

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Čtyřletý cyklus (1. – 4. roč.) a vyšší stupeň osmiletého cyklu (kvinta – oktáva)

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vzdělávací obsah předmětu Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví – Výchova ke zdraví dle RVP GV (v platném znění). Vyučovací předmět TV navazuje na výuku tělesné výchovy ze základní školy a je zaměřen na osvojení a rozvoj pohybových dovedností potřebných k využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody na korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení. TV vede žáky k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. V TV si žáci zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, dodržování pravidel fair play i nutnou míru odpovědnosti za své zdraví i zdraví ostatních.

TV usiluje o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z motivující atmosféry, zájmu žáků a jejich individuálních předpokladů.

Cílem výuky je na základě radosti z pohybu si osvojovat pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace, navazovat dobré vztahy a vytvořit trvalý vztah k pohybovým činnostem.

Časové a organizační vymezení

Tělesná výchova je realizována jako samostatný vyučovací předmět.

Hodinová dotace v jednotlivých ročnících odpovídá učebnímu plánu – dvě spojené hodiny týdně ve všech ročnících čtyřletého cyklu (resp. kvinty až oktávy) = 2 – 2 – 2 – 2 hodin týdně. Pro výuku je každá třída rozdělena na dvě skupiny podle pohlaví. V hodinách výuka probíhá odděleně pro dívky a hochy.

V rámci osnov absolvují žáci prvního ročníku (kvinty) lyžařský kurz.

Protože gymnázium nemá vlastní sportovní tělocvičnu, probíhá výuka tělesné výchovy v pronajatých sportovních zařízeních jako např. fotbalový a atletický stadion, sportovní haly (ČZ, oblouková, STARZ) zimní stadion, posilovna v hale STARZ, školní hřiště, okolí školy

Realizovaná průřezová témata:

Předmět Tělesná výchova vzhledem ke svému obsahu zapojuje tato průřezová témata dle RVP GV:

- Osobnostní a sociální výchova (OSV) – rozvoj pohybových a sportovních dovedností a návyků, formulace a dodržování pravidel ve smyslu „fair-play“, týmové spolupráce, vzájemná spolupráce a soutěže, poznávání vlastní osobnosti, seberegulace atd.
- Environmentální výchova (EV) – podpora ekologického myšlení (venkovní sportoviště), sportování ve volné přírodě atd.
- Mediální výchova (MV) – používání mediálních prostředků při pohybových aktivitách

Mezipředmětové vztahy:

Tělesná výchova dle možností zapojuje tyto mezipředmětové vztahy:

- Zeměpis – např. orientace v okolí školy (venkovní sportoviště), orientace v přírodě (orientační běhy) apod.
- Biologie – lidské tělo – svalová a kosterní soustava, rozcvičování, prevence úrazů apod.
- Fyzika – těžiště, rovnováha, princip páky apod.
- Matematika – jednotky (měření času, vzdálenosti atd.)

- Občanská výchova – poznávání vlastní osobnosti apod.
- Český jazyk – sledování informací z oblasti sportu
- IVT – získávání informací pomocí IT

Výchovné a vzdělávací strategie:

Vycházejí z obecných zásad stanovených RVP GV a ŠVP. Pro vyučovací předmět Tělesná výchova jsou konkretizovány v rámci klíčových kompetencí takto:

Kompetence k učení:

Učitelé TV budou:

- umožňovat zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně
- motivovat žáky výhodami, které skýtá v životě pěkná postava, zdravý životní styl a možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny lidí hrajících volejbal (fotbal, basketbal, petanque...) ve volném čase s možností navázání nových kontaktů a uváděním příkladů z oblasti sportu
- umožňovat žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle jejich předpokladů
- zapojovat žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce, na akcích školy a obce
- hodnotit žáky důsledně podle individuálního zlepšení
- povzbuzovat žáky ke sledování sportovních soutěží a utkání, k jejich porovnávání a hodnocení, ke sledování práce rozhodčího
- upozorňovat na informační zdroje (internet, televize, knihy, časopisy) související se zdravím a pohybem
- umožňovat diskuzi o těchto informacích
- usměrňovat žáky ke kladné reakci na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady
- předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti a výkonech (i pomocí videokamery), umožňovat vzájemné hodnocení žáků a sebehodnocení
- vést k dovednosti porovnat výkony v rámci skupiny a nižších sportovních soutěží
- vytvářet dostatek příležitostí pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení (ve škole i mimo školu)

Formy vzdělávání: soutěže, turnaje, diskuse, testy, samostatné a skupinové práce

Kompetence k řešení problému:

Učitelé TV budou:

- podporovat žáky ke kreativitě při utváření pohybových skladeb (samostatně nebo ve skupinkách), volných gymnastických sestav, při organizaci turnajů a soutěží (ve skupinkách)
- pomáhat žákům pochopit souvislosti mezi jednotlivými obory (tělesnou výchovou, výchovou ke zdraví, biologií, ekologií, fyzikou, fyziologií), hledat příčiny problémů a směřovat k jejich řešení několika způsoby
- zapojovat žáky do soutěží, turnajů, prezentací a organizace sportovních akcí
- vést žáky k získávání informací o vhodné sportovní výzbroji a výstroji, o zásadách hygieny při sportování a po jeho ukončení
- vytvářet představu o správném složení vyučovací jednotky TV pro využití při pohybové činnosti ve volném čase a poskytovat možnost sestavení a vedení části hodiny
- rozvíjet schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály a jednoduše zakreslit cvičení

- povzbuzovat k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, zahájení a ukončování sestav, délky hrací doby, úpravy pravidel podle aktuálních podmínek
 - přidělením role rozhodčího žákům, je učí jednat přímočaře ve vypjatých situacích, vyjádřit svoje názory, hájit svá stanoviska
- Formy vzdělávání: projekty, kurzy, soutěže

Kompetence komunikativní:

Učitelé TV budou:

- zapojovat žáky do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání v médiích, při školních soutěžích a při vyhodnocování svých výkonů
- směřovat žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, knihy, časopis....)

k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla...)

