

Vzdělávací oblast - 8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ	Pro ročníky : 6. - 9.	Ročník : 6.
Vzdělávací obor - 8.1. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	Vypracoval : Mgr. Jiří Beneš	kolektiv
Předmět - 8.2.1. TĚLESNÁ VÝCHOVA	Zodpovídá : Mgr. Karel Poláček, ředitel školy	

Vzdělávací obsah předmětu

Očekávané výstupy Žák podle svých možností a schopností ...	Učivo a obsah	Mezipředmětové souvislosti	Tématické okruhy průřezových témat	Poznámka
<p>Atletika</p> <p>Provádí speciální běžecká cvičení –běžecká abeceda Zvládá běžeckou techniku, ví co je šlapavý a švihový způsob běhu (60 – 100m) Dokáže startovat z bloků, zvládá polovysoký start a učí se koordinaci pohybu Doved si rozlišit tempo při vytrvalostním běhu na dráze 1500 - 2000 m Dokáže běžet v terénu do 20 minut Zná způsob běhu v dráze, v zatáčce Ovládá měření tepu v závislosti na výkonu Zná různé druhy štafetových běhů. Dokáže předvést předávku při štafetovém běhu Zná techniku přeběhu překážek, zvládá překážkovou abecedu</p> <p>Skok do dálky Zná stupňovaný rozeběh, umí odraz Dokáže propojit rozeběh a odraz Pracuje na zkvalitnění letové fáze skoku s důrazem na práci rukou</p> <p>Skok do výšky (střížný + flop) Provádí kvalitně odrazová cvičení Zvládá dobře techniku rozeběhu a odrazu Zkvalitňuje nácvik přechodu přes laťku a zvládá vlastní skok</p> <p>Hod kriketovým míčkem Zvládá základní postoj při hod Uvědomuje si práci ruky při hod Kontroluje „ luk“ při fázi</p> <p>hodu Dokáže zkoordinovat skřížný krok s hodem a provést vlastní hod</p> <p>Vrh koulí Provádí koulařskou gymnastiku Zdokonaluje techniku vrhu (8. ročník) Zvládá nácvik rovnováhy, sunu (8. ročník) Zkvalitňuje vrh zádovou technikou a zvládá vlastní vrh koulí (8. – 9. ročník)</p>	<p>Běh a jeho modifikace</p> <p>Skok do dálky</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Hod kriketovým míčkem</p> <p>Vrh</p>	<p>Přírodopis, fyzika, zeměpis</p>	<p>OSV 1,2,3</p>	<p>Přebor školy v atletických disciplínách; vícebojích</p> <p>Projekt: Cvič. v přírodě Sportovní den Turistický týden</p>

<p>Volejbal</p> <p>Základní činnosti a dovednosti jednotlivce</p> <p>Zná základní postoj, správné držení těla a rukou</p> <p>Odbíjí vrchem, spodem o stěnu (6. ročník)</p> <p>Zvládá odbíjení vrchem, spodem ve dvojici</p> <p>Podává spodem (7. ročník)</p> <p>Obíjí vrchem, spodem při pohybu na hřišti a přes síť</p> <p>Podává spodem, vrchem (8. – 9. ročník)</p> <p>Ovládá nácvik lobu o stěnu, přes síť (8. - 9. ročník)</p> <p>Základní herní kombinace</p> <p>Zvládá hru v poli – obranu (odbití míče po podání) (6. ročník)</p> <p>Hraje na síti - náhra po přihrávce - útok (odbití míče po náhře – vrchem, lobem) (8. – 9. ročník)</p> <p>Základní herní systém</p> <p>Ovládá přehazovanou s pravidly (6. ročník)</p> <p>Znají pravidla odbíjené a základní postavení hráčů (7. ročník)</p> <p>Nacvičují bloky a smeče (8. – 9. ročník)</p> <p>Zvládá náhru na středu, střední zadní hráč vysunutý vpřed a specializované posty – útok, bloky (9. ročník)</p> <p>sestavuje tabulky a odpíská zápas.</p>	<p>Volejbal</p> <p>Herní činnosti jednotlivce</p> <p>Útočné činnosti jednotlivce</p> <p>Obranné činnosti jednotlivce</p>	<p>Přírodopis, fyzika</p>	<p>OSV 1,2,3</p>	<p>Sportovní turnaje tříd</p> <p>Sportovní den</p> <p>Turnaj tříd</p>
<p>Gymnastika</p> <p>Zvládá kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace (6. ročník)</p> <p>Ovládá kotoul letmo (6. ročník)</p> <p>Zná průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou (6. ročník)</p> <p>Rozumí pojmům z dané oblasti (6. ročník)</p> <p>Dokáže kotoul vzad do zášvihů (7. ročník)</p> <p>Zvládá stoj na rukou (7. ročník)</p> <p>Zná průpravná cvičení pro nácvik přemetu stranou (7. ročník)</p> <p>Podává záchranu a pomoc při jednoduchých cvicích (7. ročník)</p> <p>Zvládá přemet stranou (8. ročník)</p> <p>Zvládá skoky na místě i z místa (8. ročník)</p> <p>Dokáže zapojit žáky do řízení a samostatného hodnocení kvality (8. ročník)</p> <p>Předvede akrobatické řady (9. ročník)</p> <p>Dokáže rondat (9. ročník)</p> <p>Zná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku (6. ročník)</p> <p>Přeskočí díly bedny odrazem z trampolínky (6. ročník)</p> <p>Dovede roznožku přes kozu našif odrazem z můstku, trampolínky (6. ročník)</p> <p>Dokáže skrčku přes kozu našif odrazem z můstku, trampolínky (6. ročník)</p> <p>Zvládá skoky odrazem z trampolínky – prosté (6. ročník)</p>	<p>Gymnastika a cvičení</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskok</p>	<p>Přírodopis, fyzika</p>	<p>OSV 1,2,3</p>	<p>Vystoupení (např. na akademii)</p> <p>Přebor škol v gymnastickém víceboji</p> <p>Cvičení v přírodě</p>

