

Vzdělávací oblast : **ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

Vyučovací předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA – 2. stupeň ZŠ**

CHARAKTERISTIKA PŘEDMĚTU

Obsahové, časové a organizační vymezení

Ročník	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dotace		2	2+1	2+1	2+1	2	2	2	2	1+1
Povinnost (skupina)		povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi si žák: osvojuje nové pohybové dovednosti, kultivuje svůj pohybový projev a správné držení těla, usiluje o rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. Orientuje se v otázkách vlivu pohybové aktivity na zdraví a průceschopnost člověka, umí poznatky využít při začlenění pohybu do denního režimu. Zvládá základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí. Osvojené pohybové dovednosti využívá k překonávání negativních tělesných a duševních stavů a jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu k pohybovým aktivitám. Uvědomuje si význam vztahů ve sportu a ví, že se mohou změnit na přátelské meziosobní vztahy. Zamítavě se staví k problematice dopingu a umí ocenit hru fair-play.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáka

KOMPETENCE K UČENÍ

UČITELÉ

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovují dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodávají žákům sebedůvěru
- sledují pokrok všech žáků

ŽÁCI

- poznávají smysl a cíl svých aktivit
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
- různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

UČITELÉ

- s chybou žáka pracují jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vedou žáky ke správným způsobům řešení problémů

ŽÁCI

- vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

UČITELÉ

- vyžadují dodržování pravidel slušného chování
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhají
- zadávají úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

ŽÁCI

- komunikují na odpovídající úrovni

- osvojí si kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojují do diskuze

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

UČITELÉ

- umožňují každému žákovi zažít úspěch
- zadávají úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhají
- požadují dodržování dohodnuté kvality a postupy

ŽÁCI

- spolupracují ve skupině, podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, a to podporuje jeho sebedůvěru a samostatnost

KOMPETENCE OBČANSKÉ

UČITELÉ

- vedou žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžadují dodržování pravidel slušného chování
- umožňují žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

ŽÁCI

- respektují názory ostatních
- formují si volní a charakterové rysy
- zodpovědně se rozhodují podle dané situace
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák ...)

KOMPETENCE PRACOVNÍ

UČITELÉ

- vyžadují dodržování pravidel slušného chování
- vedou žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

ŽÁCI

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

6. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- z nabídky zvolí vhodný rozvojový program, zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím
- upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny oslabením
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti; označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - posoudí provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tělesná výchova <ul style="list-style-type: none"> - první pomoc, rozvoj zásad ochrany zdraví - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - negativa dopingu a pozitiva endorfinů ▪ Atletika <ul style="list-style-type: none"> - běh 60 m, běh 12', běh 600 m, 1 000 m - hod míčkem, skok daleký, skok vysoký (odraz vzdálenější nohou při flopu) - nízký start, běh a štafetový běh (správná předávka) - základní pravidla atletických soutěží ▪ Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - stoj na rukou, kotoul vpřed a vzad - roznožka a skrčka přes kozu našir - základní obraty a rovnovážné postoje - cvičení na kruzích, hrazdě, kladině- dívky - záchrana a dopomoc (ve spolupráci s učitelem) - šplh na tyči (laně) ▪ Rytmické a kondiční cvičení s hudbou <ul style="list-style-type: none"> - základní estetické držení těla - cvičení na hudbu - cvičení s krátkým a dlouhým švihadlem, plným míčem 	<p><u>VMEGS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evropa a svět nás zajímá (<i>sledování výkonů a úspěchů sportovců různých zemí</i>) <p><u>MkV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - princip sociálního smíru a solidarity - lidské vztahy - kulturní diference - multikulturalita <p><u>EV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí <p><u>OSV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - seberegulace a sebeorganizace - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>překonání hranice strachu</i>)
		PŘESAHY:

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	6.