- vést žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčím na hřišti a při vedení družstva
- pomáhat žákům při rozvíjení vztahů se sportovci z jiných škol
- okamžitě řešit otázky šikany, přístupu osobnímu a školnímu majetku

Formy vzdělávání: mimoškolní aktivity, kooperativní formy výuky, turnaje

Kompetence sociální a personální:

Učitelé TV budou:

- podporovat u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie
- informovat o negativěch sportu (doping, korupce, přepočítávání výkonnosti na peníze)
- do hodnotového řebříčku žáků zařazovat snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybu
- vést ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel soutěží a her
- pomáhat nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování
- stavět žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor...)
- vyzvedávat přednosti každého žáka

Formy vzdělávání: projekty sdružující žáky z různých ročníků, týmová práce, výměnné sportovní pobyty

Kompetence občanská:

Učitelé budou:

- vést žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase
- rozvíjet dovednost poskytnout první pomoc a zachovat se zodpovědně při mimořádné události

Formy vzdělávání: grafické zaznamenávání výkonnostního růstu, kurzy

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP)

Žákům se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) nebo specifickými poruchami učení (SPP) umožňujeme integraci a zapojení se do výuky tělesné výchovy. Sportování (pohybové aktivity) žáků se SVP nebo SPP jsou zohledňovány podle doporučení pedagogicko-psychologické poradny (PPP) a lékařské zprávy konkrétními úpravami viz. částečná osvobození od určitých sportovních aktivit. Nedílnou součástí pohybového vzdělávání je též

odhalování zdravotních oslabení studentů. Pohybový deficit studentů III. i II. zdravotní skupiny je kompenzován formou kompenzačních a výběrových cvičení, která student provádí pod dohledem učitele v hodinách povinné TV (nutná spolupráce s rodiči). Ostatní pohybové aktivity provádí vždy s ohledem na své zdravotní omezení tak, aby bylo vyhověno požadavkům lékaře a zároveň aby se mohl student plnohodnotně zapojit do pohybových aktivit v hodinách TV. Samostatné hodiny Zdravotní tělesné výchovy nejsou na škole realizovány.

Vzdělávání nadaných a mimořádně nadaných žáků

Rovněž péče o nadané studenty je trvalou součástí tělesné výchovy. V hodinách TV je jim věnována individuální péče s ohledem na jejich sportovní růst. Talentovaní studenti se zúčastňují školních, okresních, krajských i celostátních sportovních soutěží. Škola je též ve styku s představiteli a trenéry sportovních oddílů, aby se talentovaní studenti mohli rozvíjet i v oblasti výkonnostního a závodního sportu. Velmi sportovně nadaným studentům škola umožní stanovení individuálního studijního plánu tak, aby mohl student skloubit studium a sport bez závažných problémů.

Tělesná výchova – 1. ročník

Hodinová dotace - 2 hodiny týdně

Očekávané výstupy z RVP	Školní očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti - ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele - orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách - pohybové schopnosti jejich rozvoj - ZOZ a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, pohyblivost, množství podkožního tuku) - připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení za pomoci učitele - organizuje svůj pohybový režim po poradě s učitelem - zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohybových činností a cvičebního prostředí	- testy ZOZ: běžecská rychlost (100 m), vytrvalost (12 minut, 800 m dívky, 1000 m hoši), výbušná síla (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa), vytrvalostní síla (sed-leh, výdrž ve shybu-dívky, opakované shyby-hoši), tělesná výška, hmotnost, pohyblivost páteře (hloubka předklonu), svalová nerovnováha (správné držení těla, posturální svaly – tendence ke zkracování, fázické svaly – tendence k ochabování) - vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení - strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY - testy ZOZ - vyrovnávací cvičení - zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti - strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	<i>poznámka</i> ZOZ-zdravotně orientovaná zdatnost, SN-svalová nerovnováha Realizace (R): testy rychlost, vytrvalost a síla na podzim (jako vstupní) a na jaře (jako výstupní), ostatní v zimě
respektuje věkové, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly – rozumí osvojovaným pojmům	pohybové dovednosti a pohybový výkon, pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní a výkonnostní	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI, VÝKON, ODLIŠNOSTI A HANDICAPY	

○ podle svých schopností zařazuje pohybové činnosti do svého režimu ○ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (posilovna, domov, škola) ○ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam	○ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků ○ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování (nezatěžování) svalových skupin ○ rychlostně silová cvičení 5–15 s max. intenzitou (anaerobní zóna), vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, cvičení pro vyrovnání svalové nerovnováhy, dechová cvičení ○ cvičení na posilovacích strojích ○ vztah efektivity cvičení a soustředěnosti na procvičovanou část těla ○ význam cvičení pro zdravý životní styl	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ	
○ zajistí první pomoc	○ Mimořádná událost, ochrana obyvatel v případě ohrožení ○ zásady první pomoci	OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTI	
○ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testových disciplínách, v běhu, skoku a hodu ○ stanoví si osobní cíle a snaží se	Běh ○ sprint na 60m (D)/100m (H), vytrvalostní běh na 1500-3000m (H) / 800-1000m (D), běh v terénu, štafetová předávka, štafetový běh	ATLETIKA ○ běhy – sprint - vytrvalost ○ skoky – horizontální (dálka)	PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (INT)TO: Spolupráce a soutěž

