

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova (zpracováno do bloků, I. – IV. ročník, kvinta - oktáva)

Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti Ověří jednoduchými testy úroveň stále se zvyšující zdatnosti Jednoduchými testy si ověří úroveň svalové nerovnováhy, vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení, kompenzuje jednostranné zatížení Soubory cviků samostatně upraví pro vlastní použití Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci Organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu se svými pohybovými předpoklady vhodné a dostupné pohybové aktivity Připraví organismus na pohyb. činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí Poskytne první pomoc při sportovních úrazech i v nestandardních podmínkách</p>	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u> Zdravotně orientovaná zdatnost Svalová nerovnováha (strečink) Zdravotně zaměřená cvičení Organismus a pohybová zátěž Individuální pohybový režim Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí (rozcvičení před pohyb. zátěží) Rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností První pomoc při sportovních úrazech</p>	<p>OSV 1 OSV 1 OSV 1 OSV 1 OSV2 OSV1 OSV 1, OSV 2</p>	<p>I. – IV. ročník Vstupní a výstupní kondiční testy I. – IV. ročník Částečná osvobození z Tv, po úrazech I. – IV. ročník Individuálně ve svém volném čase I. – IV. ročník I. – IV. ročník, LVVZ, LSTK I. – IV. ročník</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova (zpracováno do bloků, I. – IV. ročník, kvinta - oktáva)

Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů a rozvíjí je</p> <p>Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>Vede rozcvičení pod dohledem učitele, vnímá účinky cviků, chápe význam cviků a důležitost fyzické kondice a prostorové orientace</p> <p>Vnímá ladnost provedení cviku s ohledem na pohlaví</p> <p>Usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p> <p>Posoudí kvalitu dané pohybové dovednosti, označí zjevné příčiny nedostatků a usiluje o své postupné sebezdokonalení</p>	<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <p>Pohybové dovednosti a pohybový výkon</p> <p>Pohybové odlišnosti a handicapy</p> <p>Průpravná, kondiční, koordinační cvičení, speciální běžecká cvičení</p> <p>Estetická a rytmičká cvičení (aerobik, rytmičká gymnastika)</p> <p>Pohybové hry různého zaměření</p> <p>Sportovní gymnastika (akrobacie, přeskoky a cvičení na nářadí, cvičení s náčiním)</p>	<p>OSV 1</p> <p>OSV 1</p> <p>OSV 1</p> <p>OSV 1</p> <p>Evh (I.r., II.r.): hudebně pohybové skladby</p>	<p>I. – IV. ročník</p> <p>Tvd, Tvh, aktivní sportovci</p> <p>I. – IV. ročník</p> <p>Tvd I. – IV. ročník</p> <p>I. – IV. ročník</p> <p>I. – IV. ročník</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova (zpracováno do bloků, I. – IV. ročník, kvinta - oktáva)

Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Uvědomuje si důležitost sebeobrany Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své sebezdokonalení</p> <p>Posoudí úroveň pohybové dovednosti, uvědomí si příčiny nedostatků, a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p>	<p>Úpoly Atletika: Běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh) Skok do výšky, skok do dálky Hod granátem, vrh koulí Sportovní hry: Odbíjená, basketbal Kopaná</p> <p>Florbal Házená</p>	<p>OSV 3</p>	<p>I. ročník I. – IV. ročník</p> <p>I. – IV. ročník Tvh I. – IV. r. Tvd výběrově Tvh výběrově Tvh, Tvd výběrově</p>
<p>Rozpozná značení turistických cest Uvědomuje si důležitost ochrany životního prostředí</p> <p>Osvojuje si techniku plaveckých způsobů, zdokonaluje se Provádí záchranu tonoucího, uvědomuje si důležitost pohybové dovednosti Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybové aktivitě v neznámém prostředí Provádí a zdokonaluje si osvojované pohybové</p>	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Plavání Branné plavání Lyžování</p>	<p>OSV 4, EV 2</p> <p>EV 2</p>	<p>I. r. LVVZ III. r. LSTK</p> <p>Tvh, Tvd výběrově</p> <p>III. ročník</p> <p>I. ročník LVVZ</p>

dovednosti na úrovni individuálních předpokladů			
---	--	--	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova (zpracováno do bloků, I. – IV. ročník, kvinta - oktáva)

Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Zdokonaluje své pohybové dovednosti, chápe odlišnost pohybové aktivity v jiném prostředí</p> <p>Užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>Volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>Připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) školní turnaj, podílí se na jeho realizaci</p> <p>Respektuje pravidla osvojovaných sportů</p> <p>Respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, spolupracuje ve prospěch družstva</p> <p>Sleduje podle pokynů své pohybové úkony a sportovní výsledky, zpracovává naměřená data, vyhodnotí je a prezentuje je</p> <p>Aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Bruslení</p> <hr/> <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <p>Vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj</p> <p>Sportovní akce</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Sportovní role</p> <p>Měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem</p> <p>Olympismus v současném světě: jednání fair play</p>	<p>OSV 3</p> <p>OSV 5, OSV 2</p> <p>OSV 2, OSV 3</p>	<p>Tvh, Tvd výběrově</p> <p>I. – IV. ročník</p> <p>I. – IV.r. Tv I.r. LVVZ III., IV.r. turnaj ve florbalu a kopané</p> <p>I. – IV. ročník</p> <p>I. – IV. ročník</p> <p>I. – IV. ročník</p> <p>I. – IV. ročník</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova (zpracováno do bloků, I. – IV. ročník, kvinta - oktáva)

Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Sleduje a zajímá se prostřednictvím sdělovacích prostředků o sportovní dění u nás ve srovnání s ostatními zeměmi, váží si práce příkladných sportovních osobností</p> <p>Chápe negativní dopad nezdravého způsobu života na pohybovou aktivitu (kouření, alkohol, drogy, ..)</p> <p>Vnímá pohybovou aktivitu jako pozitivní posílení své duševní stránky</p> <p>Rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</p> <p>Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</p>	<p>Úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí</p> <p>Zdravá životospráva</p> <p><u>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</u></p> <p>Vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události</p> <p>Živelní pohromy</p> <p>Únik nebezpečných látek do životního prostředí</p> <p>Jiné mimořádné události</p> <p>První pomoc</p> <p>Sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí</p>	<p>OSV 4, EV 2</p>	<p>Individuálně</p> <p>I. – IV. ročník</p> <p>I. ročník LVVZ III. ročník LSTK</p>