

Tělesná výchova - 6. a 7. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný program</p> <p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p>	<ul style="list-style-type: none"> • organizace a bezpečnost v tělocvičně i v méně známém prostředí • správné držení těla, celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost • všechny vhodné informace o TV a sportu ve zdravém životním stylu a jejich praktické aplikace • komplexní rozvoj tělesné zdatnosti systémem dílčích cviků • rozcvičení, vhodná příprava na konkrétní pohybové aktivity 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznání a sebepojetí - seberegulace a sebeorganizace - rozvoj schopností poznávání - mezilidské vztahy <p>MKV – lidské vztahy, kulturní difference</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p>

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	<ul style="list-style-type: none"> drogy a jiné škodliviny 	OSV – psychohygiena
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	<u>Pohybové hry</u> <ul style="list-style-type: none"> pro osvojování různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, pro zdokonalování nových pohybových dovedností, pro rozvoj pohybové představitivosti a tvořivosti, hry kontaktní a hry se specifickým účinkem 	OSV – kooperace a kompetice <ul style="list-style-type: none"> – poznávání lidí – mezilidské vztahy
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	<u>Sportovní hry</u> <ul style="list-style-type: none"> vybíjená <ul style="list-style-type: none"> taktika, rozhodnost, pohotovost, přihrávka, házení košíková <ul style="list-style-type: none"> herní činnosti jednotlivce, správný postoj při přihrávce, přihrávka, dribling pravou, levou rukou, abeceda driblingu (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování), průpravná hra volejbal <ul style="list-style-type: none"> základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce 	MDV – interpretace vztahu, mediálních sdělení a reality <ul style="list-style-type: none"> – práce v realizačním týmu

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • přehazovaná <ul style="list-style-type: none"> - přehození míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka, prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč • fotbal <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce, průpravná hra na zmenšeném hřišti • doplňkové sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - minikopaná, florbal, ringo, softtenis • hodnotový systém - člověk a sport <p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - běh - běžecká abeceda, starty, běh rychlý do 60, běh do 800 m (dívky) do 1000 m (chlapci), štafetový běh - skok - do dálky z rozběhu - hod - kriketovým míčkem, granátem <p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - kotoul letmo, přemet stranou (vpravo a vlevo), rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa - přeskoky – roznožka a skrčka přes kozu - hrazda po čelo – náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk, přešvihy - únožmo ve vzporu, podmet 	<p>EGS – Evropa a svět nás zajímá</p>

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> - kladina (převážně dívky) - různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky - šplh - úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, pády vzad - moderní gymnastika – technika pohybu s náčiním, cvičení s míčem, švihadlem a tyčí <p><u>Lyžování</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sjezdový výcvik – přejíždění terénních nerovností, zastavení smykem, paralelní oblouk – otevřený, zavřený, střední, dlouhý, modifikované oblouky, sjíždění ve středně náročných terénních podmínkách, jízda na sjezdovce, v brankách - doplňující sport – jízda na snowboardu <p>Komunikace v TV, názvosloví, povely, aj.</p>	

Tělesná výchova - 8. a 9. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný program</p> <p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p>	<ul style="list-style-type: none"> • organizace a bezpečnost v tělocvičně i v málo známém prostředí • všechny vhodné informace o TV a sportu ve zdravém životním stylu a jejich praktické aplikace • správné držení těla, celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost • příprava ke konkrétní pohybové a sportovní aktivitě 	<p>OSV – sebepoznání a sebepojetí – rozvoj schopností poznávání</p> <p>– mezilidské vztahy</p> <p>– seberegulace a sebeorganizace</p>

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p>	<ul style="list-style-type: none"> drogy a jiné škodliviny 	<p>OSV – psychohygiena</p>
<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>	<p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> pro osvojování různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různými náčiním, pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, pro zdokonalování nových pohybových dovedností, pro rozvoj pohybové představitivosti a tvořivosti, hry kontaktní a hry se specifickým účinkem <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> košíková <ul style="list-style-type: none"> základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce, správný postoj při přihrávce, přihrávka, dribling pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balonem, abeceda driblingu (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování), průpravná hra volejbal <ul style="list-style-type: none"> utkání na zmenšeném hřišti, základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce 	<p>OSV – kooperace a kompetice – poznávání lidí – mezilidské vztahy</p> <p>MDV – interpretace vztahu, mediálních sdělení a reality – práce v realizačním týmu</p>

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • volejbal <ul style="list-style-type: none"> - utkání na zmenšeném hřišti, základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce • fotbal <ul style="list-style-type: none"> - základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce • doplňkové sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - minikopaná, floorbal, ringo,softtenis <p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - běh - běžecká abeceda, starty, běh rychlý do 100, běh do 2000 m (dívky) do 3000 m (chlapci), štafetový běh - skok - do dálky z rozběhu - hod – koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu, vrh koulí – dívky do 3 kg, chlapci do 5 kg <ul style="list-style-type: none"> • komunikace v TV, názvosloví, povely, aj. 	<p>EGS – Evropa a svět nás zajímá</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference</p>