jich dosáhnout ○ rozměří si rozběh za pomoci učitele ○ zaznamenaná výkony	4x60m/100m Skok ○ skok do dálky z celého rozběhu (skrčný) ○ skok do výšky ze zkráceného rozběhu Hod ○ hod granátem (kriket. míčkem) z rozběhu Vrh koulí ○ průpravná cvičení pro vrh koulí ○ z místa, z bočního postavení	- vertikální (výška) ○ hody – kriket. m./granátem ○ vrhy – koulí 3kg/5kg ○ testy atletické výkonnosti - na podzim, na jaře RU : ○ atletický víceboj	(INT) (viz závody, <i>testy</i>)
○ zvládne osvojované HČJ ○ rozumí základním pravidlům ○ podílí se na organizaci utkání ve spolupráci s učitelem ○ jedná při hře v duchu fair play ○ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů ○ zvládne roli hráče a diváka ○ uvědomuje si osvojení pohybových dovedností pro osobní rozvoj	Házená ○ utkání ○ HČJ: uvolňování hráče bez míče a s míčem, přihrávání na místě a v pohybu, střelba jednoruč ze země, obsazování hráče bez míče a s míčem ○ HK: útočná kombinace založená na přebíhání, obranná založená na proklouzávání ○ HS: rychlý útok, územní obrana 0:6 Fotbal (pouze hoši) ○ utkání ○ HČJ: výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru, stahování a tlumení míče nohou, vedení míče, přihrávka vnitřním a přímým nártem (po zemi, obloukem) ○ Činnost brankáře: chytání a vyražení střel, vykopávání z ruky Basketbal ○ kontrolní utkání ○ HČJ: uvolňování bez míče a s míčem, dvojtakt a střelba po dvojtaktu, trestný hod	SPORTOVNÍ HRY Házená Fotbal Basketbal Volejbal Florbal Kontrolní testy	HČJ – herní činnosti jednotlivce HK – herní kombinace HS – herní systémy R: - turnaje mezitřídní a meziškolní PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Spolupráce a soutěž (INT) – viz <i>výstup</i> R: Fotbal, basketbal a volejbal – venkovní hřiště, hala

	○ HK: kombinace založená na akci „hod“ a běž“ ○ utkání Volejbal: ○ průpravné utkání – přehazovaná ○ HČJ: odbití obouruč vrchem, spodem, podání ○ HK: organizace příjmu podání ○ HS: střední u sítě nahrávačem ○ průpravné utkání 6:6 (první míč od soupeře je možné chytit) Florbal ○ kontrolní utkání ○ HČJ: přihrávání a zpracování přihrávky na místě a v pohybu, střelba ○ HK: kombinace založená na akci „přihraj a běž“ ○ utkání Kontrolní testy pro jednotlivé sportovní hry v příloze.		
○ zvládá správnou techniku cviků ○ rozšiřuje si osobní „zásobník“ cviků ○ podle svých předpokladů zvládne procvičované činnosti ○ umí poskytnout záchranu na jednotlivých náradích ○ splní test gymnastických dovedností I.: akrobacie: krátká sestava – povinné	Základní gymnastika ○ správné držení těla ○ vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci svalových dysbalancí a na kompenzaci jednostranného zatížení ○ posilovací a protahovací cvičení Sportovní gymnastika Akrobacie ○ stoj na lopatkách, kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul letmo, skoky (nůžky, čertík, jelení) – dívky, obraty – půlobrat, celý obrat ○ průpravná cvičení na zpevnění těla (příprava na stoj na rukou) Přeskok	GYMNASTIKA Základní gymnastika Sportovní gymnastika ○ akrobacie ○ přeskok ○ hrazda ○ kruhy Moderní gymnastika	

prvky – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na lopatkách (výdrž), obrat přeskok: výskok na kozu – do dřepu kruhy: překot vzad, překot vpřed (plynulé navázání prvků) hrazda: výskok na hrazdu - sešín ○ zvládá techniku jednotlivých skoků	○ nácvik odrazu z gymnastického můstku ○ výskok na švédskou bednu – do kleku, do dřepu ○ výskok na kozu – do kleku, do dřepu Kruhy (dosažné) ○ houpání odrazem střídnož ○ překot vpřed ○ překot vzad ○ vis vznesmo Hrazda ○ výskok na hrazdu, seskok zášvihem ○ sešín ○ překot vzad ○ vis vznesmo Moderní gymnastika Švihadlo ○ skoky snožmo, snožmo s meziskokem, střídnož, na jedné noze		
○ podle svých předpokladů zvládne osvojované dovednosti ○ zvládne osvojované HČJ ○ rozumí základním pravidlům ○ jedná při hře v duchu fair play ○ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů ○ zvládne roli hráče a diváka ○ uvědomuje si osvojení pohybových dovedností pro osobní rozvoj	○ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, překládání do osmičky, jízda na vytrvalost, jízda ve dvojici ○ utkání ○ HČJ: vedení puku, přihrávání na místě a v pohybu, střelba ○ HK: útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování ○ HS: RP	BRUSLENÍ LEDNÍ HOKEJ	