<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - spolupráce při výuce a tréninku 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti <ul style="list-style-type: none"> - dodržování pravidel v duchu fair play ▪ Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - základní role ve hře, pravidla sportovních her - volba taktiky hry a její dodržování (za pomoci spoluhráčů, učitele) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (fotbal -chlapci, florbal, přehazovaná, basketbal) ▪ Doplňkové sporty <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní pravidla her (ringo, vybíjená, přehazovaná) ▪ Plavání <ul style="list-style-type: none"> - hygiena plavání - adaptace na vodní prostředí - základní plavecké dovednosti, 3 plavecké způsoby kraul, znak, prsa (plavecká technika), prvky sebezáchrany 	
--	--	--

7. ROČNÍK- DOTACE: 2, POVINNÝ

DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- z nabídky zvolí vhodný rozvojový program, zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím
- upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností zatěžovanými svaly - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti; označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zvládá pohybové dovednosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tělesná výchova <ul style="list-style-type: none"> - první pomoc, rozvoj zásad ochrany zdraví - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - negativa dopingů a pozitiva endorfinů ▪ Atletika <ul style="list-style-type: none"> - běh 60 m, běh 12', běh 600 m, 1 000 m - hod míčkem, skok daleký, skok vysoký (odraz vzdálenější nohou při flopu) - nízký start, běh a štafetový běh (převzetí a předání kolíku při běhu) - základní pravidla atletických soutěží ▪ Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - stoj na rukou, kotoul vpřed a vzad - roznožka a skrčka přes kozu našir - základní obraty a rovnovážné postoje - cvičení na kruzích, hrazdě, kladině- dívky - záchrana a dopomoc (ve spolupráci s učitelem) - šplh na tyči (laně) ▪ Rytmické a kondiční cvičení s hudbou <ul style="list-style-type: none"> - základní estetické držení těla - cvičení na hudbu - cvičení s krátkým a dlouhým švihadlem, plným míčem 	<p><u>VMEGS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evropa a svět nás zajímá (<i>sledování výkonů a úspěchů sportovců různých zemí</i>) <p><u>MkV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - princip sociálního smíru a solidarity - lidské vztahy - kulturní diference <p><u>EV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí <p><u>OSV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - seberegulace a sebeorganizace - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>překonání hranice strachu</i>)

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.

<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - posoudí provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti <ul style="list-style-type: none"> - dodržování pravidel v duchu fair play ▪ Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - význam sportovních her, jejich pravidla - volba taktiky hry a její dodržování (za pomoci spoluhráčů, učitele) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (fotbal -chlapci, florbal, přehazovaná, basketbal) ▪ Doplňkové sporty <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní pravidla her (ringo, vybíjená, přehazovaná) ▪ Plavání <ul style="list-style-type: none"> - hygiena plavání - adaptace na vodní prostředí - základní plavecké dovednosti, 3 plavecké způsoby kraul, znak, prsa (plavecká technika), prvky sebezáchrany ▪ Lyžování <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu v zimní krajině pro zdraví - základní zásady pohybu v zimní krajině a její ochrana - základní dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích, bezpečný pohyb v nenáročném terénu - zásady chování na společných zařízeních - vleky, sjezdovky, běžecké tratě 	<p>PŘESAHY:</p>
---	--	------------------------

