklistické akce - bezpečnost v cyklistice	
---	--	--

9. ročník

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

Žák ➤ připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí 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)	• Hygiena a bezpečnost • Organizace výuky • Průpravná cvičení • Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti - aerobní cvičení - posilovací cvičení - protahovací cvičení - cvičení s náčiním □ Zdravotně orientovaná cvičení - kompenzační cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení	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 Evaluace: - 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) Poznámky:
--	---	---

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

Gymnastika (9. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ zlepšuje úroveň provedení kotoulu vřed a vzad, přemetu stranou ➤ předvede stoj na rukou 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 jednonož, podmet snožmo nebo odrazem jednonož ➤ 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 ➤ 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	☐ Akrobacie – kotoul letmo – kotoul vzad do zášvihu ☐ Přeskok – roznožka přes kozu našíř (oddálený odraz) ☐ Hrazda – výmyk snožmo nebo odrazem jednonož – podmet snožmo nebo odrazem jednonož • Kladina-dívky • Šplh na tyči, na laně <u>Rozšiřující učivo:</u> • Roznožka přes švédskou bednu nadél (CH)	MV: PT: Evaluate: - 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 Poznámky:
ATLETIKA (9. ročník)		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ 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	□ Běh – průpravná běžecká cvičení – běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení – běh na 60m – vytrvalý běh na dráze do 1000m – štafetový běh 4x 60 m • Skok vysoký – flop, nůžky • Skok do dálky • Vrh koulí Rozšiřující učivo: – motivovaný běh v terénu – do 25 minut	MV: PT: Evaluace - měření atletických výkonů - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení - autoevaluace žáků sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti vzájemné hodnocení atletických dovedností (dvojice, skupina) Poznámky:
---	--	--

--	--	--

SPORTOVNÍ HRY (9. ročník)

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

➤ BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků a používá je ve hře, předvede clonění, HK, rychlý protiútok. Osvojené dovednosti použije ve hře. ➤ 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. ➤ Vysvětlí základní pravidla brach volejbalu a hraje brach volejbal v hodinách TV a podle možností při rekreaci ➤ KOPANÁ, FLORBAL, HÁZENÁ - zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, aplikuje ve hře rychlý protiútok. Ve sportovních hrách: ➤ 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 ➤ předvede základní signalizaci a povely	□ Basketbal - HČJ (procvičování) - Herní kombinace (clonění, rychlý protiútok) - Herní systém (kombinovaný) □ Volejbal – HČJ (procvičování) - hra (6-6) - beach volejbal □ Kopaná - HČJ (procvičování) – HK (procvičování) - HS (rychlý protiútok) - hra (minikopaná, halová kopaná) □ Florbal - HČJ (procvičování) - HK (procvičování) - HS (rychlý protiútok) □ Házená - HČJ (procvičování) - HK (procvičování) - HS (rychlý protiútok) <u>Rozšiřující učivo:</u> - kopaná (D)	MV: PT: Evaluace - 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 vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel Poznámky:
--	--	--

rozhodčího v dané hře a aplikuje v roli rozhodčího	- volejbal: HS (přebíhání) - Lední hokej	
---	--	--

➤ 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)
Žák ➤ SOFTBALL – zlepšuje úroveň dovedností z předchozího ročníku, v týmu se dohodne na taktice a dodržuje ji Rozšiřující učivo: ➤ 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	• Softball <u>Rozšiřující učivo:</u> • Tenis • Stolní tenis • Ringo • Fresbee • Badminton • Bruslení na kolečkových bruslích • Plavání • Bruslení • Kin-Ball • Hokejbal • Brännball • Chůze s holemi • Pohybové hry • Nízké lanové aktivity	Evaluace - hodnocení individuálního výkonu ve hře - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při rekreaci) - autoevaluace žáků vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem zájem žáků a materiální možnosti

pohybového režimu		
-------------------	--	--

Tematický celek: Zdravotní tělesná výchova		
Výstupy	Učivo 6. - 9. ročník	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vazby (MV)

Žák ➤ 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	<u>Zdravotní TV</u> - individuálně (s ohledem na přiznaná podpůrná opatření). • 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)	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)
---	---	---