

## TĚLESNÁ VÝCHOVA 6.-9. ročník

Výstup	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Pozná vhodné oblečení a obuv na sport. Směřuje k dodržování zásad fair play chování Dokáže odpovědět na otázky: "Proč se rozvíjíme?" "Proč po cvičení děláme protahovací a relaxační cviky?" Dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev Snaží se při cvičení správně dýchat Rozvíjí svůj zájem o sport u nás i ve světě</p> <p>Učí se samostatně rozvíjet Měl by umět předvést 4 posilovací cviky na různé části těla a 2 relaxační (strečinkové) cviky Cvičí jednotlivě i ve dvojicích, bez náčiní i s náčiním</p> <p>Předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi a dovednostmi kotoul vpřed a vzad a jejich spojení, kolébku vzad, přeskok přes švihadlo Podle svých možností předvede stoj na rukou s dopomocí učitele a samostatně stoj na lopatkách Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</p>	<p><b>I.Poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově</b></p> <p><b>II.Průpravná kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací a jiná cvičení</b></p> <p><b>III.Gymnastika</b> Akrobacie</p>	<p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech - smysl pro zodpovědnost, spravedlivost, čestnost, fair play, globální problémy související se zdravím, olympijské myšlenky, sport jako nástroj vzájemného poznání a porozumění</p> <p>OSV – sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace- příprava a úklid pomůcek, dobrovolná účast na sportovních soutěžích, sebeovládání při hrách a soutěžích v duchu fair play ,cvičení vůle při rozvoji pohybových schopností(vytrvalost), psychohygiena, řešení problémů, kooperace a kompetice ( týmová spolupráci ve sportovních i drobných hrách a soutěžích, vzájemná dopomoc při nácviku různých tělocvičných prvků, pochopení nutnosti spolupráce při hrách), komunikace (používání odborných termínů názvosloví, neverbální pokyny ap.), vztahy mezi lidmi, rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické</p>	

Výstup	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Provede v souladu s individuálními možnostmi rozběh a odraz z můstku snožmo a pokouší se o předvedení roznožky přes kozu</p> <p>Měl by přejít kladinu bez dopomoci, snaží se o provedení různých krokových variací a podle možností i o rovnovážné postoje a obraty, náskoky a seskoky</p> <p>Pod vedením učitelky dokáže podle svých schopností a dovedností zacvičit jednoduchou aerobní gymnastiku bez náčiní i s náčiním ( overball, teraband ap.)</p> <p>Předvede běžeckou abecedu ( lifting, skiping, zakopávání) Odběhne 60 m a 100m na čas Osvojuje si základy štafetového běhu Vydrží běhat v terénu i s přírodními překážkami Snaží se o zlepšování výkonu</p> <p>Předvede skok daleký z místa</p> <p>Odhodí míček z rozběhu a směřuje při tom i k dodržení správného odhodového postoje</p> <p>Chytá míč "do košíčku",odhazuje míč jednou rukou Snaží se o přehození hřiště přihrávkou jednou rukou</p>	<p>Přeskok</p> <p>Kladina</p> <p><b>IV.Rytmické a kondiční činnosti s hudbou a rytmičkým doprovodem</b></p> <p><b>V.Atletika</b> Běh</p> <p>Skok daleký</p> <p>Hod</p> <p><b>VI.Pohybové hry</b> Vybíjená</p>	<p>zvládnutí situací soutěže, rozvoj schopnosti poznávání (pohybová paměť), kreativita - uplatnění tvůrčího přístupu při rozvíčkách celé třídy,soutěže s kreativní náplní v průpravných částech hodin TV, v hodinách gymnastiky cvičení akrobatických prvků dle vlastní sestavy, morální rozvoj ( při soutěžích a hrách rozvíjet cit pro spravedlnost a umění respektovat soupeře i rozhodčího)</p> <p>MKV- lidské vztahy a kulturní difference</p> <p>VDO – demokratické řešení problémů a konfliktů, význam pravidel,disciplinovanost, odpovědnost za svůj úkol</p> <p>EV- lidské aktivity a problémy životního prostředí, péče o přírodu, vliv životního prostředí na zdraví, angažovanost v řešení problémů, utváření zdravého životního stylu</p>	<p>Účastní se soutěží AŠSK a jiných</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Spolupracuje se svými spoluhráči při hře Ovládá pravidla vybíjené Pokouší se o adekvátní reakce na přestupek ve hře a za všech okolností se snaží hrát fair play</p> <p>Měl by přehodit hřiště na přehazovanou Spolupracuje se svými spoluhráči při hře</p>	Přehazovaná	MV - využití médií jako kvalitního zdroje informací, zábavy a využití volného času, sledování sportovních přenosů	
<p>Zkouší proběhnout slalom s míčem Ovládá základní pravidla fotbalu</p>	Fotbal		
<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady postupný nácvik pohybových dovedností, jednoduché pohybové činnosti jednotlivce, průpravná cvičení a usiluje o jejich zlepšení Spolupracuje se svými spoluhráči při hře</p>	Florbal		
<p>Snaží se podle svých možností o ovládnutí alespoň jednoho plaveckého stylu Procvičuje plavání na různé způsoby s destičkou Je poučen o tom, jak se chovat bezpečně v bazénu i v přilehlých prostorách</p>	Plavání		
<p>Osvojuje si základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, příprava výletu, bezpečnost a hygiena v přírodě, stravování ap.) Respektuje ochranu životního prostředí Dokáže překonat přírodní překážky</p>	Turistika a pobyt v přírodě		Realizace zejména na Švp

