

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

### Vzdělávací obsah předmětu

Očekávané výstupy Žák podle svých možností a schopností ...	Učivo a obsah	Mezipředmětové souvislosti	Tématické okruhy průřezových témat	Poznámka
Zvládá pohyb v terénu (v různém období roku) i se zátěží Orientuje se podle mapy Dovede poskytnout první pomoc Zná pojmy z této oblasti Používá buzolu Zúčastní se orientačního běhu, rozumí základům orientačního běhu Dokáže připravit jednoduché turistické akce s pohybovým a poznávacím obsahem	Turistika a pobyt v přírodě přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potraviny, tepla	Zeměpis, přírodopis	OSV 1,2,3	Akce zaměřená na nácvik orientace v terénu, spojení s projektem ze zeměpisu celodenní (příp. vícedenní) výlet, zapojení žáků do jeho přípravy a realizace Projekt: Cvič. V přírodě, Turistický týden Sportovní den, Řád školy
Zvládá obléknout sedací úvazek. Dokáže použít uzlovou techniku. Zvládá výstup do výšky, sestup s rychlým spuštěním. Výcvik na lezeckém trenažéru - stěně Postupná adaptace na výšku Vertikální pohyb a činnost ve výškách Stresové situace. Dokáže vystoupit do výšky cca 10m s následným sestupem. Dokáže výstup po kruhových otvorech a chytech na šikmé stěně, ručkuje, sestupuje slaněním. Je schopen sebeovládání, posiluje odvahu, jistotu v rizikových situacích výškového charakteru.	Základy horolezectví	Biologie člověka Fyzika	OSV 1,2,3	
Zvládá jednotlivé plavecké styly plavání ve volné přírodě Dokáže zvládnout pomoc tonoucím Je schopen plavat pod vodou - loví předměty	Plavání	Biologie člověka Fyzika	OSV 1,2,3	
Cyklistika a dopravní výchova jsou zařazovány do výuky ve všech etapách vzdělávání. Cyklistika je zařazována jako součást výuky, Ovládá dopravní předpisy Zvládá jízdu na kole Dokáže jezdit v terénu, ve skupině Základy zdravovědy Je schopen provést základní údržbu a servis kola	Cyklistika	Biologie člověka Fyzika	OSV 1,2,3	

Softbal Dovede házet, chytat (6. ročník) a odpálit (7. ročník) Zná průpravné hry (6. – 7. ročník) Umí základní pravidla, hra (7. – 9. ročník)	Softbal	Biologie člověka Fyzika	OSV 1,2,3	
Zvládá zásady bezpečného používání střelné zbraně Dokáže zajistit palebné pozice, Střelba Poskytování první pomoci Je schopen pomoci při organizaci střeleckých závodů	Střelba	Biologie člověka Fyzika	OSV 1,2,3	
Zvládá suchou přípravu a pomoc při převržení Umí číst vodu Poskytnutí první pomoci Zvládá základy pádlování a veslová	Kanoistika	Biologie člověka Fyzika	OSV 1,2,3	
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 výkřut zápěstí (9. ročník) Zná psychologii řešení sebeobránných situací (9. ročník)	Úpoly	Fyzika, přírodopis, rodinná a občanská výchova	OSV  VDO	Při teoretické výuce možnost využití videa, přednášky  Řád školy
Zná radost ze hry, prožit Umí využívat samostatně navržené-upravené náčiní Dovede upravit hru v závislosti na rozmanitosti prostředí a dbá na bezpečnost při hře Rozvíjí tvořivost (modifikace her-prožitek pohádky, procítění, nálady) Umí manipulovat s florbalovou holí a míčkem (6. ročník) Dovede správně střílet a přihrávat (6. – 7. ročník) Zná herní kombinace (8. – 9. ročník) Užívá základní pravidla hry (6. – 9. ročník) Umí házet, chytat, přihrávat (6. – 7. ročník) Zvládá průpravné hry (6. – 7. ročník)	Netradiční pohybové činnosti  Florbal  Frisbee Pálkovací hry	Přírodopis, fyzika	OSV  VDO EGS MKV MV	Sportovní turnaj  Sport. den Cvič. v přírodě, výlet

