

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Předmět:** Tělesná výchova

**Ročník:** 6. a 7.

**Časová dotace:** 2 hod. / týdně

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<p>žák</p> <p><b>TV 9-1-01</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zhodnotí své denní pohybové aktivity</li><li>- provádí dle předlohy kompenzační cvičení pro jednostrannou zátěž, některá z nich realizuje</li></ul> <p><b>TV 9-1-02</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- do pohybových aktivit zařazuje aerobní pohybové činnosti</li><li>- usiluje o zlepšení úrovně výsledků vlastní tělesné zdatnosti</li></ul> <p><b>TV 9-1-03</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- provádí dle předlohy vhodné přípravné cviky pro pohybovou aktivitu a rovněž vhodné cviky pro její zakončení</li><li>- vybírá vhodné náčiní a výstroj pro danou pohybovou aktivitu, vysvětlí bezpečnostní pravidla pro jejich využití</li></ul> <p><b>TV 9-1-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- vlastními slovy vysvětlí vliv podpůrných látek na zdraví a sportovní činnost</li></ul>	<p><b><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></b></p> <p><u>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li></ul> <p><u>Význam pohybu pro zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- rekreační a výkonnostní sport</li><li>- aerobní pohybové činnosti</li><li>- sport dívek a chlapců</li></ul> <p><u>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zahájení a ukončení pohybové činnosti</li><li>- tělocvičné náčiní, sportovní výstroj – pravidla použití, bezpečnost</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- podpůrné látky ve sportu (doping)</li></ul>		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<b>TV 9-1-05</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvolí pohybové aktivity v souladu s aktuálními podmínkami, aplikuje obecné zásady bezpečnosti vzhledem k těmto podmínkám</li> <li>- zvolí pohybové aktivity s ohledem na vlastní schopnosti a možnosti, zvolí náčiní, výstroj a výstroj odpovídající dané aktivitě a podmínkám</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportovní činnost v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu</li> <li>- zásady bezpečnosti sportovních činností v nestandardním prostředí, improvizované ošetření zranění</li> </ul>		
<b>TV 9-2-01</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v rámci svých osobních možností zvládá osvojované pohybové dovednosti, využívá je i mimo tělesnou výchovu</li> <li>- uplatňuje naučená pravidla sportů a her, reaguje na ustanovená gesta rozhodčího, rozumí základní sportovní terminologii týkající se osvojovaných činností</li> <li>- uvede různé role v rámci družstva</li> </ul>	<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla osvojovaných her, sportů a činností</li> <li>- základní terminologie osvojovaných her, sportů a činností z pozice hráče, rozhodčího</li> <li>- posuzování a hodnocení pohybových činností</li> <li>- <u>Pohybové hry</u> – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity</li> <li>- <u>Gymnastika</u> – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí, cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, kondiční cvičení</li> <li>- <u>Úpoly</u> – základy sebeobran</li> <li>- <u>Atletika</u> – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem</li> <li>- <u>Sportovní hry</u> – florbal, košíková a další, rozvoj herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů</li> </ul>		
<b>TV 9-2-02</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zhodnotí vlastní pohybovou činnost i činnost ostatních</li> </ul>			

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<p><b>TV 9-3-01</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí naučené tělovýchovné činnosti dle pokynů učitele</li> <li>- vhodně reaguje na povely, pokyny i gesta rozhodčího</li> </ul> <p><b>TV 9-3-02</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jedná v duchu fair play, adekvátně reaguje na negativní projevy</li> <li>- uplatňuje empatický přístup k handicapovaným, různě zdatným spolužákům a k opačnému pohlaví</li> <li>- rozliší v rámci pohybové činnosti jednání nevhodné k okolnímu prostředí</li> </ul> <p><b>TV 9-3-03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivně se podílí na spolupráci týmu</li> <li>- přizpůsobí vlastní pohybovou aktivitu společnému cíli týmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Turistika</u> - uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, přežití v přírodě</li> <li>- <u>Lyžování</u> - běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku</li> <li>- <u>Ostatní</u> (podle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků) např.: snowboarding, bruslení, plavání, cykloturistika, vodní turistika, fitness, rugby, netradiční sporty apod.</li> </ul> <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace v TV, základní tělocvičné názvosloví daných pohybových činností, jednoduchý grafický záznam, smluvené povely, signály, gesta</li> <li>- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</li> <li>- organizace pohybových činností, vzájemná spolupráce, řízení činností a jejich vyhodnocování</li> <li>- posuzování pohybových činností (týmu, jednotlivce, sebe samého)</li> <li>- evidence a měření sportovních výkonů</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zhodnotí vlastními slovy průběh a výsledek vlastní aktivity i aktivity celého týmu</li> </ul> <p><b>TV 9-3-04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozlišuje práva a povinnosti hráčů, rozhodčích, organizátorů a diváků během pohybových činností</li> <li>- respektuje pokyny rozhodčích a organizátorů pohybových činností, adekvátně na ně reaguje, dodržuje herní pravidla</li> </ul> <p><b>TV 9-3-05</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- změří (popř. jinak započítá) dané sportovní výkony</li> <li>- zaznamenává údaje týkající se pohybových aktivit svých i spolužáků</li> <li>- porovnává své výkony</li> </ul> <p><b>TV 9-3-07</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zpracovává výsledky pohybových aktivit</li> <li>- srozumitelně a názorně prezentuje naměřené výkony svých pohybových aktivit</li> <li>- posoudí kvalitu a vývoj svých výkonů</li> <li>-</li> </ul>			
--	--	--	--