

## Tělesná výchova - 6. a 7. ročník

| Očekávané výstupy z RVP  | Učivo  | Přesahy a vazby  |
|--|--|--|
| <p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný program</p> <p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizace a bezpečnost v tělocvičně i v méně známém prostředí</li> <li>• správné držení těla, celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost</li> <li>• všechny vhodné informace o TV a sportu ve zdravém životním stylu a jejich praktické aplikace</li> <li>• komplexní rozvoj tělesné zdatnosti systémem dílčích cviků</li> <li>• rozcvičení, vhodná příprava na konkrétní pohybové aktivity</li> </ul> | <p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sebepoznání a sebepojetí</li> <li>- seberegulace a sebeorganizace</li> <li>- rozvoj schopností poznávání</li> <li>- mezilidské vztahy</li> </ul> <p><b>MKV</b> – lidské vztahy, kulturní diference</p> <p><b>EV</b> – vztah člověka k prostředí</p> |

| Očekávané výstupy z RVP   | Učivo   | Přesahy a vazby  |
|---|---|--|
| Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší  | <ul style="list-style-type: none"> <li>drogy a jiné škodliviny</li> </ul>   | OSV – psychohygiena  |
| Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech<br><br>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny   | <p><u>Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pro osvojování různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, pro zdokonalování nových pohybových dovedností, pro rozvoj pohybové představitivosti a tvořivosti, hry kontaktní a hry se specifickým účinkem</li> </ul>  | OSV – kooperace a kompetice <ul style="list-style-type: none"> <li>– poznávání lidí</li> <li>– mezilidské vztahy</li> </ul>          |
| Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech<br><br>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu<br><br>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | <p><u>Sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>vybíjená</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>taktika, rozhodnost, pohotovost, přihrávka, házení</li> </ul> </li> <li><b>košíková</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>herní činnosti jednotlivce, správný postoj při přihrávce, přihrávka, dribling pravou, levou rukou, abeceda driblingu (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování), průpravná hra</li> </ul> </li> <li><b>volejbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> </ul> | MDV – interpretace vztahu, mediálních sdělení a reality <ul style="list-style-type: none"> <li>– práce v realizačním týmu</li> </ul> |

| Očekávané výstupy z RVP   | Učivo   | Přesahy a vazby                              |
|---|---|--|
| <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>přehazovaná</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přehození míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka, prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč</li> </ul> </li> <li>• <b>fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- herní činnosti jednotlivce, průpravná hra na zmenšeném hřišti</li> </ul> </li> <li>• <b>doplňkové sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- minikopaná, florbal, ringo, softtenis</li> </ul> </li> <li>• <b>hodnotový systém - člověk a sport</b></li> </ul> <p><b><u>Atletika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh - běžecká abeceda, starty, běh rychlý do 60, běh do 800 m (dívky) do 1000 m (chlapci), štafetový běh</li> <li>- skok - do dálky z rozběhu</li> <li>- hod - kriketovým míčkem, granátem</li> </ul> <p><b><u>Gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie - kotoul letmo, přemet stranou (vpravo a vlevo), rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa</li> <li>- přeskoky – roznožka a skrčka přes kozu</li> <li>- hrazda po čelo – náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk, přešvihy</li> <li>- únožmo ve vzporu, podmet</li> </ul> | <p><b>EGS</b> – Evropa a svět nás zajímá</p> |

| Očekávané výstupy z RVP | Učivo  | Přesahy a vazby |
|-------------------------|--|-----------------|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kladina (převážně dívky) - různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky</li> <li>- šplh</li> <li>- úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, pády vzad</li> <li>- moderní gymnastika – technika pohybu s náčiním, cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</li> </ul> <p><b><u>Lyžování</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sjezdový výcvik – přejíždění terénních nerovností, zastavení smykem, paralelní oblouk – otevřený, zavřený, střední, dlouhý, modifikované oblouky, sjíždění ve středně náročných terénních podmínkách, jízda na sjezdovce, v brankách</li> <li>- doplňující sport – jízda na snowboardu</li> </ul> <p><b>Komunikace v TV, názvosloví, povely, aj.</b></p> |                 |