○ má přehled o moderní výzbroji a výstroji ○ umí namazat lyže ○ zvládne bezpečný pohyb na sjezdových lyžích (snowboardu) ○ řídí se zásadami bezpečného pohybu na sjezdovce, respektuje pokyny HS ○ zabezpečí místo kolize, ošetření a přesun raněného ○ zná základní pravidla lyžařských disciplín ○ umí obrát přednožením a zanožením ○ dodržuje zákaz jízdy mimo sjezdové tratě ○ chápe význam a způsob ochrany krajiny při zimních sportech	○ lyžařská výzbroj a výstroj její příprava a údržba ○ základní techniky sjezdového lyžování ○ zásady bezpečnosti při pohybu v terénu a na sjezdovce ○ ošetření poranění v improvizovaných podmínkách zajištění přesunu ○ základní pravidla lyžařských disciplín ○ obraty na prudším svahu ○ výstupy oboustranným přivrátlem ○ vlnovka, regulace rychlosti jízdy brždění smykem, odšlapování ke svahu ○ základní kročný oblouk popř. snožný oblouk ○ carving – základní carvingový oblouk ○ sjíždění a zatáčení v náročných sněhových a terénních podmínkách ○ jízda na vleku	LYŽOVÁNÍ lyžařský kurz – týdenní pobyt sjezdový výcvik : ○ kročná popř. snožná technika ○ carving RU: ○ krátký snožný oblouk, oblouk s přibrzděním ○ střední carvingový oblouk ○ skok ze sněhového můstku ○ závod ve slalomu na lyžích nebo na snowboardu, ○ jízda v brankách ○ historie lyžování a snowboardingu	
○ jedná fair-play ○ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	○ hry: lakros, petanque, badminton, stolní tenis, ringo, florbal, nohejbal, softtenis, tenis, kriket, jízda na kolečkových bruslích	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI	Výběr činností podle podmínek
○ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence	○ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)	KOMUNIKACE	PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Sociální komunikace (INT)

			(verbální a neverbální)
○ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro pohybové činnosti a správně ji ošetřuje	○ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření	SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ	
○ respektuje pravidla osvojovaných sportů	○ pravidla osvojovaných pohybových činností	PRAVIDLA	
○ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka	○ sportovní role, práva a povinnosti	SPORTOVNÍ ROLE	
○ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená	○ sledování a měření pohybových činností	SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI	

***PT** – průřezové téma, **TO** – tématický okruh, **INT** – integrace, **PRO** – projekt, **R** – rozšiřující učivo*

Tělesná výchova – 2. ročník

Hodinová dotace - 2 hodiny týdně

Očekávané výstupy z RVP	Školní očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti - ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele - orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách - pohybové schopnosti jejich rozvoj - ZOZ a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, pohyblivost, množství podkožního tuku) - připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení za pomoci učitele - organizuje svůj pohybový režim po poradě s učitelem - zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohybových činností a cvičebního prostředí	- testy ZOZ: běžecská rychlost (100 m), vytrvalost (12 minut, 800 m dívky, 1000 m hoši), výbušná síla (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa), vytrvalostní síla (sed-leh, výdrž ve shybu-dívky, opakované shyby-hoši), tělesná výška, hmotnost, pohyblivost páteře (hloubka předklonu), svalová nerovnováha (správné držení těla, posturální svaly – tendence ke zkracování, fázické svaly – tendence k ochabování) - vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení - strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY - testy ZOZ - vyrovnávací cvičení - zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti - strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	<i>poznámka</i> ZOZ-zdravotně orientovaná zdatnost, SN-svalová nerovnováha Realizace (R): testy rychlost, vytrvalost a síla na podzim (jako vstupní) a na jaře (jako výstupní), ostatní v zimě
respektuje věkové, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly – rozumí osvojovaným pojmům	pohybové dovednosti a pohybový výkon, pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní a výkonnostní	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI, VÝKON, ODLIŠNOSTI A HANDICAPY	
podle svých schopností zařazuje	denní režim se zařazením	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ,	

pohybové činnosti do svého režimu - o vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (posilovna, domov, škola) - o soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam	pohybové činnosti, účinky cviků - o negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování (nezatěžování) svalových skupin - o rychlostně silová cvičení 5–15 s max. intenzitou (anaerobní zóna), vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, cvičení pro vyrovnění svalové nerovnováhy, dechová cvičení - o cvičení na posilovacích strojích - o vztah efektivity cvičení a soustředěnosti na procvičovanou část těla - o význam cvičení pro zdravý životní styl	KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ	
o zajistí první pomoc	o zásady první pomoci o První pomoc v situacích bezprostředně ohrožujících život	OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ	
o podle svých předpokladů zlepšuje	Běh	ATLETIKA	PT: Osobnostní

výkony, techniku a taktiku v testových disciplínách, v běhu, skoku a hodů - o stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout - o rozměří si rozběh za pomoci učitele - o zaznamenané výkony	- o sprint na 60m (D)/100m (H) - speciální rychlost 200m (D)/400m (H) - vytrvalostní běh 1500-3000m (H)/800-1000m (D) - běh v terénu, štafetová předávka - štafetový běh 4x60m/100m Skok - o skok do dálky z celého rozběhu (skrčný, závěsný) - o skok do výšky z 7-9-ti krokového rozběhu (skrčný, závěsný) - o skok do výšky z 7-9-ti krokového rozběhu Hod - o průpravná cvičení na vrh koulí, vrh koulí z místa, z bočního postavení, nácvik sunu	- o běhy – sprint - vytrvalost - o skoky – horizontální (dálka) - vertikální (výška) - o vrhy – koulí 3kg/5kg - o testy atletické výkonnosti - na podzim - o atletický víceboj - na jaře RU : - o nácvik překáž. atlet. abecedy	a sociální výchova TO: Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (INT)TO: Spolupráce a soutěž (INT) (viz závody, <i>testy</i>)
- o zvládne osvojované HČJ - o rozumí základním pravidlům - o podílí se na organizaci turnajů - o jedná při hře v duchu fair play - o zvládne roli hráče a diváka - o za pomoci učitele užívá názvosloví, gesta a signály - o sleduje a hodnotí výkony spolužáků za pomoci učitele - o zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání za pomoci učitele - o uvědomuje si osvojení	Házená - o HČJ: opakování HČJ, střelba z výskoku, činnosti brankáře - o HK: útočná kombinace založená s pivotem, obranná založená na zajišťování - o HS: postupný útok, územní obrana 1:5 - o utkání Fotbal (pouze hoši) - o HČJ: opakování HČJ, střelba po narážce - o Činnost brankáře: chytání a vyrážení střel, - vykopávání z ruky - o utkání	SPORTOVNÍ HRV Házená Fotbal Basketbal Volejbal Florbal Kontrolní testy	HČJ – herní činnosti jednotlivce HK – herní kombinace HS – herní systémy R: - turnaje mezitřídní a meziškolní PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Spolupráce a soutěž (INT) – viz <i>výstup</i> R: Fotbal, basketbal

pohybových dovedností pro osobní rozvoj o spolupracuje a za pomoci učitele zvládne taktiku v situaci soutěže	Basketbal - o HČJ: opakování HČJ, střelba z výskoku, přihrávání v pohybu - o HK: kombinace založená na clonění a přebírání - o utkání 3x3, 5x5 Volejbal: - o HČJ: opakování HČJ, útočný úder - o HK: spolupráce smečáře s nahrávačem - o HS: systém s jedním nahrávačem - o utkání 3x3, 6x6 Florbal - o HČJ: opakování HČJ, uvolňování s míčkem, činnosti brankáře - o HK: kombinace založená na přebírání - o utkání Kontrolní testy pro jednotlivé sportovní hry v příloze.		a volejbal – venkovní hřiště, hala
- o zvládá správnou techniku cviků - o rozšiřuje si osobní „zásobník“ cviků - o podle svých předpokladů zvládne procvičované činnosti - o umí poskytnout záchranu na jednotlivých náradích - o splní test gymnastických	Základní gymnastika - o správné držení těla - o vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci svalových dysbalancí a na kompenzaci jednostranného zatížení - o posilovací a protahovací cvičení - o obratnostní cvičení Sportovní gymnastika Akrobacie - o kotoul vpřed do roznožení, kotoul vzad do roznožení, přemet stranou, stoj na rukou (s dopomocí), váha - výdrž	GYMNASTIKA Základní gymnastika Sportovní gymnastika - o akrobacie - o přeskok - o hrazda - o kruhy Moderní gymnastika	R: přemet vpřed, rondat, salto vpřed z trampolínky, akrobatická cvičení ve dvojici a ve skupinách, roznožka přes bednu nadél, skrčka přes bednu nadél, šplh bez přírazu (H)

dovedností II.: akrobacie: krátká sestava – povinné prvky – kotoul vpřed do roznožení, kotoul vzad do roznožení, váha (výdrž), obrat, přemet stranou, poskok - dívky přeskok: roznožka přes kozu – našíř kruhy: vis vznesmo, vis střemhlav, vis vznesmo (plynulé navázání prvků) hrazda: závěs v podkolení, stoj na rukou ○ zvládá techniku jednotlivých skoků	Přeskok ○ roznožka přes kozu – našíř ○ odbočka Kruhy (dosažné) ○ vis vznesmo, vis střemhlav, vis vznesmo Hrazda (po čelo) ○ přešvih ○ vis vznesmo, vis střemhlav, vis vznesmo ○ závěs v podkolení, stoj na rukou Moderní gymnastika Švihadlo ○ skoky dozadu, dozadu s meziskokem, vajíčko		
○ podle svých předpokladů zvládne osvojované dovednosti ○ zvládne osvojované HČJ ○ rozumí základním pravidlům ○ jedná při hře v duchu fair play ○ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů ○ zvládne roli hráče a diváka ○ uvědomuje si osvojení pohybových dovedností pro osobní rozvoj	○ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, překládání do osmičky, jízda na vytrvalost, jízda ve dvojici ○ utkání ○ HČJ: vedení puku, přihrávání na místě a v pohybu, střelba ○ HK: útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování ○ HS: RP	BRUSLENÍ LEDNÍ HOKEJ	
○ jedná fair-play ○ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	○ hry: lakros, petanque, badminton, stolní tenis, ringo, florbal, nohejbal, softtenis, tenis, kriket, jízda na kolečkových bruslích	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI	Výběr činností podle podmínek
○ užívá s porozuměním názvosloví	○ vzájemná komunikace a	KOMUNIKACE	PT: Osobnostní

(gesta, signály) na úrovni cvičence	spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)		a sociální výchova TO: Sociální komunikace (INT) (verbální a neverbální)
○ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro pohybové činnosti a správně ji ošetřuje	○ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření	SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ	
○ respektuje pravidla osvojovaných sportů	○ pravidla osvojovaných pohybových činností	PRAVIDLA	
○ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka	○ sportovní role, práva a povinnosti	SPORTOVNÍ ROLE	
○ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená	○ sledování a měření pohybových činností	SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI	

***PT** – průřezové téma, **TO** – tématický okruh, **INT** – integrace, **PRO** – projekt, **R** – rozšiřující učivo*

Tělesná výchova – 3. ročník

Hodinová dotace - 2 hodiny týdně

Očekávané výstupy z RVP	Školní očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- o podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti - o ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele - o orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách - o pohybové schopnosti jejich rozvoj - o ZOZ a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, pohyblivost, množství podkožního tuku) - o připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení za pomoci učitele - o organizuje svůj pohybový režim po poradě s učitelem - o zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohybových činností a cvičebního prostředí	- o testy ZOZ: běžecská rychlost (100 m), vytrvalost - o (12 minut, 800 m dívky, 1000 m hoši), výbušná síla (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa), vytrvalostní síla (sed-leh, výdrž ve shybu-dívky, opakované shyby-hoši), tělesná výška, hmotnost, pohyblivost páteře (hloubka předklonu), svalová nerovnováha (správné držení těla, posturální svaly – tendence ke zkracování, fázické svaly – tendence k ochabování) - o vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení - o strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - o hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY - o testy ZOZ - o vyrovnávací cvičení - o zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti - o strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - o hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	poznámka ZOZ-zdravotně orientovaná zdatnost, SN-svalová nerovnováha Realizace (R): testy rychlost, vytrvalost a síla na podzim (jako vstupní) a na jaře (jako výstupní), ostatní v zimě
o respektuje věkové, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly – rozumí osvojovaným pojmům	o pohybové dovednosti a pohybový výkon, pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní a výkonnostní	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI, VÝKON, ODLIŠNOSTI A HANDICAPY	

○ podle svých schopností zařazuje pohybové činnosti do svého režimu ○ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (posilovna, domov, škola) ○ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam	○ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků ○ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování (nezatěžování) svalových skupin ○ rychlostně silová cvičení 5–15 s max. intenzitou (anaerobní zóna), vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, cvičení pro vyrovnění svalové nerovnováhy, dechová cvičení ○ cvičení na posilovacích strojích ○ vztah efektivity cvičení a soustředěnosti na procvičovanou část těla ○ význam cvičení pro zdravý životní styl	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ	
○ zajistí první pomoc	○ zásady první pomoci ○ dýchání z plic do plic, nepřímá masáž srdce, šok	OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTI	

○ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testových disciplínách, v běhu, skoku a hodu ○ stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout ○ rozměří si rozběh za pomoci učitele ○ zaznamenané výkony	Běh ○ sprint na 60m (D)/100m (H), speciální rychlost 150m (D)/300m (H), rychlostní vytrvalost 800m (H)/600m (D), běh v terénu, štafetový běh 4x60m/100m štafeta 400-300-200-100 Skok ○ skok do dálky z celého rozběhu (skrčný, závěsný) ○ skok do výšky z 7-9-ti krokového rozběhu Hod ○ průpravná cvičení na vrh koulí, vrh koulí z místa, z bočního postavení, nácvik sunu	ATLETIKA ○ běhy – sprint - rychlostní vytrvalost ○ skoky – horizontální (dálka) - vertikální (výška) ○ vrhy – koulí 3kg/5kg ○ testy atletické výkonnosti - na podzim ○ atletický víceboj - na jaře RU : ○ přebíhání sklopných překážek	PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (INT)TO: Spolupráce a soutěž (INT) (viz závody, <i>testy</i>)
○ zvládne osvojované HČJ a HK ○ ovládá základní pravidla ○ podílí se na organizaci turnajů ○ jedná při hře v duchu fair play ○ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů ○ zvládne roli hráče a diváka ○ za pomoci učitele užívá názvosloví, gesta a signály ○ sleduje a hodnotí výkony spolužáků za pomoci učitele ○ zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání za pomoci učitele ○ uvědomuje si význam osvojení pohybových dovedností pro osobní rozvoj	Házená ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích ○ HK: opakování HK v herních situacích ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra ○ utkání, organizace turnaje Fotbal (pouze hoši) ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích ○ HK: opakování HK v herních situacích ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra ○ utkání, organizace turnaje Basketbal ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích ○ HK: opakování HK v herních situacích ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra ○ utkání, organizace turnaje	SPORTOVNÍ HRV Házená Fotbal Basketbal Volejbal Florbal Kontrolní testy	HČJ – herní činnosti jednotlivce HK – herní kombinace HS – herní systémy R: - turnaje mezitřídní a meziškolní PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Spolupráce a soutěž (INT) – viz <i>výstup</i> R: Fotbal, basketbal a volejbal – venkovní hřiště, hala Rozhodování utkání

○ zvládne taktiku her v situaci soutěže	Volejbal: ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích ○ HK: opakování HK v herních situacích ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra ○ utkání, organizace turnaje Florbal ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích ○ HK: opakování HK v herních situacích ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra ○ utkání, organizace turnaje Kontrolní testy pro jednotlivé sportovní hry v příloze.		
○ zvládá správnou techniku cviků ○ rozšiřuje si osobní „zásobník“ cviků ○ dovede spolužákům správně popsat a ukázat nový cvik a upozornit na případné chyby při provádění cvičení ○ podle svých předpokladů zvládne procvičované činnosti ○ umí poskytnout záchranu na jednotlivých náradích ○ splní test gymnastických dovedností III.: akrobacie: vlastní sestava – obsahující minimálně 7 prvků:	Základní gymnastika ○ správné držení těla ○ vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci svalových dysbalancí a na kompenzaci jednostranného zatížení ○ posilovací a protahovací cvičení ○ obratnostní a koordinační cvičení Sportovní gymnastika Akrobacie ○ stoj na rukou – kotoul, stoj na hlavě, přemet stranou z rozběhu s přemetovým poskokem Přeskok ○ roznožka přes kozu – nadél ○ skrčka přes kozu Kruhy (dosažné) ○ opakování cviků z předchozích ročníků	GYMNASTIKA Základní gymnastika Sportovní gymnastika ○ akrobacie ○ přeskok ○ hrazda ○ kruhy Moderní gymnastika Rytmická gymnastika	R: přemet vpřed, rondat, salto vpřed z trampolínky, akrobatická cvičení ve dvojici a ve skupinách, roznožka přes bednu nadél, skrčka přes bednu nadél, šplh bez přírazu (H)