<p>Zná celoživotní význam turistiky pro zdraví  Používá pojmy spojené s dalšími druhy turistiky (vodní, cyklo), zná turistické značky  Zná základní pravidla silničního provozu  Umí jízdu na kole, přesun po trase mimo silnici  Zná nejdůležitější pravidla ochrany přírody a chování v lese  Umí se pohybovat v terénu (v různém období roku) i se zátěží (6. ročník)  Orientuje se podle mapy (6. ročník)  Umí poskytnout první pomoc (6. ročník)  Zná pojmy z této oblasti (6. ročník)  Používá buzolu (7. ročník)  Zúčastní se orientačního běhu, rozumí základům orientačního běhu (8.ročník)  Dokáže připravit jednoduché turistické akce s pohybovým a poznávacím obsahem (9. ročník)</p>	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p>	<p>Zeměpis, přírodopis</p>	<p>OSV  VDO  MV</p>	<p>Akce zaměřená na nácvik orientace v terénu, spojení s projektem ze zeměpisu  Celodenní (příp. vícedenní) výlet, zapojení žáků do jeho přípravy a realizace  Soutěže, sportovní den, kurs v přírodě</p>
<p>Zná pojmy související s osvojenými dovednostmi, výstrojí, výzbrojí pro různé lyžařské disciplíny  Zná zásady orientace v zimní krajině-bezpečnost, ochrana krajiny, zranění, chování na sjezdovce či běžeckých tratích  Zvládá přejíždění terénních nerovností a jízdu v brankách  Je schopen mazání a údržby lyží  Umí základní prvky-zvládá chůzi, výstupy, obraty  Ovládá přenášení váhy  Všeobecná lyžařská příprava  Zná základní lyžařský postoj  Provádí oblouk ke svahu  Umí sesouvání  Ovládá odšlapování ke svahu  Zvládá bruslení  Základní technika sjíždění  Základní lyžařské oblouky  Umí klouzavý pluh  Dokáže oblouk v pluhu a z pluhu  Provádí oblouk z přívratu vyšší lyží  Provádí oblouk z přívratu nižší lyží  Zná oblouk z rozšířené stopy  Umí zabrzdit přívratem a obloukem v přívratu, hokejovým zastavením  Pokročilá technika sjíždění  Zvládá oblouk v paralelním postavení lyží a oblouk</p>	<p>Sjezdové lyžování</p>	<p>Přírodopis, fyzika, zeměpis</p>	<p>OSV          MV          OSV</p>	<p>Teorie, video, poučení o bezpečnosti    Soutěže</p>

<p>odskakovaný  Umí zacházet s běžeckou výzbrojí  Je schopen mazání a údržby lyží  Zvládá nošení lyží  Dokáže si připnout lyže  Zná správný úchyt holí, umí obraty na místě a zvládá výstupy  Ví, co je základní postoj; přenášení váhy; skluzy na jedné lyži  Dokáže odšlapovat a zastaví smykem  Zvládá sjíždění; sjezdový postoj  Provádí běh střídavý a běh soupažný  Zná základní pojmy a rozeznává snow. disciplíny  Umí základní techniku jízdy vpřed a zastavení  Dodržuje pravidla bezpečnosti na sjezdovce  Umí obraty na místě a přenášení váhy  Pečuje o výzbroj a ovládá techniku nošení</p>	<p>Běžecké lyžování   Základní prvky a nácvik klasické techniky   Snowboarding</p>		<p>OSV</p>	<p>Lyžařské závody</p>
<p>Zná základní pojmy spojené s osvojovanými dovednostmi a se sporty na ledě  Umí záchranu a přivolání pomoci při prolomení ledu  Chápe bruslení jako vhodnou pohybovou, zábavnou a společenskou činnost</p>	<p>Bruslení</p>		<p>OSV</p>	<p>Exkurze, výlet</p>
<p>Zná základní pojmy z plaveckých disciplín  Dovede pomoci při záchraně tonoucího  Dokáže změřit a zaznamenat základní plavecké výkony  Uvědomuje si zdravotní význam plavání, zvyšování zdatnosti  Zná pravidla pro chování ve vodě, dodržuje specifika hygieny</p>	<p>Plavání</p>	<p>Přírodopis, rodinná výchova</p>	<p>OSV  MK</p>	<p>Soutěže, výlety, škola v přírodě, turistický kurs</p>