

## 6.13 Tělesná výchova

### 6.13.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

#### Charakteristika vzdělávací oblasti

#### Obsahové vymezení vyučovacího předmětu:

- regenerace a kompenzace jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivace pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit
- poznání vlastních pohybových možností, zájmů, zhodnocení účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost
- preventivní využití speciálních vyrovnávacích cvičení v rámci zdravotní tělesné výchovy

#### Časové vymezení předmětu

##### Týdenní časová dotace:

- Prima: 3 hodiny
- Sekunda: 2 hodiny
- Tercie: 2 hodiny
- Kvarta: 2 hodiny

**První pomoc a ochrana při mimořádných událostech** je začleněna do předmětu TV takto:

- Prima: 7 hodin za škol. rok
- Sekunda: 5 hodin za škol. rok
- Tercie: 5 hodin za škol. rok
- Kvarta: 5 hodin za škol. rok

#### Organizační vymezení předmětu:

V běžných hodinách výuka probíhá odděleně pro dívky a hochy. Lyžařského kurzu se zúčastní celá třída. Projekty jsou realizovány pro jednu třídu

**Formy realizace předmětu:** vyučovací hodina, projekt, beseda, diskuze, prožitková lekce, závod, soutěž, turnaj, kurz.

**Místa realizace:** tělocvična, hala, venkovní hřiště a atletický ovál, bazén, přírodní prostředí

#### Výchovné a vzdělávací strategie:

##### Kompetence k učení:

- vést žáky k získávání poznatků s pomocí učitele či spolužáků o tělesné fyziologii (fungování) na základě ověřování účinnosti kondičních programů pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti (ZOZ) - sledování, zaznamenávání, vyhodnocování
- umožňovat zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně
- motivovat učení směřováním k pěkné postavě a zdravému životnímu stylu, poukázáním na 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 rozvíjet pohybové schopnosti podle jejich předpokladů
- hodnotit žáky důsledně podle individuálního zlepšení
- povzbuzovat žáky ke sledování sportovních soutěží
- upozorňovat na informační zdroje (internet, televize, knihy, časopisy) související se zdravím a pohybem
- umožňovat diskuzi o těchto informacích (nástěnky)
- 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)
- vytvářet dostatek příležitostí pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení (ve škole i mimo školu)
- Formy vzdělávání: soutěže, turnaje, diskuze, testy, samostatné a skupinové práce

#### **Kompetence k řešení problému:**

- podporovat žáky ke kreativitě při utváření pohybových skladeb, 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 sport. akcí
- vést žáky k získávání informací o vhodné sport. výzbroji a výstroji, o zásadách hygieny při a po sportování
- vytvářet představu o správném složení vyučovací jednotky TV pro využití při pohybové činnosti ve volném čase
- rozvíjet schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály
- povzbuzovat k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, zahájení a ukončování sestav, délky hrací doby, úpravy pravidel podle aktuálních podmínek
- Formy vzdělávání: projekty, kurzy, soutěže

### **Kompetence komunikativní:**

- zapojovat žáky do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sport. utkání v médiích, při školních soutěžích a při vyhodnocování svých výkonů (nástěnky, Uničovské noviny, webové stránky, videokamera)
- směřovat žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, knihy, mobilní sítě) k vyhledávání novinek ve sport. 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:**

- povzbuzovat 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: týmová práce

### **Kompetence občanské:**

- vést žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase a k aktivnímu zapojení do dění v obci (pomoc při organizaci turnajů, soutěží pro mladší děti..)
- nabízet dostatek příležitostí pro praktické osvojení a procvičení dovedností poskytnout první pomoc v podmínkách sportovních činností a zachovat se zodpovědně při mimořádné události
- Formy vzdělávání: kurzy, graf. záznam výkonnostního růstu

### **Kompetence pracovní:**

- vést žáky k poznání a dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
- vyžadovat soustavnost a vytrvalost při plnění dohodnutých úkolů
- vést žáky k bezpečnému a šetrnému zacházení s náčiním a náradím při přípravě a úklidu a k účasti na běžné údržbě sportovišť
- Formy vzdělávání: sportovní hry

