

Tělesná výchova

6. – 9. ročník

Výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozezná rekreační a výkonnostní sport respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti provádí zdravotně zaměřené činnosti provádí po zátěži uklidňovací cvičení <ul style="list-style-type: none"> samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly usiluje o zlepšování tělesné zdatnosti, samostatně zařazuje do pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení, usiluje o jejich nejlepší provedení aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem vytváří si trvalý vztah k pohybovým aktivitám uplatňuje odpovídající vytrvalost při korekci zdravotních oslabení aktivně usiluje o zlepšení své tělesné kondice <ul style="list-style-type: none"> odmítá drogy i jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím volí své pohybové aktivity vzhledem k údajům o kvalitě ovzduší <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém sportovním prostředí, v silničním provozu, přírodě, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti <ul style="list-style-type: none"> aplikuje tvořivě své pohybové dovednosti ve hře i v rekreačních činnostech 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Rekreační a výkonnostní sport</p> <p>Uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Průpravná, kompenzační, relaxační a jinak zaměřená cvičení</p> <p>Posilování svalového aparátu</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>Sportovní etika</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>Pohybové hry s různým zaměřením</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p> <p>Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>Environmentální výchova</p> <p>Vztah člověka k prostředí</p> <p>Osobnostní a sociální výchova</p> <p>Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>Osobnostní a sociální výchova</p> <p>Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj -</p>

<ul style="list-style-type: none"> • posoudí své provedené pohybové dovednosti, označí své nedostatky a jejich možné příčiny • orientuje se v základních atletických pojmech • zvládá základní pravidla a techniky osvojovaných atletických disciplín <ul style="list-style-type: none"> • zná pomůcky pro měření sportovních výkonů • orientuje se v základních gymnastických pojmech • poskytuje bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičeních <ul style="list-style-type: none"> • užívá základní gymnastické názvosloví • provádí cviky s pomocí i bez ní, zvládá obtížný cvik s pomocí, zacvičí krátkou sestavu <ul style="list-style-type: none"> • rozumí základním pravidlům basketbalu, volejbalu, florbalu, kopané • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace, střelbu koš, střelbu na branku • rozumí základním rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her – brankové, síťové • ovládá základy rozhodování při hře <ul style="list-style-type: none"> • respektuje smluvené povely a signály • zvládá základní herní činnosti jednotlivce, herní kombinace <ul style="list-style-type: none"> • dovede zvolit taktiku hry a dodržovat ji • chápe role v týmu a jedná při hře v duchu fair – play • uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí • chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní údržbu náčiní • uvědomuje si vhodnost a přínos turistiky jako celoroční a celoživotní pohybové aktivity 	<p style="text-align: center;">Atletika</p> <p style="text-align: center;">Gymnastika</p> <p style="text-align: center;">Sportovní hry Pravidla sportovních her</p> <p style="text-align: center;">Kopaná Florbal Basketbal Volejbal</p> <p style="text-align: center;">Turistika v přírodě</p> <p style="text-align: center;">Činnosti podporující pohybové učení Tělocvičné názvosloví</p>	<p style="text-align: center;">Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p style="text-align: center;">Environmentální výchova Vztah člověka k prostředí Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p style="text-align: center;">Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p style="text-align: center;">Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p style="text-align: center;">Environmentální výchova Vztah člověka k prostředí Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • pohybuje se v terénu při využití mapy • uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty • uvědomuje si důležitost ochrany přírody • zná základní tělocvičené názvosloví osvojovaných činností • dodržuje zásady komunikace v týmu <ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu v týmu • dodržuje zásady jednání v duchu fair-play <ul style="list-style-type: none"> • měří, posuzuje a vyhodnocuje určené prvky pohybových výkonů • orientuje se v informačních zdrojích <ul style="list-style-type: none"> • zpracovává naměřená data a informace o pohybových aktivitách • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví, pomoc handicapovaným, ochranu přírody při sportování • orientuje se v dějinách olympijských her a olympijských disciplín • zajímá se o historii a současnost sportu <ul style="list-style-type: none"> • zná legendy českého sportu, jmenuje sportovní disciplíny, v nichž naše země dosáhla největších úspěchů • zná významné sportovní soutěže konané doma i ve světě <ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, 	<p>Komunikace a spolupráce Pravidla her a chování</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>Informační zdroje o pohybových aktivitách</p> <p>Historie a současnost sportu</p> <p>Hry a soutěže</p> <p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Sociální rozvoj Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
---	---	--

<p>uživatele internetu, čtenáře novin a časopisů</p> <ul style="list-style-type: none">• ovládá správné držení těla• zvládá jednoduché taneční kroky v souladu s hudbou• zvládá základy aerobního cvičení s hudbou• chápe zdravotní a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem		
---	--	--