

## Tělesná výchova – 6. a 7. ročník

RVP – očekávané výstupy – žák:	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"> <li>• organizace a bezpečnost v tělocvičně i v méně známém prostředí</li> <li>• správné držení těla, celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost</li> <li>• všechny vhodné informace o TV a sportu ve zdravém životním stylu a jejich praktické aplikace</li> <li>• komplexní rozvoj tělesné zdatnosti systémem dílčích cviků</li> <li>• rozcvičení, vhodná příprava na konkrétní pohybové aktivity</li> </ul>	<p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sebepoznání a sebepojetí</li> <li>- seberegulace a sebeorganizace</li> <li>- rozvoj schopností poznávání</li> <li>- mezilidské vztahy</li> </ul> <p><b>MKV</b> – lidské vztahy, kulturní difference</p> <p><b>EV</b> – vztah člověka k prostředí</p>

RVP – očekávané výstupy – žák:	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"> <li>• <b>drogy a jiné škodliviny</b></li> </ul>	<b>OSV</b> – psychohygiena
<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><u><b>Pohybové hry</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	<p><b>OSV</b> – kooperace a kompetice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poznávání lidí</li> <li>– mezilidské vztahy</li> </ul>
<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p><u><b>Sportovní hry</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vybíjená</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- taktika, rozhodnost, pohotovost, přihrávka, házení</li> </ul> </li> <li>• <b>košíková</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- herní činnosti jednotlivce, správný postoj při přihrávce, přihrávka, dribling pravou, levou rukou, abeceda driblingu (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování), průpravná hra</li> </ul> </li> <li>• <b>volejbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>MDV</b> – interpretace vztahu, mediálních sdělení a reality</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– práce v realizačním týmu</li> </ul>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>naplňuje 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"> <li>• <b>přehazovaná</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přehození míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka, prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč</li> </ul> </li> <li>• <b>fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- herní činnosti jednotlivce, průpravná hra na zmenšeném hřišti</li> </ul> </li> <li>• <b>doplňkové sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- minikopaná, florbal, ringo, softtenis, softball</li> </ul> </li> <li>• <b>hodnotový systém – člověk a sport</b></li> </ul> <p><b><u>Atletika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh – běžecká abeceda, starty, běh rychlý do 60, běh do 800 m (dívky) do 1000 m (chlapci), štafetový běh</li> <li>- skok – do dálky z rozběhu</li> <li>- skok do výšky – běh po křivce, odrazy, dopady do kotoulu, skok nůžkami a flopem</li> <li>- hod – kriketovým míčkem, granátem</li> </ul> <p><b><u>Gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie – kotoul letmo, přemet stranou (vpravo a vlevo), rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa</li> <li>- přeskoky – roznožka a skrčka přes kozu</li> <li>- hrazda po čelo – náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk, přešvihy</li> <li>- únožmo ve vzporu, podmet</li> </ul>	<p><b>EGS</b> – Evropa a svět nás zajímá</p>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kladina (převážně dívky) - různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky</li> <li>- kruhy – vzpor, shyb, svis vznesmo, střemhlav a vzadu, překot vzad, houpání odrazem střídnož, obraty</li> <li>- šplh</li> <li>- úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, pády vzad</li> <li>- moderní gymnastika – technika pohybu s náčiním, cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</li> </ul> <p><b><u>Lyžování</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- doplňující sport – jízda na snowboardu</li> </ul> <p><b>Komunikace v TV, názvosloví, povely, aj.</b></p>	

## Tělesná výchova – 8. a 9. ročník

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

RVP – očekávané výstupy – žák:	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"> <li>• <b>drogy a jiné škodliviny</b></li> </ul>	<p><b>OSV</b> – 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><b>Pohybové hry</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> <p><u><b>Sportovní hry</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>košíková</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> </li> <li>• <b>volejbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utkání na zmenšeném hřišti, základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>OSV</b> – kooperace a kompetice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poznávání lidí</li> <li>– mezilidské vztahy</li> </ul> <p><b>MDV</b> – interpretace vztahu, mediálních sdělení a reality</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– práce v realizačním týmu</li> </ul>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p>naplňuje 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"> <li>• <b>volejbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utkání na zmenšeném hřišti, základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> <li>• <b>fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> <li>• <b>doplňkové sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- minikopaná, <del>floorball</del> florbal, ringo, softtenis, softball</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Atletika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh – běžecká abeceda, starty, běh rychlý do 100, běh do 2000 m (dívky) do 3000 m (chlapci), štafetový běh</li> <li>- skok – do dálky z rozběhu</li> <li>- skok do výšky – běh po křivce, odrazy, dopady do kotoulu, skok flopem</li> <li>- hod – koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu, vrh koulí – dívky do 3 kg, chlapci do 5 kg</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>komunikace v TV, názvosloví, povely, aj.</b></li> </ul>	<p><b>EGS</b> – Evropa a svět nás zajímá</p> <p><b>MKV</b> – lidské vztahy, kulturní diference</p>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p>	<p><b><u>Gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie – kotoul letmo, přemet stranou (vpravo a vlevo), rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa</li> <li>- přeskoky – roznožka a skrčka přes kozu (bednu)</li> <li>- hrazda po čelo – náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu, podmet</li> <li>- kladina (převážně dívky) - různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, jednoduché vazby a sestavy</li> <li>- kruhy – vzpor, shyb, svis vzesmo, střemhlav a vzad, komíhání, překot vzad</li> <li>- šplh</li> <li>- úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, pády vzad</li> <li>- moderní gymnastika – technika pohybu s náčiním, cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</li> </ul> <p><b><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam turistiky, druhy turistiky – pěší, vodní, cykloturistika</li> <li>- zásady přípravy turistické akce, získávání informací o místě pobytu</li> <li>- orientace podle mapy a buzoly</li> <li>- základní pravidla silničního provozu</li> <li>- příprava podstatných částí turistické akce</li> <li>- jízda na kole</li> <li>- první pomoc</li> </ul>	<p><b>EV – vztah člověka k prostředí</b></p>