**Kompetence digitální:**

- komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je

### 6.13.2 Tematické okruhy

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **prima**

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá org., hyg. a bezpečnostní návyky při pohybových činnostech</li> <li>▪ Předchází úrazům, rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování</li> <li>▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. Poskytne nezbytnou PP</li> <li>▪ Rozumí integrovanému záchrannému systému. Samostatně zvládá základní postupy PP</li> <li>▪ Komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je</li> </ul>	<p><b>BOZP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ org. pokyny, požadavky, org. Tv</li> </ul> <p><b>PRVNÍ POMOC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poranění kostí a kloubů (zlomeniny a vymknutí). Zvláštní druhy neodkladné resuscitace (tonutí, oběšení, uškrcení)</li> <li>▪ Bezvědomí, stabilizovaná poloha, šok, mdloba, křečové stavy (video a slovní výklad)</li> </ul>	<p><b>Environmentální výchova</b> – možnosti a způsoby ochrany zdraví</p> <p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, cv. sebekontroly a sebeovládání, respektování druhých</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poznává vlastní pohybové možnosti (předpoklady), zdravotní a pohybová omezení, učí se jim porozumět, respektovat je u sebe i jiných</li> <li>▪ Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, zvládá techniky nových atletických disciplín.</li> <li>▪ Pohybové aktivity rozvíjí v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku</li> </ul>	<p><b>A TLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Běžecká technika- nízký a polovysoký start 60 m, vytrvalostní běh, Cooper test, hod míčkem, granátem na dálku a cíl</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cv. pozornosti a soustředění, zdravé a vyrovnané sebepojetí, regulace vlastního jednání a prožívání, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení, dovednosti pro pozitivní naladění, pro předcházení stresům, zvládání stresových situací, rozvoj tvořivosti</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
	<b>HRY</b> „pasák“, „ragby“ líný tenis, kopaná. Testy pro hodnocení	<b>Osobnostní a soc. výchova</b> – rozvoj tvořivosti, respektování druhých, pozorování, empatie, sdělování verbální i neverbální, efektivní strategie, řešení konfliktů, podřízení se, vedení skupiny, konkurence, rozhodování
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, kladně prožívá pohybovou činnost a využívá ji k překonání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek k dlouhodobější zdravotní prevenci</li> <li>▪ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>▪ Dokáže prezentovat data o výkonu z digitálních technologií</li> </ul>	<b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b> švihadla, plné míče Posilování celého těla Lezení  <b>KOŠÍKOVÁ</b> herní činnosti jednotlivce, dribling, přihrávky, střelba jednoruč od prsou	<b>Multikulturní výchova</b> – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými  <b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, respektování druhých, vedení skupiny, konkurence, schopnost rozhodování.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Při vytrvalosti dovede uplatnit svoji vůli</li> <li>▪ Zvládá techniku nových gymn. prvků. Při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>▪ Při cvičení využívá data z chytrých zařízení</li> </ul>	<b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ švihadla, plné míče, překážková dráha, posilování, gymnastické lezení</li> </ul> <b>LYŽAŘSKÁ GYMNASTIKA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trampolínka, volná lavice</li> </ul>	<b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá gymn. sestavu a cvičební prvky na trampolínce a koze</li> </ul>	<b>GYMNASTIKA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stoj na rukou, stoj na lopatkách, sestava</li> </ul>	<b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá cvičební prvky na hrazdě a kruzích, dokáže zvládat obtížný prvek s dopomocí, při cvičení využívá svůj fyzický fond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trampolína-přeskoky, skoky, roznožka přes kozu na dél a šíř</li> <li>▪ hrazda-výmyk, svisy, sešin, přešvih, vzpor jízdmo, spád vzad</li> <li>▪ Kruhy-svisy, komíhání, hupy</li> </ul>	<p>problémů, vztah k sobě a druhým, cv. sebekontroly a sebeovládání, respektování druhých</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osvojuje si vztahy a role ve sportu, pravidla her chápe v duchu fér play-vytváří pozitivní vztahy s vrstevníky</li> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	<p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ košíková-střelba, dvojtakt, zónová obrana</li> <li>▪ Vybíjená, florbal-činnost jednotlivce</li> </ul>	<p><b>Environmentální výchova</b> – oceňování zdraví</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozumí integrovanému záchr. systému. Zná zásady ochrany člověka za mimořádných situací. Zná potencionální nebezpečí. Umí se chovat v případě vyhlášení mimoř. situace. Zná zásady chování při vyhlášení evakuace. Ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek.</li> </ul>	<p><b>OCHRANA PŘI MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTECH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mimořádné situace-povodně a ochrana člověka</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova</b> lidská solidarita, tolerance, morální normy</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvyšuje svoji kondici. Při vytrvalosti dokáže uplatnit svoji vůli</li> <li>▪ Chápe soc. vztahy a role ve sportu</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b> posilování a lezení <b>ATLETIKA</b> výběhy do terénu <b>HRY</b> vybíjená, florbal</p>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – efektivní strategie, řešení konfliktů, podřízení se, vedení skupiny, konkurence</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí závěry pro chování chodce i cyklisty</li> <li>▪ Rozezná dopravní značky</li> <li>▪ Zná bezpečnostní prvky</li> </ul>	<p><b>DOPRAVNÍ VÝCHOVA</b></p> <p>Výcvik a hry na dopravním hřišti</p>	

