

5.6 Člověk a zdraví

5.6.1 Tělesná výchova

5.6.1.1 1. stupeň

Charakteristika vyučovacího předmětu

Předmět Tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 1. až 5. ročníku 2 hodiny týdně.

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech

- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti

- činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

Organizace

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Průřezová témata – v tomto předmětu jsou realizována : MUV, EV, MEV a VDO

Výchovné a vzdělávací strategie na úrovni předmětu

Kompetence k učení - žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.

Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů - uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesporným chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní - žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.

Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální - žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině.

Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanské - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní - žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné náradí a náčiní.

Kompetence digitální – žáci se seznamují s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit. Učitel žáky motivuje k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky. Učitel motivuje žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole a v místě bydliště. Učitel klade důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují rizika spojená s používáním digitálních technologií.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Tělesná výchova – 1. ročník

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
<p>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou: protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>- dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání</p> <p>- zná kompenzační a relaxační cviky</p> <p>zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu</p> <p>- užívá základní tělocvičné pojmy (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní)</p> <p>- zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</p> <p>- reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</p> <p>- používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</p> <p>- spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>- jedná v duchu fair-play</p> <p>- zvládne přihrávku jednoruč, obouruč</p> <p>- dodržuje základní pravidla her</p> <p>- je schopen soutěžit v družstvu</p> <p>- je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</p> <p>- dodržuje techniku hodů kriketovým míčkem, techniku nízkého startu a principu štafetového běhu</p> <p>nacvičí skok do dálky</p> <p>- účastní se atletických závodů</p> <p>- ovládá kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod.</p> <p>- jednoduchá cvičení na žebřinách, (skáče přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano, provádí cvičení na lavičkách)</p> <p>- projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost,</p>	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>Tělocvičné pojmy - komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Základy sportovních her- míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných činností - hry a soutěže, zásady jednání a chování</p> <p>Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p>	<p>Prv – držení těla</p> <p>Čj – přesné vyjadřování</p> <p>Prv – bezpečnost</p> <p>M – číselná řada do 100</p> <p>Prv - bezpečnost</p>	<p>VDO –Občanská společnost a škola- rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost</p> <p>EV- Vztah člověka k prostředí</p> <p>MUV – lidské vztahy – spolupráce, tolerance, empatie</p> <p>MEV – využití médií jako zdroje informací (dětské Tv pořady), zábavy</p>

odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - učí se respektovat zdravotní handicap - zná význam sportování pro zdraví	Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play		
---	--	--	--

Tělesná výchova – 2. ročník

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - zná kompenzační a relaxační cviky - zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu - užívá základní tělocvičné pojmy (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní) - zná pojmy z pravidel sportů a soutěží - dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě - zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - jedná v duchu fair-play - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - jedná v duchu fair play - zvládne přihrávkou jednoruč, obouruč - zná a dodržuje základní pravidla her - je schopen soutěžit v družstvu - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo - ovládá techniku hodů kriketovým míčkem, techniku nízkého startu a princip štafetového běhu - nacvičí skok do dálky - účastní se atletických závodů - zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. 	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>Tělocvičné pojmy-komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Základy sportovních her- míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností –her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>Základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>Základy gymnastiky - cvičení</p>	<p>Prv - správné držení těla</p> <p>Čj – přesné vyjadřování</p> <p>Prv - bezpečnost</p>	<p>VDO – Občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistotu a bezkonfliktní hru)</p> <p>MUV – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)</p> <p>MEV - využití médií jako zdroje informací (dětské Tv pořady), zábavy</p> <p>EV – Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví)</p> <p>MUV – lidské vztahy – spolupráce, tolerance, empatie</p>

<p>jednoduchá cvičení na žebřinách</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže skákat přes švihadlo a podbíhat dlouhé lano - provádí cvičení na lavičkách - provádí přetahy a přetlaky - projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - učí se respektovat zdravotní handicap - zná význam sportování pro zdraví 	<p>na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p>		
---	--	--	--