<p>Zná pojmy z dané oblasti (6. ročník) Zvládá roznožku, skrčku přes kozu našíf i s oddáleným odrazem (7. ročník) Zvládá skoky odrazem z trampolínky – s pohyby nohou (7. ročník) Nacvičuje záchranu a dopomoc (7. ročník) Zvládá roznožku přes kozu podél (8. ročník) Skáče odrazem z trampolínky – s obraty (8. ročník) Zapojí žáky do řízení a samostatného hodnocení kvality (8. ročník) Skáče odrazem z trampolínky – skoky převratové (9. ročník) Zná průpravná cvičení (6. ročník) Zná pojmy z dané oblasti (6. ročník) Zvládá výmyk – odrazem jednož (7. ročník) Dokáže přešvihy únožmo ve vzporu (8. ročník) Nacvičuje záchranu a dopomoc (8. ročník) Zapojí žáky do řízení a samostatného hodnocení kvality (8. ročník) Zvládne podmet (9. ročník) Provádí toč jízdmu (9. ročník) Ovládá chůzi po kladině bez dopomoci (6. ročník) Ovládá chůze s doprovodnými pohyby paží (6. ročník) Zná pojmy z dané oblasti (6. ročník) Provádí chůzi po kladině s obraty (7. ročník) Dokáže rovnovážné polohy (7. ročník) Provádí náskoky, seskoky (8. ročník) Zvládá poskoky (8. ročník) Nacvičuje záchranu a dopomoc (8. ročník) Zapojí žáky do řízení a samostatného hodnocení kvality (8. ročník) Vymyslí jednoduché vazby a sestavy (9. ročník) Zná komíhání ve svisu (6. ročník) Provádí houpání, u záhupu seskok (7. ročník) Zná pojmy z dané oblasti (7. ročník) Nacvičuje houpání s obraty (8. ročník) Zvládá svis vnesmo, střemhlav (8. ročník)</p>	<p>Hrazda</p> <p>Kladina</p> <p>Kruhy</p>			
<p>Kopaná Zná základní pravidla Zná průpravná cvičení na obratnost s míčem Je schopen přihrávky a zpracování míče na krátkou vzdálenost (6. ročník) Nacvičuje vedení míče (pravou i levou nohou) a slalom s míčem Provádí střelbu na branku (opět střídavě pravou a levou nohou)</p>	<p>Kopaná</p>	<p>Přírodopis, fyzika</p>	<p>OSV 1,2,3</p>	<p>Projekt: Sportovní turnaje Okresní přebory, turnaje Sportovní turnaje tříd Činnosti z jednotlivých oblastí</p>