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá org., hyg. a bezpečnostní návyky při pohybových činnostech</li> <li>▪ Předchází úrazům, rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování</li> </ul>	<p><b>BOZP</b> v hodinách TV, organizační pokyny.</p>	<p><b>Environmentální výchova</b> – možnosti a způsoby ochrany zdraví</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. Poskytne nezbytnou PP. Rozumí integrovanému záchrannému systému.</li> <li>▪ Samostatně zvládá základní postupy PP</li> <li>▪ Komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je</li> </ul>	<p><b>PRVNÍ POMOC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poranění kostí a kloubů (zlomeniny a vymknutí). Zvláštní druhy neodkladné resuscitace (tonutí, oběšení, uškrcení)</li> <li>▪ Bezvědomí, stabilizovaná poloha, šok, mdloba, křečové stavy (video a slovní výklad)</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, cv. sebekontroly a sebeovládání, respektování druhých</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poznává vlastní pohybové možnosti (předpoklady), zdravotní a pohybová omezení, učí se jim porozumět, respektovat je u sebe i jiných</li> <li>▪ Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, zvládá techniky nových atletických disciplín</li> <li>▪ Pohybové aktivity rozvíjí v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Běžecká technika- nízký a polovysoký start 60 m, vytrvalostní běh, Cooper test, hod míčkem, granátem na dálku a cíl</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „pasák“, „ragby“ líný tenis, kopaná, testy pro hodnocení</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cv. pozornosti a soustředění, zdravé a vyrovnané sebepojetí, regulace vlastního jednání a prožívání, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení, dovednosti pro pozitivní naladění, pro předcházení stresům, zvládání stresových situací, rozvoj tvořivosti</p>



Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, kladně prožívá pohybovou činnost a využívá ji k překonání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek k dlouhodobější zdravotní prevenci</li> <li>▪ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ švihadla, plné míče</li> <li>▪ Posilování celého těla</li> <li>▪ Lezení</li> </ul> <p><b>KOŠÍKOVÁ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ herní činnosti jednotlivce, dribling, přihrávky, střelba jednoruč od prsou</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, respektování druhých, vedení skupiny, konkurence, schopnost rozhodování</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Při vytrvalosti dovede uplatnit svoji vůli</li> <li>▪ Prezentuje data o kondici z chytrých zařízení</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ švihadla, plné míče, překážková dráha, posilování, gymnastické lezení</li> </ul> <p>▪ <b>LYŽAŘSKÁ GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trampolínka, volná lavice, příprava na LVK-lyže, mazání, výzbroj, výstroj.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá techniku nových gymn. prvků. Při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>▪ Uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kotoul vpřed, obměny, vazby, kotoul vzad, zášvih</li> </ul> <p><b>KOŠÍKOVÁ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uvolňování s míčem, obrátka pivota, střelba jednoruč od prsou s výskokem, osobní obrana</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova-</b> udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí - zimní příroda</li> <li>▪ Zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun v náročném terénu</li> <li>▪ Pociťuje radost ze zvládnutého pohybu na lyžích. Chápe jej jako vhodnou náplň volného času a významnou prevenci zneužívání návykových látek.</li> <li>▪ Odmítá kouření, alkohol a drogy jako neslučitelné se zdravím a sportem.</li> </ul>	<p><b>LVZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zimní sporty-</li> <li>▪ Lyžování, carving, snowboard, běžecké lyžování.</li> </ul> <p><b>LYŽAŘSKÝ VÝCVIK</b></p> <p><b>BESEDY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mazání a výzbroj</li> <li>▪ První pomoc-nebezpečí na horách</li> <li>▪ Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova-</b> cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, cv. sebekontroly a sebeovládání, respektování druhých, cv. pozornosti a soustředění, zdravé a vyrovnané sebepojetí</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dovede obhájit příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargumentu zneužívání návyk. látek.</li> <li>▪ Orientuje se v zimní krajině</li> <li>▪ Zná základy bezpečného pobytu na horách.</li> <li>▪ Předchází úrazům při zimních sportech</li> <li>▪ Dovede v případě nebezpečí vyhledat pomoc</li> <li>▪ Zná základy PO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Horská služba</li> <li>▪ Chráněná krajinná oblast-potřeba ochrany přírody</li> <li>▪ Protipožární ochrana-pobyt na horské chatě</li> <li>▪ Protidrogová ochrana (alkohol, kouření, drogy)</li> <li>▪ Solidarita a vzájemná pomoc lidí na horách</li> </ul>	<p><b>Regulace</b> vlastního jednání a prožívání, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení, dovednosti pro pozitivní naladění, pro předcházení stresům, zvládání stresových situací, rozvoj tvořivosti</p> <p><b>Environmentální výchova-</b> vztah člověka k prostředí</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vytváří si vztah k pravidelným pohybovým aktivitám.</li> <li>▪ Zvládá gymn. sestavu a cvičební prvky na trampolínce a koze</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ TESTY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pro hodnocení, švihadla, B,R</li> <li>▪ Obratnost, rychlost, šplh</li> </ul> <p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stoj na rukou, stoj na lopatkách, sestava</li> <li>▪ Trampolína-přeskoky, skoky, roznožka přes kozu na dél a šíř</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – rozvoj kreativity, pružnost nápadů, schopnost sebepoznávání</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá cvičební prvky na hrazdě a kruzích, dokáže zvládat obtížný prvek s dopomocí, při cvičení využívá svůj fyzický fond</li> <li>▪ Osvojuje si vztahy a role ve sportu, pravidla her chápe v duchu fér play-vytváří pozitivní vztahy s vrstevníky</li> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.</li> <li>▪ Má osvojené základní soubory cvičení s kompenzačními, rel. a vyrovnávacími účinky</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hrazda - výmyk, svisy, sešín, přešvih, vzpor jízdmo, spád vzad</li> <li>▪ Kruhy-svisy, komíhání, hupy</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ košíková-střelba, dvojtakt, zónová obrana</li> <li>▪ Vybíjená, florbal-činnost jednotlivce</li> </ul> <p><b>POSILOVÁNÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stroje</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá první pomoc při drobných i závažných poraněních</li> </ul>	<p><b>PRVNÍ POMOC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ opakování a test témat 3, 4, 5.</li> </ul>	<p><b>Výchova demokratického občana</b> - angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědného chování</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osvojuje si základní soubory cvičení s kompenzačními, relaxačními a vyrovnávacími účinky</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b> opakování a hodnocení</p> <p><b>HRY</b> vybíjená, florbal-práce s holí</p> <p><b>ATLETIKA</b> průprava a kondič. cvičení</p>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – efektivní strategie, řešení konfliktů, podřízení se, vedení skupiny, konkurence</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvyšuje svoji kondici. Při vytrvalosti dokáže uplatnit svoji vůli</li> <li>▪ Chápe soc. vztahy a role ve sportu</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b> posilování a lezení</p> <p><b>ATLETIKA</b> výběhy do terénu</p> <p><b>HRY</b> vybíjená, florbal</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá techniku nových atletických disciplín</li> <li>▪ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné kondice</li> <li>▪ Vytváří si pozitivní vztah k pravidelným pohybovým aktivitám jako přirozené a nezbytné součásti zdravého životního stylu.</li> <li>▪ Aktivně vstupuje do organizování svého pohybového režimu.</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ TESTY</b></p> <p><b>ATLETIKA</b> rychlost 60 m, skok daleký, míček, granát-technika Vytrvalost, Cooper test, 1500m</p> <p><b>HRY</b> vybíjená, „pasák“, líný tenis, kopaná</p>	<p><b>Multikulturní výchova</b> lidská solidarita, tolerance, morální normy</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá org., hyg. a bezpečnostní návyky při pohybových činnostech</li> <li>▪ Předchází úrazům, rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování</li> <li>▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. Poskytne nezbytnou PP. Rozumí integrovanému záchrannému systému. Samostatně zvládá základní postupy PP</li> </ul>	<p><b>BOZP</b> v hodinách TV, organizační pokyny.</p> <p><b>PRVNÍ POMOC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Otravy, havárie únikem nebezpečných látek</li> </ul>	<p><b>Environmentální výchova</b> – možnosti a způsoby ochrany zdraví</p> <p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, cv. sebekontroly a sebeovládání, respektování druhých</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poznává vlastní pohybové možnosti (předpoklady), zdravotní a pohybová omezení, učí se jim porozumět, respektovat je u sebe i jiných</li> <li>▪ Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, zvládá techniky nových atletických disciplín</li> <li>▪ Pohybové aktivity rozvíjí v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Běžecká technika - nízký a polovysoký start 60 m, vytrvalostní běh v terénu, Cooper test, hod granátem na dálku a cíl, vrh koulí - základní gymnastika</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „pasák“, „ragby“, líný tenis, softbal, kopaná, testy pro hodnocení</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cv. pozornosti a soustředění, zdravé a vyrovnané sebepojetí, regulace vlastního jednání a prožívání, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení, dovednosti pro pozitivní naladění, pro předcházení stresům, zvládání stresových situací, rozvoj tvořivosti</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, kladně prožívá pohybovou činnost a využívá ji k překonání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek k dlouhodobější zdravotní prevenci</li> <li>▪ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ švihadla, plné míče</li> <li>▪ Posilování celého těla</li> <li>▪ Lezení</li> </ul> <p><b>KOŠÍKOVÁ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ herní činnosti jednotlivce, střelba po pohybu, dribling, přihrávky, střelba jednoruč od prsou</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> –rozvoj tvořivosti, respektování druhých, pozorování, empatie, sdělování verbální i neverbální, efektivní strategie, řešení konfliktů, podřízení se, vedení skupiny, konkurence, rozhodování</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Při vytrvalosti dovede uplatnit svoji vůli.</li> <li>▪ Zvládá techniku nových gymn. prvků. Při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>▪ Uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ posilování s činkami, lezení</li> </ul> <p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pády vpřed, vzad, skoky-kadet, čertík, rotace, kotouly ve vazbách</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova</b> – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými</p>
	<p><b>KOŠÍKOVÁ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ střelba, obrátka, driblink L, P, dvojtakt, hra-osobní obrana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, respektování druhých, vedení skupiny,</li> </ul>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vytváří si vztah k pravidel. pohyb. aktivitám</li> <li>▪ Zvládá gymn. sestavu a cvičební prvky na trampolínce a koze</li> <li>▪ Komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ TESTY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pro hodnocení, švihadla, B, R</li> <li>▪ Obratnost, rychlost, šplh</li> </ul> <p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stoj na rukou, stoj na lopatkách, sestava</li> <li>▪ Přemet stranou, roznožky, skrčky</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, respektování druhých, vedení skupiny, konkurence, schopnost rozhodování</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá cvičební prvky na hrazdě a kruzích, dokáže zvládat obtížný prvek s dopomocí, při cvičení využívá svůj fyzický fond</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hrazda-toč jízdmo vpřed. Kruhy-svisy, vzpor, shyby</li> <li>▪ Bradla-komíhání, ručkování</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova</b> udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osvojuje si vztahy a role ve sportu, pravidla her chápe v duchu fér play-vytváří pozitivní vztahy s vrstevníky</li> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.</li> <li>▪ Má osvojené základní soubory cvičení s kompenzačními, rel. a vyrovnávacími účinky</li> </ul>	<p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ košíková-střelba jednoruč nad hlavou, přihrávky všechny + plné míče, dvojtakt, hra, osobní obrana, zónová obrana</li> <li>▪ Vybíjená, florbal-činnost jednotlivce</li> </ul> <p><b>POSILOVÁNÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lezení</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osvojuje si základní soubory cvičení s kompenzačními, relaxačními a vyrovnávacími účinky.</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ opakování a hodnocení</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vybíjená, florbal-průpravná cvičení, odbíjená - odbití vrchní obouruč, spodní-bagr, podání</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – efektivní strategie, řešení konfliktů, podřízení se, vedení skupiny, konkurence</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozumí integrovanému záchrannému systému</li> <li>▪ Zná zásady ochrany člověka za mimořádných situací</li> <li>▪ Zvyšuje svoji kondici. Při vytrvalosti dokáže uplatnit svoji vůli</li> <li>▪ Zná postup v případě ohrožení (varovné signály, evakuace, zkouška sirén)</li> <li>▪ Požáry (příčiny a prevence, ochrana, evakuace)</li> </ul>	<p><b>POSILOVÁNÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lezení</li> </ul> <p><b>BOZP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ opakování a test témat 6 a 7</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova</b> lidská solidarita, tolerance, morální normy</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chápe soc. vztahy a role ve sportu</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ posilování a lezení</li> </ul> <p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ výběhy do terénu</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ odbíjená, florbal</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá techniku nových atletických disciplín</li> <li>▪ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné kondice</li> <li>▪ Vytváří si pozitivní vztah k pravidelným pohybovým aktivitám jako přirozené a nezbytné součásti zdravého životního stylu</li> <li>▪ Aktivně vstupuje do organizování svého pohybového režimu</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ TESTY</b></p> <p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rychlost 60 m, skok daleký, vrh koulí - odhodová fáze, granát-technika</li> <li>▪ Vytrvalost, Cooper test, 1500m, štafetové běhy</li> <li>▪ HRY, "pasák", tenis, kopaná</li> </ul>	



Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá org., hyg. a bezpečnostní návyky při pohybových činnostech.</li> <li>▪ Předchází úrazům, rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování.</li> <li>▪ Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním. Poskytne nezbytnou PP. Rozumí integrovanému záchrannému systému. Samostatně zvládá základní postupy PP.</li> </ul>	<p><b>BOZP v hodinách TV,</b> organizační pokyny.</p> <p><b>PRVNÍ POMOC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Náhlé příhody (srdeční infarkt, mozková příhoda, diabetické koma, astmatický záchvat, náhlá příhoda břišní)</li> <li>▪ Než přijede záchranka (výklad, video, diskuse)</li> <li>▪ Postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li> </ul>	<p><b>Environmentální výchova</b> – možnosti a způsoby ochrany zdraví</p> <p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, cv. sebekontroly a sebeovládání, respektování druhých</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poznává vlastní pohybové možnosti (předpoklady), zdravotní a pohybová omezení, učí se jim porozumět, respektovat je u sebe i jiných</li> <li>▪ Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, zvládá techniky nových atletických disciplín.</li> <li>▪ Pohybové aktivity rozvíjí v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Běžecká technika - nízký a polovysoký start 60 m, vytrvalostní běh v terénu, Cooper test, hod, granátem na dálku a cíl, vrh koulí - základní gymnastika</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „pasák“, „ragby“, líný tenis, softbal, kopaná, testy pro hodnocení</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova</b> – cv. pozornosti a soustředění, zdravé a vyrovnané sebepojetí, regulace vlastního jednání a prožívání, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení, dovednosti pro pozitivní naladění, pro předcházení stresům, zvládání stresových situací, rozvoj tvořivosti</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, kladně prožívá pohybovou činnost a využívá ji k překonání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek k dlouhodobější zdravotní prevenci.</li> <li>▪ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ švihadla, plné míče</li> <li>▪ Posilování celého těla</li> <li>▪ Lezení</li> </ul> <p><b>KOŠÍKOVÁ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ herní činnosti jednotlivce, střelba po pohybu, dribling, přihrávky, střelba jednoruč od prsou, nad hlavou</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova-</b> udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vytváří si vztah k pravidelným pohybovým aktivitám</li> <li>▪ Zvládá gymn. sestavu a cvičební prvky na trampolínce a koze</li> <li>▪ Komunikace, tvorba, správa informací, osobní rozvoj, znát a umět používat digitální technologie, správně přistupovat k digitálním médiím a využívat je</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ TESTY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pro hodnocení</li> </ul> <p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stoj na hlavě</li> <li>▪ Přemet stranou, roznožky, skrčky</li> <li>▪ hrazda-toč jízdmo vpřed. Kruhy - svisy, vzpor, shyby</li> <li>▪ Bradla - komíhání, ručkování</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova –</b> cvičení dovedností a řešení problémů, vztah k sobě a druhým, respektování druhých, vedení skupiny, konkurence, schopnost rozhodování</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá cvičební prvky na hrazdě a kruzích, dokáže zvládat obtížný prvek s dopomocí, při cvičení využívá svůj fyzický fond</li> <li>▪ Osvojuje si vztahy a role ve sportu, pravidla her chápe v duchu fér play- vytváří pozitivní vztahy s vrstevníky</li> </ul>	<p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ košíková-střelba jednoruč nad hlavou, přihrávky všechny + plné míče, dvojtakt, hra, osobní obrana, zónová obrana</li> <li>▪ Vybíjená, florbal-činnost jednotlivce</li> <li>▪ Základy odbíjené</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova-</b> udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými</p>