Tělesná výchova – 3. ročník

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - zvládá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - dbá na správné dýchání - umí kompenzační a relaxační cviky - uplatňuje zásady pohybové hygieny - užívá základní tělocvičné pojmy (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní) - zná pojmy z pravidel sportů a soutěží - rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje - dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě - zná a reaguje na smluvené povel, gesta, signály pro organizaci činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - jedná v duchu fair-play - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink - rozlišuje míč na basketbal a volejbal - učí se ovládat hru 	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>Tělocvičné pojmy - komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností –her a soutěží, zásady jednání a chování</p>	<p>Prv – držení těla</p> <p>Čj – přesné vyjadřování</p> <p>Prv – bezpečnost</p> <p>Prv – komunikace lidí význam pravidel</p>	<p>VDO - Občan, obč. spol. a stát - respekt k identitám, zdroje konfliktů</p> <p>MUV - Lidské vztahy</p> <p>MEV – využití médií jako zdroje informací (zdravý životní styl)</p> <p>MUV – lidské vztahy, spolupráce, tolerance, empatie</p>

<p>s basketbalovým míčem nacvičuje střelbu na koš, nacvičuje přehazovanou</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti - je schopen soutěžit v družstvu - umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - ovládá techniku hodu <p>kriketovým míčkem, princip štafetového běhu, uběhne 60 m, taktiku při běhu na delší vzdálenost, při běhu terénem s překážkami, skok do dálky,</p> <ul style="list-style-type: none"> - nacvičí správnou techniku skoku z místa, účastní se atletických závodů - dokáže šplhat na tyči - zvládne cvičení na žiněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod. - provádí přitahování do výše čela na hrazdě - naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze - projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - respektuje zdravotní handicap - uvědomuje si význam sportování pro zdraví - zvládne základní kroky některých lidových tanců - seznámí se s dětských aerobikem a kondičním cvičení s hudbou - zvládne techniku jednoho plaveckého stylu - provádí skoky do vody 	<p>Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>Základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p> <p>Základní plavecká výuka- základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí</p>	<p>M – měření délky, bodové hodnocení</p> <p>Vv – sport. nářadí</p> <p>Prv – zdraví Hv – rytmus, melodie</p> <p>Prv – bezpečnost Vv - činnosti</p>	<p>EV – vztah člověka a prostředí</p> <p>MUV – lidské vztahy, spolupráce, tolerance, empatie</p>
--	--	--	--

Tělesná výchova – 4. ročník

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu - zařazuje do pohybového režimu 	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p>	<p>Prv – držení těla Hv - rytmus</p>	<p>MUV - lidské vztahy</p>

<p>korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti - dbá na správné dýchání - zná kompenzační a relaxační cviky - uplatňuje zásady pohybové hygieny - užívá základní tělocvičné pojmy (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní) - zná pojmy z pravidel sportů a soutěží - rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje - dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - jedná v duchu fair-play - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti - umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink - rozlišuje míč na basketbal a volejbal. - učí se ovládat hru s basketbalovým míčem - nacvičuje střelbu na koš, nacvičuje přehazovanou - zná pravidla přehazované, malé kopané, florbalu a řídí se jimi - zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti - je schopen soutěžit v družstvu - umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a 	<p>– tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>Tělocvičné pojmy - komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Základy sportovních her- míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při Tv, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností –her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p>	<p>Čj – přesné a správné vyjadřování</p> <p>Čj – správné a přesné vyjadřování</p> <p>Prv - bezpečnost</p>	<p>EV - vztah člověka k prostředí</p> <p>MEV - fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>MEV – využití médií jako zdroje informací</p> <p>MUV – lidské vztahy, spolupráce, tolerance, empatie</p>
--	--	---	--

<p>dodržovat ji</p> <ul style="list-style-type: none"> - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - ovládá techniku hodu kriketovým míčkem, princip štafetového běhu, uběhne 300 m, ovládá taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami - umí skákat do dálky - nacvičí správnou techniku skoku z místa - účastní se atletických závodů - šplhá na tyči - zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod. - provádí přitahování do výše čela na hrazdě - umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu - provádí cvičení na švédské bedně - zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí - projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - respektuje zdravotní handicap - zná význam sportování pro zdraví - dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště - dokáže objektivně hodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky - zvládne techniku 2 plaveckých stylů – prsa a kraul ,osvojí si techniku dalšího plaveckého stylu, provádí skoky do vody - zvládne jízdu na kole na dopravním hřišti, zná jednoduchá pravidla silničního provozu - adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<p>Základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p> <p>Základní plavecká výuka- základní plavecké dovednosti, 2 plavecké styly, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí</p> <p>Výchova cyklisty - dopravní hřiště</p>	<p>Prv - bezpečnost</p> <p>Prv - bezpečnost</p>	
---	---	---	--

