

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**  
**Ročník: 6. – 9.**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní rozsvičení</li> <li>- zvládá provedení nízkého a polovysokého startu</li> <li>- je schopen zvolit vhodné tempo a techniku běhu</li> <li>- zná základní pravidla</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní provedení rozběhu, odrazu, letové fáze a doskoku</li> <li>- zná základní pravidla</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní provedení rozběhu, odrazu, přechodu přes laťku a dopadu</li> <li>- zná základní pravidla</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní provedení rozběhu, přenosu síly a odhodu</li> <li>- zná základní pravidla a bezpečnost</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní provedení přípravné fáze, sunu a odhodu</li> <li>- zná základní pravidla včetně přísného dodržování bezpečnostní zásad</li> </ul>	<p>ATLETIKA</p> <p>Běžecké disciplíny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní průprava</li> <li>• sprint</li> <li>• střední tratě</li> <li>• vytrvalostní běhy</li> <li>• nízké překážky</li> <li>• štafety</li> </ul> <p>Technické disciplíny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skok daleký</li> <li>• skok vysoký</li> <li>• hod kriketovým míčkem</li> <li>• vrh koulí</li> </ul>	<p>Fy, Př, Z, Aj, D, Ma  EV, OSV, VDO</p>	<p>Preferovaný styl je flop.</p>

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se umí efektivně a účelově rozevřít a připravit organismus na zátěž</li> <li>- do určité míry umí únavu též uvolňovat</li> <li>- odpovídajícím způsobem vnímá účinek posilovacích cviků</li> <li>- provádí cviky v přiměřené kvantitě a intenzitě</li> <li>- zvládne základní techniku a provedení</li> <li>- zná dopomoc a zásady bezpečnosti</li> <li>- zvládne základní techniku a provedení</li> <li>- zná dopomoc a zásady bezpečnosti</li> <li>- dokáže ovládat své tělo a narádí z hlediska bezpečnosti</li> <li>- zvládne základní techniku a proveden včetně dopomoci</li> <li>- zvládne základní techniku a provedení</li> <li>- je schopen plně zhodnotit vážnost situace a získané dovednosti použít pouze v případě neodkladného ohrožení</li> <li>- vnímá hudbu jako doprovodné medium k pohybové aktivitě</li> </ul>	<p>GYMNASTIKA</p> <p><b>Protahovací a uvolňovací cvičení(strečink)</b></p> <p><b>Posilovací cvičení</b></p> <p><b>Prostná, akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotouly vpřed a vzad</li> <li>• obraty</li> <li>• váha předklonmo</li> <li>• přemet stranou</li> <li>• stoj na rukou</li> <li>• kotoul letmo</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• roznožka</li> <li>• skrčeka</li> <li>• odbočka</li> </ul> <p><b>Hrazda, kruhy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní držení těla</li> <li>• komíhání, kruhy v hupu</li> <li>• shyby, výmyk, toč vpřed, vzad a jízdm</li> </ul> <p><b>Šplh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na tyči</li> <li>• na laně</li> </ul> <p><b>Úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní hmaty a chvaty</li> <li>• způsoby soubojů a sebeobrany</li> </ul> <p><b>Taneční prvky, aerobic, fines, moderní gymnastika</b></p>	<p>Fy, Př, Z, Aj, D, Ma EV, OSV, VDO, MKV, MV, EGS</p> <p>Doplňkově: - přemet vpřed - salto vpřed</p> <p>Zařazujeme pouze doplňkově ( nelépe v 8. a 9. ročníku ).</p> <p>Doplňkově: - šplh bez přírazu</p> <p>Zařazujeme pouze doplňkově.</p> <p>Zařazujeme v Tv dívek u chlapců pouze možno doplňkově.</p>	
Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty,	Poznámky

		<b>kurzy</b>	
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá základní pravidla, herní činnosti a dovednosti a umí je aplikovat ve hře</li> <li>- respektuje individuální i týmové pojetí sportovních her a je si vědom jejich významu v mezilidských vztazích.</li> <li>- pozná radost ze hry</li> <li>- je schopen přijmout neúspěch a porážku</li> <li>- dodržuje zásadu „fair play“</li> <li>- respektuje zásady bezpečnosti a ochrany zdraví svého i všech dalších zúčastněných</li> </ul>	<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Fotbal</p> <p>Přehazovaná</p> <p>Volejbal</p> <p>Vybíjená</p> <p>Basketbal</p> <p>Florbal</p> <p>Stolní tenis, badminton, soft tenis, ringo, softbal</p>	<p>Fy, Př, Z, Aj, D, Ma EV, OSV, VDO</p>	<p>U dívek pouze doplňková možnost.</p> <p>Zařazujeme v 6. a 7. ročnících.</p> <p>V 6. a 7. ročnících postupný přechod od přehazované.</p> <p>Zařazujeme u dívek spíše v nižších ročnících, u chlapců pouze doplňkově.</p> <p>Doplňkově.</p> <p>Výstup je stejný pro všechny sportovní hry.</p>
<b>Výstup</b>	<b>Učivo</b>	<b>Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy</b>	<b>Poznámky</b>

<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládne si sám obout brusle</li> <li>- předvede jednotlivé prvky v praxi</li> <li>- osvojí si pohyb na ledě</li> <li>- vnímá rizika spojená s pohybem na ledě, má jej pod kontrolou</li> <li>- dbá důležitých zásad bezpečnosti</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládne základní manipulaci s lyžařskou výstrojí</li> <li>- umí si pro sebe adekvátní výstroj a výzbroj zvolit a připravit</li> <li>- bezpečně se dokáže pohybovat po sjezdovce a v běžecké stopě (základní pravidla chování na sjezdovce a v běžecké stopě)</li> <li>- umí předvést základní prvky jízdy včetně zastavení</li> <li>- zvládá jízdu na lyžařském vleku</li> <li>- zná základní pravidla lyžařských disciplín</li> <li>- dokáže přivolat a poskytnout první pomoc zraněnému</li> <li>- zná zásady pohybu na horách</li> </ul>	<p><b>ZIMNÍ SPORTY</b></p> <p><b>Bruslení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jízda vpřed a vzad</li> <li>• obraty, změna směru</li> <li>• zastavení</li> <li>• zatáčení</li> </ul> <p><b>Lyžování a snowboarding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sjezdové lyžování</li> <li>• běžecké lyžování</li> <li>• snowboarding</li> <li>• pobyt na horách, bezpečnost, první pomoc</li> </ul>	<p>Fy, Př, Z, Ov, Aj, D, Ma EV, OSV, VDO, MV</p>	<p>Doplňkově možno zařadit modifikovanou formu ledního hokeje.</p> <p>Lyžařský kurs v 7. ročníku. Snowboarding dle možnosti a volby zařazován doplňkově.</p>
--	--	--	---