<i>povinné prvky</i> – přemet stranou, stoj na rukou, <i>volitelné prvky, spojovací prvky</i> – otočky, poskoky,... přeskok: skrčka přes kozu – našíř hrazda: výmyk ○ zvládne techniku dvojšvih	Hrazda (po čelo) ○ výmyk ○ spád do závěsu v podkolení a vzepření závěsem v podkolení Hrazda (doskočná) - hoši ○ výmyk Moderní gymnastika Švihadlo ○ dvojšvih		
○ podle svých předpokladů zvládne osvojované dovednosti ○ zvládne osvojované HČJ ○ rozumí základním pravidlům ○ jedná při hře v duchu fair play ○ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů ○ zvládne roli hráče a diváka ○ uvědomuje si osvojení pohybových dovedností pro osobní rozvoj	○ jízda vpřed a vzad, zatáčení předkládáním, překládání do osmičky, jízda na vytrvalost, jízda ve dvojici ○ utkání ○ HČJ: vedení puku, přihrávání na místě a v pohybu, střelba ○ HK: útočná kombinace založená na přihrávání, obranná založená na zajišťování ○ HS: RP	BRUSLENÍ LEDNÍ HOKEJ	
○ podle svých předpokladů zvládne osvojované činnosti ○ ve spolupráci se skupinou studentů dokáže sestavit trasu výletu v neznámém terénu ○ zvládne poskytnutí první pomoci tonoucímu ○ ovládá pravidla silničního provozu ○ organizuje turnaj ve vybrané sportovní hře	Cykloturistika, pěší turistika, vodní turistika ○ jízda na kole na silnici a v terénu ○ jízda na lodi (raftu) na klidné a proudící vodě ○ pravidla silničního provozu ○ tvorba trasy výletu ○ pomoc tonoucímu ○ sportovní hry, netradiční pohybové aktivity v přírodě	SPORTOVNE – TURISTICKY KURZ Cykloturistika, pěší turistika, vodní turistika	PT: Osobnostní a sociální výchova INT: Spolupráce a soutěž PRO: organizace třídního turnaje R: jízda na kole, jízda na lodi (raftu)

○ jedná fair-play ○ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	○ hry: lakros, petanque, badminton, stolní tenis, ringo, florbal, nohejbal, softtenis, tenis, kriket, jízda na kolečkových bruslích	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI	Výběr činností podle podmínek
○ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence	○ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)	KOMUNIKACE	PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Sociální komunikace (INT) (verbální a neverbální)
○ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro pohybové činnosti a správně ji ošetřuje	○ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření	SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ	
○ respektuje pravidla osvojovaných sportů	○ pravidla osvojovaných pohybových činností	PRAVIDLA	
○ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka	○ sportovní role, práva a povinnosti	SPORTOVNÍ ROLE	
○ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená	○ sledování a měření pohybových činností	SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI	

***PT** – průřezové téma, **TO** – tématický okruh, **INT** – integrace, **PRO** – projekt, **R** – rozšiřující učivo*

Tělesná výchova – 4. ročník

Hodinová dotace - 2 hodiny týdně

Očekávané výstupy z RVP	Školní očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- podle svých individuálních možností rozvíjí pohybové schopnosti - ověří jednotlivými testy úroveň ZOZ a SN za pomoci učitele - orientuje se v prováděných testech a v naměřených hodnotách - pohybové schopnosti jejich rozvoj - ZOZ a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, pohyblivost, množství podkožního tuku) - připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení za pomoci učitele - organizuje svůj pohybový režim po poradě s učitelem - zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohybových činností a cvičebního prostředí	- testy ZOZ: běžecská rychlost (100 m), vytrvalost (12 minut, 800 m dívky, 1000 m hoši), výbušná síla (hod plným míčem obouruč, skok do dálky z místa), vytrvalostní síla (sed-leh, výdrž ve shybu-dívky, opakované shyby-hoši), tělesná výška, hmotnost, pohyblivost páteře (hloubka předklonu), svalová nerovnováha (správné držení těla, posturální svaly – tendence ke zkracování, fázické svaly – tendence k ochabování) - vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci SN a na kompenzaci jednostranného zatížení - strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY - testy ZOZ - vyrovnávací cvičení - zásady přípravy organismu před pohybovou činností a po ukončení činnosti - strečink, rušná cvičení, uvolňovací cvičení - hygiena a bezpečnost pohybových činností a cvičebního prostředí	<i>poznámka</i> ZOZ-zdravotně orientovaná zdatnost, SN-svalová nerovnováha Realizace (R): testy rychlost, vytrvalost a síla na podzim (jako vstupní) a na jaře (jako výstupní), ostatní v zimě
respektuje věkové, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly – rozumí osvojovaným pojmům	pohybové dovednosti a pohybový výkon, pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní a výkonnostní	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI, VÝKON, ODLIŠNOSTI A HANDICAPY	

○ podle svých schopností zařazuje pohybové činnosti do svého režimu ○ vybere za pomoci učitele vhodná cvičení pro určité podmínky (posilovna, domov, škola) ○ soustředí se na cvičení a uvědomuje si jeho význam	○ denní režim se zařazením pohybové činnosti, účinky cviků ○ negativní druhy zátěže při různých druzích zaměstnání a při přetěžování (nezatěžování) svalových skupin ○ rychlostně silová cvičení 5–15 s max. intenzitou (anaerobní zóna), vytrvalostní cvičení nad 15 min. mírnou intenzitou, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, pro správné držení těla, cvičení pro vyrovnaní svalové nerovnováhy, dechová cvičení ○ cvičení na posilovacích strojích ○ vztah efektivity cvičení a soustředěnosti na procvičovanou část těla ○ význam cvičení pro zdravý životní styl	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, TVOŘIVÁ, ESTETICKÁ A JINAK ZAMĚŘENÁ CVIČENÍ	
○ zajistí první pomoc	○ zásady první pomoci ○ krvácení, zlomeniny, popáleniny, doprava raněného ○ závěrečné testování	OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ	