Tělesná výchova – 5. ročník

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením - zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti - dbá na správné dýchání - zná kompenzační a relaxační cviky - uplatňuje zásady pohybové hygieny - užívá základní tělocvičné pojmy (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní) - zná pojmy z pravidel sportů a soutěží - rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje - cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení - dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - jedná v duchu fair-play - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a 	<p>Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu</p> <p>Tělocvičné pojmy - komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojených pohybových činností – her a soutěží</p>	<p>Př – člověk a zdraví</p> <p>Př – zdraví a člověk</p> <p>Čj – správné vyjadřování</p> <p>Př – bezpečnost</p> <p>Př – zdravý životní styl</p> <p>M – převody jednotek, délky</p>	<p>MUV-lidské vztahy -multikulturalita</p> <p>EV-vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví)</p> <p>MEV-fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>MUV – lidské vztahy – spolupráce, tolerance, empatie</p>

<p>reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink - rozlišuje míč na basketbal a volejbal. - učí se ovládat hru s basketbalovým míčem, nacvičuje střelbu na koš, nacvičuje přehazovanou - zná pravidla přehazované, malé kopané, florbalu a řídí se jimi - ovládá cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti - je schopen soutěžit v družstvu - umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - ovládá techniku hodů kriketovým míčkem - zná princip štafetového běhu, uběhne 400 m a 800 m - užívá taktiku při běhu –k metě ,sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami - nacvičí skok do dálky, správnou techniku skoku z místa - účastní se atletických závodů - zvládne šph na tyči, cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na hlavě apod. - provádí přitahování do výše čela na hrazdě, výmyk - umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu - provádí cvičení na švédské bedně zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky apod. - provádí kondiční cvičení s plnými míči <p>- projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - respektuje zdravotní handicap - zná význam sportování pro zdraví - dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i 	<p>Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem ,rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti ,síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>Základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly</p> <p>Vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play</p>	<p>Př – bezpečnost</p>	<p>EV – vztah člověka a prostředí</p> <p>MEV – kritický přístup k reklamě týkající se zdravého životního stylu</p>
--	---	------------------------	--

v místě bydliště dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky			
---	--	--	--

5.6.1.2 2. stupeň

Charakteristika vyučovacího předmětu

Časové vymezení

Předmět Tělesná výchova navazuje na předmět Tělesná výchova na 1. stupni. Vyučuje se jako samostatný předmět v 6.-9. ročníku. V 6., 7. a 9. ročníku 2 hodiny týdně. V 8. třídě 3 hodiny týdně, z toho 1 hodina týdně je věnovaná problematice lidského těla.

Ve sportovních třídách se vyučuje 5 hodin týdně. V průběhu 6.-9. ročníku budou probírána témata z předmětu výchova ke zdraví.

Žáci se zdravotním oslabením dochází na zdravotní tělesnou výchovu v rozsahu 1 hodiny týdně.

Žáci se zájmem o sport mohou navštěvovat sportovní hry - také 1 hodina týdně.

Obsahové vymezení

Předmět Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a úzce souvisí s vyučovacím předmětem Výchova ke zdraví, který je realizován v 6. a 7. ročníku hodinovou dotací 1 hodina týdně. Předmět je zaměřen na rozvoj pohybových dovedností, osvojování si základních návyků pro tělesné a duševní zdraví, regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže.

Organizační vymezení

Předmět Tělesná výchova je realizován v tělocvičně školy, na hřištích školy, v blízkém parku, na horách při lyžařských kurzech, na kluzišti, v přírodě. Sportovní třídy navíc absolvují plavecký výcvik v bazénu. Třídy jsou na tělesnou výchovu rozděleny na skupiny chlapců a dívek.

Výchovně vzdělávací strategie na úrovni předmětu

Kompetence k učení

- žákům umožňujeme samostatnou přípravu, organizaci a řízení soutěží
- žáci se účastní soutěží v rámci školy i mezi školami
- uplatňujeme individuální přístup k žákům
- vedeme žáky k sebehodnocení, využíváme kladného hodnocení svých výkonů
- žáky povzbuzujeme a vedeme je k trpělivosti
- vedeme žáky k poznání smyslu a potřebnosti pohybové aktivity

Kompetence k řešení problémů

- rozvíjíme samostatnost a tvořivost žáků při organizaci sportovních aktivit
- žáky vedeme k tomu, aby uměli některým problémům předcházet
- vedeme žáky k aktivnímu podílu na všech fázích činnosti

Kompetence občanské

- vedeme žáky k ohleduplnosti, dodržování pravidel slušného chování, práv a povinností žáků s důrazem na mimoškolní aktivity
- nabízíme žákům sportovní aktivity a podporujeme zdravé sportovní soutěžení
- učíme žáky samostatně se rozhodovat a nést důsledky za svá rozhodnutí

Kompetence pracovní

- vedeme žáky k dodržování bezpečnostních pravidel, k ochraně jejich zdraví
- učíme žáky reálně posoudit své možnosti podle svých pohybových schopností
- žáci ovládají základní postupy první pomoci

Kompetence komunikativní

- vedeme žáky ke spolupráci (poskytování záchrany a dopomoci, kolektivní sporty, atd.)
- učíme žáky vhodně komunikovat, správně používat sportovní terminologii
- podporujeme přátelské vztahy ve třídách i mezi třídami
- netolerujeme agresivní, hrubé a vulgární chování
- žáci prezentují své výsledky na nástěnce

Kompetence sociální a personální

- žáci spolupracují ve skupině a využívají odlišných schopností k plnění společných úkolů
- učíme žáky vzájemně se respektovat, pomáhat si, v případě potřeby o pomoc požádat
- usilujeme o to, aby žáci respektovali rozdělení rolí v rámci sportovních aktivit
- podporujeme u žáků kritické hodnocení, sebedůvěru a samostatný rozvoj

Kompetence digitální

- žáci využívají prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu.
- učitel vede žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů a kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví
- učitel vede žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Tělesná výchova – 6. až 7. ročník

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u>			
Kondiční a kompenzační cvičení			
- zvládá základní cviky, ovládá jednotlivá náčiní, dokáže se připravit na výkon - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Úpolové hry Strečink Kompenzační cvičení po statickém sezení ve škole Kompenzační cvičení po jednostranném zatížení při sportu (ST) Vyrovnávací cvičení Kondiční cvičení (rychlostní, vytrvalostní, silové, obratnostní) s využitím – vlastního těla, spolupráce cvičenců, švédské bedny, bradel, žebřin, šplhacích tyčí, laviček, dřevěných tyčí, medicínbálů, švihadel, žíněnek, překážkových drah Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	Př – člověk – svaly, kostra, dýchací a oběhová soustava F - tréní	(ST) – sportovní třídy D – dívky H - hoši EV – zdraví OSV – člověk a zdraví
Turistika a pobyt v přírodě			
- absolvuje turistický výšlap, vyzkouší si orientační běh, překoná různé přírodní a jiné překážky s pomocí pomůcek (lano, prkno ..) - rozvíjí pohybové dovednosti a schopnosti v terénu, v přírodě		Z - orientace	(ST) – jarní EV – zdraví VDO – vztah k vlasti OSV – přírodní prostředí
Bruslení			
- seznámí se se zásadami bezpečnosti při pobytu na ledě, vhodným oblečením pro pobyt na ledě - vyzkouší si průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích, jízdu vpřed, zatáčení, zastavení			Bruslařský kurz 2-3x ročně dle podmínek daného školního roku EV - zdraví
<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u>			
Sportovní hry			
- používá přihrávkou vrchní jednoruč – z místa, za pohybu, - vede míč driblinkem, uvolňuje se bez míče, s míčem - střílí vrchem jednoruč z místa na branku, po nahrávce - na postu brankáře vyrazí a chytá	<u>Házená</u> Herní činnosti jednotlivce přihrávka vedení míče střelba		OSV – člověk a zdraví VDO – ohleduplnost, asertivita, kompromis