<p>(7.ročník) Zvládá návaznost a zpracování míče na krátkou vzdálenost, slalom s míčem (vedení míče)-zakončení střelbou na branku Nacvičuje přihrávky „na jeden dotek (8.ročník) Zpracovává míč na větší vzdálenost , nácvik zpracování míče při přechodu z obranné fáze do útočné fáze Zvládá standartní situace (obránné i útočné), rohový kop, přímý kop, situace při nepřímém kopu Zvládá zorganizovat soutěž a opískat zápas</p>				TV se v průběhu roku prolínají; v 9. ročníku probíhá shrnutí učiva za 6.-8. ročník (nácvik)
<p>Rytmické a kondiční gymnastické činnosti Zvládá základy cvičení s náčiní při hudebním nebo rytmičtém doprovodu (6. ročník) Ovládá změny poloh, obměny tempa, rytmu (6. ročník) Umí základní taneční krok 2/4, 3/4 (6. ročník) Zná základy techniky pohybů i pohybů s náčiním (7. ročník) Zvládá základy aerobiku (7. ročník) Umí základní taneční kroky a držení těla (7. ročník) Vymyslí jednoduché pohybové etudy (8. ročník) Vymyslí vlastní pohybovou improvizaci na hudební doprovod (9. ročník) Umí různemodifikace aerobiku (9. ročník)</p>	Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec	Hudební výchova, anatomie, rodinná výchova (estetika) OSV VDO MV		Projekt: vystoupení (na akademii)
<p>Úpoly Zná průpravné cviky k úpolům (6. ročník) Umí pádovou techniku – pád do kolébky, pád kotoulem přes rameno (6. ročník) Uvolňuje se z úchopů (6. ročník) Zvládá základní postoje a bojové střehy (6. ročník) Rozumí významu úpolových sportů (6. ročník) Dbá bezpečnosti při úpolových činnostech (6. ročník) Umí přímý úder (7. ročník) Zvládá vnější kryt (7. ročník) Umí kop vpřed (7. ročník) Použije obranu proti škrčení a objetí zepředu (7. ročník) Zná základní pojmy z této oblasti (7. ročník) Ví, co je přidržení paže (8. ročník) Rozumí základní filozofie bojových a sebeobránných činností (8. ročník) Dovede vysvětlit právní aspekty využití a zneužití úpolových činností (8. ročník) Zvládá postoje karate a pohyb v nich (9. ročník) Umí výkrut zápěstí (9. ročník). Zná psychologii řešení sebeobránných situací (9. ročník)</p>	Úpoly	Fyzika, přírodopis, rodinná a občanská výchova OSV VDO		
<p>Florbal Umí manipulovat s florbalovou holí a míčkem (6. ročník) Dovede správně střílet a přihrávat (6. – 7. ročník) Zná herní kombinace (8. – 9. ročník)</p>	Florbal	přírodopis, fyzika OSV		sportovní turnaj Projekt: Sport. den Cvič. v přírodě

Užívá základní pravidla hry (6. – 9. ročník)				
Ringo Dovede házet, chytat (6. – 7. ročník) Nacvičuje podání – delší hod (6. – 7. ročník) Zná průpravné hry (6. – 7. ročník) Užívá základní pravidla hry (6. – 9. ročník)	Ringo	přírodopis, fyzika		sportovní turnaj
Frisbee Umí házet (bekhend, forhend), chytání, přihrávka (6. – 7. ročník) Zvládá průpravné hry (6. – 7. ročník) Zná základní pravidla, hra (6. – 9. ročník)	Frisbee	přírodopis, fyzika VDO EGS		sportovní turnaj
Softbal Dovede házet, chytat (6. ročník) a odpálit (7. ročník) Zná průpravné hry (6. – 7. ročník) Umí základní pravidla, hra (7. – 9. ročník)	Softbal	přírodopis, fyzika MKV MV		sportovní turnaj
Basketbal Zná základní postoj Umí driblovat pravou, levou rukou Ovládá přihrávku obouruč trčením obouruč nad hlavou Přihrává jednoruč trčením Umí střílet z místa, v pohybu Zvládá dvojtakt Používá doskakování Ovládá uvolňování bez míče Umí chytat míč v klidu a v pohybu Realizuje obranný postoj Používá clonění Umí krýt útočníka bez míče s míčem, při střelbě Nacvičuje herní situace, vymýšlí taktiku Zná základní pravidla Umí odpískat zápas, sestavit tabulku	íBasketbal	• Herní činnosti jednotlivce Útočné činnosti jednotlivce Obranné činnosti jednotlivce		Turnaj tříd

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost

TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

- *projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám*

- *zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu

TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením

TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností

TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti

TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play

- *zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla*

- *zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí

TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy

TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem

TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity

TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného

TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu

- *chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech

TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka

TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu

TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka

TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je

TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování

ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele

ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení

ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení

ZTV-9-1-03p vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení