

VZDĚLÁVACÍ OBLAST:
VZDĚLÁVACÍ OBOR:
PŘEDMĚT:

ČLOVĚK A ZDRAVÍ
TĚLESNÁ VÝCHOVA
TĚLESNÁ VÝCHOVA 6.–9. ROČNÍK

Téma, učivo	Rozvíjené kompetence, očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<i>Průpravná, kondiční, relaxační cvičení</i>			
- příprava organismu na různé pohybové činnosti - protahovací a strečinková cvičení (volená podle účelu následné nebo předchozí činnosti) - rychlostně silová cvičení - cvičení motivační - cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností	- vnímá rozdílné účinky různých cvičení - zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví - zná základní cviky (a sestavy) pro různé účely, cviky dovede sestavit do ucelené sestavy - postupně se dovede samostatně připravit pro různou pohybovou činnost		Podle potřeby je zde zařazováno různé nářadí a náčiní, cviky na místě i z místa, cvičení jednotlivců i dvojic
<i>Gymnastika</i>			
6.-9.ročník (rozšiřující učivo sportovních tříd)	- umí cvičit podle slovních pokynů		
Akrobacie			

- přemet stranou - stoj na rukou			
Přeskok			
- skrčka přes bednu nadél - odbočka přes bednu našír	- ovládá roznožku a skrčku přes náradí		
Hrazda			
- výmyk, sešín - toč jízdmu	- cvičí výmyk a přešvihy ve vzporu na hrazdě, podmet	F	páka
Kruhy			
- komíhání ve svisu - svis vznesmo, střemhlav - houpání, seskok	- z osvojených cvičení dokáže připravit krátké sestavy a zacvičit je - využívá gymnastická cvičení pro rozvoj zdatnosti a pro správné držení těla		
<i>Úpoly</i>			
9.ročník			
- základní filozofie bojových a sebeobránných činností - uvolňování a zpevňování těla a jeho částí - správné dýchání a přenos	- uvědomuje si následky a chová se v duchu fair play - zvládá základní postoje a úchopy a vyproštění z držení		

energie			
Atletika	- umí zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat potřebné výkony	Přebírání organizačních a hodnotících úkolů učitele.	
	- zvládá startovní povely	Zvládnutí různých sociálních rolí	
	- zvládá techniku vrhu koulí	v osvojovaných činnostech.	
		Ošetření poranění.	
BĚH		Využití počítače pro evidenci a hodnocení výsledků	
- speciální běžecká cvičení			
- rychlý běh do 100m			
- vytrvalý běh do 1500m		.	
- běh v terénu			
- štafetová předávka			
HOD			
- koulařská gymnastika			
- vrh z místa, sun, spojení			
- vrh koulí		M - úhel	D do 3kg, CH do 5kg
Pohybové hry			Průběžné zařazení do hodin.
Netradiční pohybové činnosti	– snaží se o fair-play jednání při hrách		
	- má radost ze hry		

- pohybové hra pro osvojování různých způsobů lokomoce	- umí několik her, dovede je zorganizovat a samostatně řídit		
- pohybové hry soutěživé	- zná základy bezpečnosti při pohybových hrách		
- úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře	v různém prostředí		
<i>Sportovní hry</i>			
- herní role a funkce	- rozumí základním pravidlům, ovládá základy rozhodování při hře		
- základní pravidla sportovních her			
- příprava a organizace utkání	- chápe role v družstvu, jedná v duchu fair-play		
	- zvládá základní činnosti jednotlivce a kombinace,		
FOTBAL	uplatňuje je ve hře		
- utkání			
- herní činnosti jednotlivce			
BASKETBAL			

- utkání			
- základy herních systémů			
- herní kombinace			
- herní činnosti jednotlivce			
VOLEJBAL			
- utkání na zmenšeném hřišti 2 x 2 , 3 x 3			
- herní kombinace činnosti jednotlivce (odbití obouruč- spodem, vrchem, jednoruč, podání, přihrávka, nahrávka			
FLORBAL			
STOLNÍ TENIS			
KORFBAL			
Plavání 6. roč.-kurz 10 návštěv			
- význam plavání pro zdraví, regeneraci sil a zvyšování			

zdatnosti			
- základní plavecké disciplíny			
- specifika hygieny	- uvědomuje si zdravotní a rozvojový význam plavání	OEV– pomoc kamarádovi	Sportovní třídy po celý rok.
- potápění	- zvládá 1-2 plavecké způsoby, startovní skok		
- další plavecké způsoby	- dovede pomoci při záchraně tonoucího		
- startovní skok z bloku	- dovede změřit a zaznamenat plavecké výkony		
- plavání úseků od 10-200m			
- plavání na vytrvalost			
- štafetové plavání			
Lyžování			
6.-9.roč. – sportovní třída			Leden-březen
7.roč. – nesportovní třída	- zvládá základní dovednosti na sjezdových a		
- zásady bezpečnosti při lyžování	běžeckých lyžích, zvládá jízdu na vleku		
- zásady mazání sjezdových a běžeckých lyží	- zná pravidla chování na vleku a na sjezdovce		
- průpravné činnosti	- chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je	Ekologické chování při TV a sportu v přírodě	
- výstupy, obraty, nošení lyží			
Běžekový výcvik			

- odšlapování, bruslení			
- jízda odpichem, soupaž			
- brzdění, zastavování			
- běh střídavý dvoudobý			
- jízda do 15km			
- běh soupažný jednodobý a dvoudobý			až středně náročný terén
- běh ve stopě			
Sjezdový výcvik			
- odšlapování, bruslení			
- přejíždění nerovností			
- brzdění			
- základní oblouky			
- modifikované oblouky			
- sjíždění upraveného svahu			
- jízda v brankách			
- nácvik sjezdu			
Snowboard			
Posilování			rozšiřující učivo

Cvičení s malými činkami 1 – 3kg Plné míče Gymnastické cvičení Úpolové hry	Znát zásady posilování Umět cvičení správně technicky vykonávat Respektovat zdravotní hlediska při posilování Znát, na které svalové skupiny je cvičení zaměřeno	Př	kostra, svalstvo
--	--	----	------------------