<p>střely z různých úhlů</p> <ul style="list-style-type: none"> - hraje hry s nahrávkou na udržení míče pod kontrolou týmu - hraje hru o menším počtu hráčů založenou na přihrávce a i driblinku (ST) - uplatňuje osobní obranu po celém hřišti přihrává obouruč vrchem, trčením na místě, za pohybu, jednoruč, o zem, přes hlavu chytá obouruč - vede míč driblinkem, uvolní se bez míče, zkouší obrátku - střílí z místa, z místa ve výskoku (ST), dvojtaktem z místa, trestný hod - vyzkouší si rozskok - zaujme obranné postavení <p>- zahraje si hry na udržení míče družstvem, průpravnou hru basketbalová brambora, hru o menším počtu hráčů založenou na přihrávce</p> <p>- nahrává odbitím vrchem obouruč, odbíjí spodem obouruč – spojené s chycením míče, postupně série nahrávek, odbije míč jednoruč (ST)</p> <p>- podává spodem na kratší vzdálenost</p> <p>- hraje přehazovanou – výměna míst dle pravidel volejbalu</p> <p>- hraje přehazovanou – zařazení jedné či dvou nahrávek vrchním či spodním odbitím (ST)</p> <p>- usiluje o základní kombinace na síti „ nahraj a útoč „ (ST)</p> <p>- přihrává po zemi na místě, za pohybu, přihrává hlavou na místě</p> <p>zpracovává si míč vnitřním nártem, tlumí míč stopingem,</p> <ul style="list-style-type: none"> - vede míč vnější a vnitřní částí nohy, uvolňuje se bez míče, vede míč podrážkou (ST), uvolňuje se s míčem (ST) - vhazuje míče z místa, - vystřelí z místa, po nahrávce po zemi po zastavení míče, pokutový kop, střílí za pohybu, po nahrávce bez zastavení míče (ST) - na postu brankáře – vyráží a 	<p>brankář</p> <p>Herní kombinace</p> <p>Basketbal</p> <p>Herní činnosti jednotlivce</p> <p>přihrávka</p> <p>chytání</p> <p>vedení</p> <p>střelba</p> <p>rozskok</p> <p>obrana</p> <p>Herní kombinace</p> <p>Volejbal</p> <p>Herní činnosti jednotlivce</p> <p>nahrávka</p> <p>podání</p> <p>Herní kombinace</p> <p>Kopaná</p> <p>Herní činnosti jednotlivce</p> <p>přihrávka</p> <p>zpracování</p> <p>vedení míče</p> <p>vhazování míče</p> <p>střelba</p> <p>brankář</p>		<p>MEV– týmová spolupráce</p> <p>Probíhá v Borském parku, v tělocvičně a na hřišti</p>
---	---	--	--