8. ROČNÍK- DOTACE: 2, POVINNÝ

DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- z nabídky zvolí vhodný rozvojový program, zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím
- upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností zatěžovanými svaly - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti; označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tělesná výchova <ul style="list-style-type: none"> - první pomoc, rozvoj zásad ochrany zdraví - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - negativa dopingů a pozitivita endorfinů ▪ Atletika <ul style="list-style-type: none"> - běh 60 m, běh 12', běh 800 m, 1 500 m - hod granátem, vrh koulí, skok daleký, skok vysoký (odraz vzdálenější nohou při flopu) - nízký start, běh a štafetový běh (správná předávka) ▪ Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - stoj na rukou, kotoul vpřed a vzad - roznožka a skrčka přes kozu našir - základní obraty a rovnovážné postoje - cvičení na kruzích, hraždě, kladině (dívky) - záchrana a dopomoc (ve spolupráci s učitelem) - šplh na tyči (laně) ▪ Rytmické a kondiční cvičení s hudbou <ul style="list-style-type: none"> - základní estetické držení těla - cvičení na hudbu - cvičení s krátkým a dlouhým švihadlem, plným míčem 	<p><u>VMEGS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evropa a svět nás zajímá <i>(rozvíjí schopnost srovnávat projevy kultury v evr. a globálním kontextu)</i> <p><u>MkV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - princip sociálního smíru a solidarity - lidské vztahy <i>(komunikace ve skupině s příslušníky odlišných sociálních skupin)</i> - kulturní diference - multikulturalita <p><u>EV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí <i>(pochopení, že člověk je součástí systému a je na něm závislý)</i> <p><u>OSV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - seberegulace a sebeorganizace - řešení problémů a rozhodovací dovednosti - komunikace - sebepoznání a sebepojetí - mezilidské vztahy <i>(tolerance odlišných zájmů, názorů i schopností)</i>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá pohybové dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody - spolupráce při výuce a tréninku 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti <ul style="list-style-type: none"> - dodržování pravidel v duchu fair play ▪ Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - význam sportovních her, jejich pravidla - základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her - volba taktiky hry a její dodržování (za pomoci spoluhráčů, učitele) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (fotbal -chlapci, florbal, odbíjená, basketbal) ▪ Doplňkové sporty <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní pravidla her (ringo, vybíjená-dívky, přehazovaná, softbal) ▪ Úpoly <ul style="list-style-type: none"> - základní úchopy, odpory a pády ▪ Plavání <ul style="list-style-type: none"> - hygiena plavání - adaptace na vodní prostředí - základní plavecké dovednosti - 3 plavecké způsoby - kraul, znak, prsa , 4. plavecký způsob - motýlek - prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu 	<p>PŘESAHY:</p>
---	--	------------------------

9. ROČNÍK - DOTACE: 1+1, POVINNÝ

DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- z nabídky zvolí vhodný rozvojový program, zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím
- upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	9.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností zatěžovanými svaly - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tělesná výchova <ul style="list-style-type: none"> - první pomoc, rozvoj zásad ochrany zdraví - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - negativa dopingů a pozitivita endorfinů ▪ Atletika <ul style="list-style-type: none"> - běh 60 m, běh 12', běh 800 m, 1 500 m - hod granátem, vrh koulí, skok daleký, skok vysoký (odraz vzdálenější nohou při flopu) - nízký start, běh a štafetový běh ▪ Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - stoj na rukou, kotoul vpřed a vzad - roznožka a skrčka přes kozu naššíř - základní obraty a rovnovážné postoje - cvičení na kruzích, hraždě, kladině (dívky) - záchrana a dopomoc (ve spolupráci s učitelem) - šplh na tyči (laně) ▪ Rytmické a kondiční cvičení s hudbou <ul style="list-style-type: none"> - základní estetické držení těla - cvičení na hudbu - cvičení s krátkým a dlouhým švihadlem, plným míčem 	<p><u>VMEGS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evropa a svět nás zajímá (<i>sledování výkonů a úspěchů sportovců různých zemí</i>) <p><u>MkV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - princip sociálního smíru a solidarity - lidské vztahy - kulturní diference (<i>komunikace ve skupině s příslušníky odlišných sociálních skupin, tolerance odlišných zájmů, názorů i schopností</i>) <p><u>EV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí (<i>pochopení, že člověk je součástí systému a je na něm závislý</i>) <p><u>OSV:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - seberegulace a sebeorganizace - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>napomáhat primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování</i>) - komunikace

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	9.

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá pohybové dovednosti - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti; označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti - dodržování pravidel v duchu fair play ▪ Sportovní hry - význam sportovních her, jejich pravidla - volba taktiky hry a její dodržování (za pomoci spoluhráčů, učitele) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (fotbal -chlapci, florbal, odbíjená, basketbal) ▪ Doplňkové sporty - zvládá základní pravidla her (ringo, vybíjená-dívky, přehazovaná, softbal) ▪ Úpoly - zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních a chování v duchu fair play - základní úchopy, odpory a pády ▪ Plavání - hygiena plavání - adaptace na vodní prostředí - základní plavecké dovednosti - 3 plavecké způsoby kraul, znak, prsa , 4. plavecký způsob - motýlek - prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu 	<ul style="list-style-type: none"> - sebezpoznání a sebezpojetí (<i>orientovat se v sobě samém</i>) - mezilidské vztahy PŘESAHY:
--	---	--