Očekávané výstupy	Obsah učiva	TO PT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Má osvojené základní soubory cvičení s kompenzačními, rel. a vyrovnávacími účinky</li> <li>▪ Prezentuje data o výkonnosti z chytrých zařízení</li> </ul>	<p><b>POSILOVÁNÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lezení</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osvojuje si základní soubory cvičení s kompenzačními, relaxačními a vyrovnávacími účinky.</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ opakování a hodnocení</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vybíjená, florbal-průpravná cvičení, odbíjená-odbití vrchní obouruč, spodní-bagr, podání</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a soc. výchova –</b> efektivní strategie, řešení konfliktů, podřízení se, vedení skupiny, konkurence</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozumí integrovanému záchrannému systému. Samostatně zvládá postupy PP. Rozlišuje mezi závažným a mírně závažným poraněním.</li> <li>▪ Zvyšuje svoji kondici. Při vytrvalosti dokáže uplatnit svoji vůli.</li> <li>▪ Chápe soc. vztahy a role ve sportu</li> </ul>	<p><b>POSILOVÁNÍ, lezení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ BOZP-opakování a test témat 8 a 9</li> </ul> <p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ posilování a lezení</li> </ul> <p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ výběhy do terénu</li> </ul> <p><b>HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ odbíjená, florbal</li> </ul>	<p><b>Multikulturní výchova</b> lidská solidarita, tolerance, morální normy</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zvládá techniku nových atletických disciplín</li> <li>▪ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>▪ Usiluje o zlepšení své tělesné kondice</li> <li>▪ Vytváří si pozitivní vztah k pravidelným pohybovým aktivitám</li> </ul>	<p><b>KONDIČNÍ TESTY</b></p> <p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rychlost 60 m, skok daleký, vrh koulí - odhodová fáze, granát-technika</li> <li>▪ Vytrvalost, Cooper test, 1500m, štafetové běhy</li> <li>▪ HRY, "pasák", tenis, kopaná</li> </ul>	