<p>chytá střely z různých úhlů</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyzkouší si kombinace založené na naražení míče - zahraje si hru o menším počtu hráčů - chápe, co je osobní obrana (ST) - vede míč driblinkem - nahrává tahem - vystřelí tahem, příklepem - zastaví si míček na zemi - na postu brankáře – seznámí se s chováním brankáře, zapojuje se do zakládání akcí - výhoz míčku - hraje o malém počtu hráčů bez brankáře - hraje o malém počtu hráče s brankářem - absolvuje průpravná cvičení se zařazováním hodů, rychlého běhu - nahrává na krátkou vzdálenost - chytí míček - odpálí ze stavivu - zahraje si pálkovanou se základními pravidly softbalu – zavření mety, vyautování dotykem, zavření ze vzduchu - seznámí se se softbalem - s odpalem ze stavivu a se základními pravidly - v průběhu druhého stupně se seznámí i s jinými druhy kolektivních sportů či her v jejich herní podobě (ST) 	<p>Herní kombinace</p> <p>Florbal</p> <p>Herní činnosti jednotlivce vedení míčku nahrávka střelba zastavení brankář Herní kombinace</p> <p>Softbal</p> <p>Herní činnosti jednotlivce nahrávka chycení odpal Herní kombinace</p> <p>Další sportovní hry miniragby ringo hokejbal, pozemní hokej stolní tenis, lední hokej badminton vybíjená – různé druhy</p>		
Atletika			
<ul style="list-style-type: none"> - startuje z bloků, ovládá startovní povely - rozvrhne si síly při vytrvalostním běhu -D 800m, 12 min. běh -H 1500m, 12 min. běh - ze zkráceného rozběhu se odrazí z 0.5m pásma, z optimálního rozběhu - střížným způsobem překoná laťku - používá správnou techniku hodů, spojí rozběh a odhod 	<p>Speciální běžecká cvičení, ABC</p> <p>Rychlý běh na 60 m, nízký start</p> <p>Vytrvalostní běh</p> <p>Skok do dálky (zkrácený rozběh, odraz z 0,5m pásma, postupně prodlužovat rozběh, odraz z břevna)</p> <p>Skok vysoký střížný, základy techniky flopu</p> <p>Hod míčkem z místa, na cíl</p>	<p>D- starověké olymp. hry</p> <p>F – časové jednotky</p>	<p>OSV – člověk a zdraví</p> <p>OSV – člověk a příroda</p> <p>VEG – světové výkony, rekordy</p> <p>EV – sportování v přírodě</p> <p>Probíhá na tartanu u školy nebo v Borském parku a přilehlém okolí</p>
Gymnastika			
<ul style="list-style-type: none"> - provádí kotoul vpřed, vzad, průpr.cvič. pro stoj na ruce, stoj na ruce, kotoul přes překážku, 	<p>Akrobacie</p>	<p>F – gravitace, páka</p>	<p>Probíhá v tělocvičně</p> <p>OSV – člověk a jeho zdraví</p>

<p>průpr.cvič na kotoul letmo, kotoul letmo, průpr.cvič na přemet stranou, přemet stranou</p> <p>- trénuje průpr.cvič.pro nácvik odrazu z můstku, roznožka přes kozu nadél, modifikace</p> <p>- nacvičuje náskok do vzporu, shyb stojmo, vis vznesmo, náskok do vzporu, zákmihem seskok, sešín, výmyk odrazem jednoož, obounož</p> <p>- chodí s dopomocí, skáče na místě, chodí s doprovodnými pohyby paží, obraty</p> <p>- zkouší vis, hup, hup s obraty</p>	<p>Přeskok</p> <p>Hrazda</p> <p>Kladina</p> <p>Kruhy</p>		
Plavání			
<p>(ST)</p> <p>- zaujme základní plaveckou polohu s rukama ve vzpažení na zádech i na prsou</p> <p>- procvičuje cvičení na dýchání do vody</p> <p>- plave s pomůckami, nácvik pro pohyby paží, nohou pro jedn.plav.způsobu</p> <p>- provádí průpr. cvičení pro nácvik kraula, prsou, znaku</p> <p>- uplave jedním plaveckým způsobem 200m</p> <p>- plave s výdechy do vody</p> <p>- skočí startovní skok z bloku</p> <p>- plave pod vodou s rukama ve vzpažení + kraulové nohy</p> <p>- absolvuje různé vodní hrátky s míčem i bez</p>	<p>Prsa</p> <p>Kraul</p> <p>Znak</p> <p>Startovní skok</p> <p>Plavecké obrátky</p> <p>Vodní pólo</p>	<p>F – Archimédovy zákony</p>	<p>Plavecký blok pro 6.,7. sportovní třídy probíhá v bazénu Radbuza v Kozinově ulici</p> <p>OSV – Člověk a jeho zdraví</p> <p>EV – význam vody pro lidské aktivity</p>
Lyžování			
<p>- seznámí se s výstrojí, výzbrojí, zásadami pohybu v zimní krajině, bezpečnosti při pohybu na lyžích</p> <p>- vyzkouší si základy mazání běžeckých lyží, nošení, připínání, odepínání lyží</p> <p>- je schopen chůze skluzem, skluzu na jedné lyži</p> <p>- trénuje běh střídavý, brždění a zastavení, stoupání a sjíždění, běh soupažný jednodobý, dvoudobý</p> <p>- procvičuje přejíždění terénních nerovností</p> <p>- absolvuje jízdu v terénu mírném a středně náročném</p> <p>- učí se výstupy, obraty, brždění přívratem, smykem, přejíždění terénních nerovností, vlnovku, základní snožný oblouk,</p>	<p>Běžecké lyžování</p> <p>Sjezdové lyžování</p>	<p>Z – orientace</p> <p>F - tréní</p>	<p>V 6. třídě jen ve ST</p> <p>OSV – člověk a jeho zdraví</p> <p>EV – pohyb v přírodě, jeho chování v ní</p> <p>V 7. třídě běžecký výcvik, sjezdový výcvik jen pro zájemce – nabídka pro všechny třídy v ročníku</p>