○ podle svých předpokladů zlepšuje výkony, techniku a taktiku v testových disciplínách, v běhu, skoku a hodu ○ stanoví si osobní cíle a snaží se jich dosáhnout ○ rozměří si rozběh za pomoci učitele ○ zaznamenané výkony	Běh ○ sprint na 60m (D)/100m (H) ○ speciální rychlost 150m (D)/300m (H) ○ rychlostní vytrvalost 800m (H)/600m (D) ○ běh v terénu, štafetový běh 4x60m/100m ○ štafeta 400-300-200-100 Skok ○ skok do dálky z celého rozběhu (skrčný, závěsný) ○ skok do výšky z 7-9-ti krokového rozběhu Hod ○ vrh koulí z bočního postavení ○ opakování sunu, vrh koulí ze zádového postavení	ATLETIKA ○ běhy – sprint - rychlostní vytrvalost ○ skoky – horizontální (dálka) - vertikální (výška) ○ vrhy – koulí 3kg/5kg ○ testy atletické výkonnosti - na podzim ○ atletický víceboj - na jaře RU : ○ přebíhání sklopných překážek ○ hod oštěpem z bočního postavení, po impulzivním kroku	PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (INT)TO: Spolupráce a soutěž (INT) (viz závody, <i>testy</i>)
○ zvládne osvojované HČJ, HK a HS ○ ovládá základní pravidla ○ organizuje turnaje a utkání ○ jedná při hře v duchu fair play ○ přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů ○ zvládne roli hráče a diváka ○ užívá názvosloví, gesta a signály ○ zvládne základní údržbu náčiní a úpravu hřiště a jeho okolí před utkáním a po utkání	Házená ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích s obranou ○ HK: opakování HK v herních situacích s obranou ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra, samostatně reagovat na činnost soupeře ○ samostatná organizace utkání a turnaje Fotbal (pouze hoši) ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích s obranou ○ HK: opakování HK v herních situacích s obranou ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra, samostatně reagovat na činnost soupeře ○ samostatná organizace utkání a turnaje	SPORTOVNÍ HRY Házená Fotbal Basketbal Volejbal Florbal Kontrolní testy	HČJ – herní činnosti jednotlivce HK – herní kombinace HS – herní systémy R: - turnaje mezitřídní a meziškolní PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Spolupráce a soutěž R: Organizace turnaje Rozhodování utkání

○ uvědomuje si význam osvojení pohybových dovedností pro osobní rozvoj ○ zvládne taktiku her v utkání	Basketbal ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích s obranou ○ HK: opakování HK v herních situacích s obranou ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra, samostatně reagovat na činnost soupeře ○ samostatná organizace utkání a turnaje Volejbal: ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích s obranou ○ HK: opakování HK v herních situacích s obranou ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra, samostatně reagovat na činnost soupeře ○ samostatná organizace utkání a turnaje Florbal ○ HČJ: opakování HČJ v herních situacích s obranou ○ HK: opakování HK v herních situacích s obranou ○ HS: využití HS ve hře, řízená hra, samostatně reagovat na činnost soupeře ○ samostatná organizace utkání a turnaje		
○ zvládá správnou techniku cviků ○ rozšiřuje si osobní „zásobník“ cviků ○ dovede spolužákům správně popsat a ukázat nový cvik a upozornit na případné chyby při provádění cvičení ○ dokáže sestavit vhodnou rozcvičku	Základní gymnastika ○ vyrovnávací cvičení zaměřená na prevenci a korekci svalových dysbalancí a na kompenzaci jednostranného zatížení ○ posilovací a protahovací cvičení ○ obratnostní a koordinační cvičení Sportovní gymnastika Akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda (po čelo) hrazda (doskočná) - hoši ○ opakování cviků z předchozích ročníků ○ vytváření vlastních vazeb a sestav	GYMNASTIKA Základní gymnastika Sportovní gymnastika ○ akrobacie ○ přeskok ○ hrazda ○ kruhy	R: přemet vpřed, rondat, salto vpřed z trampolínky, akrobatická cvičení ve dvojici a ve skupinách, roznožka přes bednu nadél, skrčka přes bednu nadél, šplh bez přírazu (H)

○ podle svých předpokladů zvládne procvičované činnosti ○ umí poskytnout záchranu na jednotlivých náradích	Rytmická gymnastika Tanec ○ různé krokové variace – přizpůsobení požadavkům skupiny ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO: ○ akrobacie: přemet vpřed, přemet vpřed jednož, přemet vzad, rondat, kotoul vzad do zášvihu ○ akrobatická cvičení ve dvojici a ve skupinách ○ přeskok: skoky přes koně – našíř, nadél ○ hrazda (po čelo): toč jízmo vpřed, toč vzad, podmet ○ hrazda (doskočná) – hoši: vzeprení vzklopmo ○ aerobic Rozšiřující učivo je možno zahrnout do kteréhokoliv z ročníků. Záleží na podmínkách sportovišť, v nichž výuka bude probíhat, i na pohybové zdatnosti skupiny.	Moderní gymnastika Rytmická gymnastika	
○ jedná fair-play ○ chápe význam her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	○ hry: lakros, petanque, badminton, stolní tenis, ringo, florbal, nohejbal, softtenis, tenis, kriket, jízda na kolečkových bruslích	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI	Výběr činností podle podmínek
○ užívá s porozuměním názvosloví (gesta, signály) na úrovni cvičence	○ vzájemná komunikace a spolupráce při pohyb. činnostech (názvosloví, gesta, signály)	KOMUNIKACE	PT: Osobnostní a sociální výchova TO: Sociální komunikace (INT) (verbální a neverbální)

○ volí s pomocí učitele vhodnou výzbroj a výstroj pro pohybové činnosti a správně ji ošetřuje	○ sportovní výzbroj a výstroj, její použití a ošetření	SPORTOVNÍ VÝZBROJ A VÝSTROJ	
○ respektuje pravidla osvojovaných sportů	○ pravidla osvojovaných pohybových činností	PRAVIDLA	
○ respektuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka	○ sportovní role, práva a povinnosti	SPORTOVNÍ ROLE	
○ sleduje podle pokynů pohybové výkony a sport. výsledky, změří je a zaznamená	○ sledování a měření pohybových činností	SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POHYB. ČINNOSTI	

***PT** – průřezové téma, **TO** – tématický okruh, **INT** – integrace, **PRO** – projekt, **R** – rozšiřující učivo*