**Tělesná výchova - 8. a 9. ročník**

| Očekávané výstupy z RVP   | Učivo  | Přesahy a vazby  |
|---|--|--|
| <p><b>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></p> <p><b>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></p> <p><b>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný program</b></p> <p><b>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>organizace a bezpečnost v tělocvičně i v málo známém prostředí</b></li> <br/> <li>• <b>všechny vhodné informace o TV a sportu ve zdravém životním stylu a jejich praktické aplikace</b></li> <br/> <li>• <b>správné držení těla, celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost</b></li> <br/> <li>• <b>příprava ke konkrétní pohybové a sportovní aktivitě</b></li> </ul> | <p><b>OSV</b> – sebepoznání a sebepojetí<br/>– rozvoj schopností poznávání</p><br><p>– mezilidské vztahy</p><br><br><br><p>– seberegulace a sebeorganizace</p> |

| Očekávané výstupy z RVP  | Učivo   | Přesahy a vazby   |
|--|---|---|
| <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>drogy a jiné škodliviny</li> </ul>   | <p><b>OSV</b> – psychohygiena</p>   |
| <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p> | <p><u><b>Pohybové hry</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pro osvojování různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různými náčiním, pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, pro zdokonalování nových pohybových dovedností, pro rozvoj pohybové představitivosti a tvořivosti, hry kontaktní a hry se specifickým účinkem</li> </ul> <p><u><b>Sportovní hry</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>košíková</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce, správný postoj při přihrávce, přihrávka, dribling pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balonem, abeceda driblingu (kroužení míčem okolo těla, osmička mezi nohama, prohazování), průpravná hra</li> </ul> </li> <li><b>volejbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>utkání na zmenšeném hřišti, základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>OSV</b> – kooperace a kompetice<br/>– poznávání lidí<br/>– mezilidské vztahy</p> <p><b>MDV</b> – interpretace vztahu, mediálních sdělení a reality<br/>– práce v realizačním týmu</p> |

| Očekávané výstupy z RVP  | Učivo  | Přesahy a vazby  |
|--|--|--|
| <p>Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>volejbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utkání na zmenšeném hřišti, základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> <li>• <b>fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy herních systémů, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce</li> </ul> </li> <li>• <b>doplňkové sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- minikopaná, floorbal, ringo,softtenis</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Atletika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh - běžecká abeceda, starty, běh rychlý do 100, běh do 2000 m (dívky) do 3000 m (chlapci), štafetový běh</li> <li>- skok - do dálky z rozběhu</li> <li>- hod – koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu, vrh koulí – dívky do 3 kg, chlapci do 5 kg</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>komunikace v TV, názvosloví, povely, aj.</b></li> </ul> | <p><b>EGS</b> – Evropa a svět nás zajímá</p> <p><b>MKV</b> – lidské vztahy, kulturní diference</p> |

| Očekávané výstupy z RVP  | Učivo  | Přesahy a vazby                              |
|--|--|--|
| <p><b>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</b></p>  | <p><b><u>Gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie - kotoul letmo, přemet stranou (vpravo a vlevo), rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa</li> <li>- přeskoky – roznožka a skrčka přes kozu (bednu)</li> <li>- hrazda po čelo – náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu, podmeť</li> <li>- kladina (převážně dívky) - různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, jednoduché vazby a sestavy</li> <li>- šplh</li> <li>- úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje, pády vzad</li> <li>- moderní gymnastika – technika pohybu s náčiním, cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</li> </ul> |  |
| <p><b>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> | <p><b><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam turistiky, druhy turistiky – pěší, vodní, cykloturistika</li> <li>- zásady přípravy turistické akce, získávání informací o místě pobytu</li> <li>- orientace podle mapy a buzoly</li> <li>- základní pravidla silničního provozu</li> <li>- příprava podstatných částí turistické akce</li> <li>- jízda na kole</li> <li>- první pomoc</li> </ul>   | <p><b>EV – vztah člověka k prostředí</b></p> |