krátký, střední, dlouhý, odšlapování, bruslení, sjíždění upraveného svahu - používá jízdu na vleku - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech			
<u>Činnosti podporující pohybové učení</u>			
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	Tělocvičné názvosloví Vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech Olympismus Pravidla osvojovaných pohybových činností Měření výkonů Významné soutěže a sportovci, olympijské hry, olympijské disciplíny, náčiní Pořádání turnajů, závodů	D – starověké a novodobé OH	OSV-mezilidské vztahy VEG – olympijské hry v Evropě, ve světě MUV – olympijská myšlenka napříč rasami, národy EV – naplnění olympijské myšlenky v souladu s přírodou (sportoviště)

Tělesná výchova – 8. až 9. ročník

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u>			
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - dokáže se připravit na hodinu, utkáni, vybere si druh cvičení a náčiní k rovnoměrnému kondičnímu rozvoji	Sportovní hry Kondiční cvičení Turistika a pobyt v přírodě Lyžování Atletika Bruslení Plavání Gymnastika	Z – stav ovzduší Př – škodliviny pro zdraví	OSV – sebezpoznání a sebepojetí, psychohygienu, hodnoty, postoje MUV – lidské vztahy EV – vztah člověka k prostředí

<u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u>			
Sportovní hry			
<p>- zařazuje uvolnění s míčem se změnou směru (ST)</p> <p>- na postu brankáře chytá v pádu</p> <p>- brání hráče s míčem a bez míče</p> <p>- přihrává na dlouhou vzdálenost</p> <p>- vystřelí v pádu, trestný hod, vrchní hod jednoruč z naskoku, po uvolnění (ST), vystřelí po nahrávce do naskoku (ST)</p> <p>- hraje hru o menším počtu hráčů doplněnou o vedení míče</p> <p>- zahraje si hru v plném počtu hráčů - postupný útok (ST), hru se základními pravidly plážové házené (ST)</p> <p>- zpracovává míč tlumením nohou, tlumením na těle (ST)</p> <p>- vystřelí po nahrávce vzduchem po zastavení míče, střílí hlavou, hlavou ve výskoku (ST), po nahrávce vzduchem bez zastavení míče (ST)</p> <p>- brankář vykopává z ruky, vyhazuje míč rukou</p> <p>- hraje hru malá kopaná systémem 2 obránci, 2 útočníci</p> <p>- zahraje si o 11 hráčích bez ofsajdu a s ofsajdem (ST)</p> <p>- chápe osobní obranu</p> <p>- vystřelí na koš přes hlavu (ST), hodí na koš z pohybu ve výskoku, zakončí dvojtaktem z pohybu</p> <p>- doskakuje míče (ST)</p> <p>- hraje hru na celé ploše s plným počtem hráčů s důrazem na nahrávku</p> <p>- dodržuje hru na celé ploše se splněním některých pravidel (ST)</p> <p>odbějí vrchem obouruč , spodem obouruč do určených prostor,</p> <p>- odbíjí jednoruč v pádu (ST), lobem (ST), odbíjí vrchem obouruč přes hlavu (ST),</p> <p>- vyzkouší si smeč (ST)</p> <p>- trénuje podání – spodní podání přes síť, zdatnější horní podání</p>	<p>Házená Herní činnosti jednotlivce vedení míče brankář obrana přihrávka střelba</p> <p>Herní kombinace</p> <p>Kopaná Herní činnosti jednotlivce přihrávka zpracování míče střelba brankář</p> <p>Herní kombinace</p> <p>Basketbal Herní činnosti jednotlivce střelba doskok</p> <p>Herní kombinace</p> <p>Volejbal Herní činnosti jednotlivce nahrávka podání</p>		<p>OSV – člověk a zdraví VDO – ohleduplnost, asertivita, kompromis MEV– týmová spolupráce Probíhá v Borském parku, v tělocvičně a na hřišti</p>

<p>přes síť</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyzkouší základní kombinace na síti „ nahraj a útoč „ - hraje volejbal – hra se všemi pravidly, povolené jedno chycení míče při každém soupeřově útoku, zařazení možnosti dvou podání - hraje volejbal – hra se všemi pravidly, povolený jeden dopad míče na zem při každém soupeřově útoku (ST) - zastaví vysoký míček tlumením ze vzduchu (ST) - vystřelí kutálející míček - hraje na celé hřiště 3 + 1 - hraje na celé hřiště 4 + 1 (ST) - nadhodí míček směrem na pálkaře - odpálí míček z nadhozu - hraje softbal s odpalem z nadhozu 	<p>Herní kombinace</p> <p>Florbal Herní činnosti jednotlivce zastavení střelba Herní kombinace</p> <p>Softbal Herní činnosti jednotlivce nadhoz odpal Herní kombinace</p>		
Atletika			
<ul style="list-style-type: none"> - snaží se zlepšovat svoji výkonnost v krátkém běhu - prodlužuje dráhu vytrvalého běhu, nebo stejnou trasu zrychluje v rámci svých možností - zlepšuje svoji techniku skoku, vyměří si rozběh -překoná laťku flopem - ovládá techniku vrhu koulí, odhadne úhel odhodu při hodu míčkem 	<p>Rychlý běh 60m, 100 m (ST)</p> <p>Vytrvalostní běh D 1500m, 12 min. běh H 3000m, 12 min. běh</p> <p>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký - flop</p> <p>Hod kriketovým míčkem Vrh koulí</p> <ul style="list-style-type: none"> - koulařská gymnastika - vrh z místa <p>D 3kg, H 5kg</p>	<p>D-starověké olymp. hry F – časové jednotky</p>	<p>OSV – člověk a zdraví OSV – člověk a příroda VEG – světové výkony, rekordy EV – sportování v přírodě Probíhá na tartanu u školy nebo v Borském parku a přilehlém okolí</p>
Gymnastika			
<ul style="list-style-type: none"> - provádí kotoul vzad do zášvihů (ST), průpr.cvič.na rondát, rondát, stoj na ruce + kotoul - skáče skrčku přes bednu na šíř, skrčku přes bednu nadél - vyzkouší si vzpor, sešín - trénuje ručkování ve vzporu, komihání - cvičí komihání ve visu, výmyk , podmet 	<p>Akrobacie</p> <p>Přeskok</p> <p>Kruhy</p> <p>Bradla</p> <p>Hrazda</p>	<p>F – gravitace, páka</p>	<p>Probíhá v tělocvičně OSV – člověk a jeho zdraví</p>

Plavání			
- vyzkouší prsou obrátku, znakovou obrátku, prsové vyjetí - procvičuje rychlostní cvičení pro plavecký trénink - uplave 200m plaveckým způsobem kraul - hraje vodní pólo	Prsa Kraul Znak Startovní skok Plavecké obrátky Vodní pólo	F – Archimédovy zákony	Plavecký blok pro 8.-9. sportovní třídy probíhá v bazénu Radbuza v Kozinově ulici OSV – Člověk a jeho zdraví EV – význam vody pro lidské aktivity
Lyžování			
(ST) - absolvuje jízdu ve středně náročném a náročném terénu, používá běh ve stopě - vyzkouší si základy bruslení - zdokonaluje svou lyžařskou techniku - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky	Běžecské lyžování	Z – orientace F - tréní	Jen ve sportovních třídách OSV – člověk a jeho zdraví EV – pohyb v přírodě, jeho chování v ní
<u>Činnosti podporující pohybové učení</u>			
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	Sportovní hry Atletika Turistika , pobyt v přírodě (ST) Kondiční cvičení		Jarní soustředění (ST) OSV – kooperace a kompetice MEV – práce v realizačním týmu