

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení předmětu

Vyučovací předmět **Tělesná výchova** je součástí vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**. Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. Žáci v tomto předmětu získávají prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a náradí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Vyučovací proces je veden v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků a je realizován v tělocvičně, na hřišti, v přilehlém parku, sportovních areálech nebo v přírodě.

Obsah předmětu tělesná výchova je převážně vyučován v koncentrovaných tematických blocích. Proto je učivo členěno do tematických celků. V jejich rámci je učivo prezentováno jako ucelený soubor námětů a výstupů pro jednotlivé ročníky. Učitel nabízí všem žákům tzv. učivo základní, aby zajistil naplnění vzdělávacího standardu a konkrétních vzdělávacích cílů. *Učivo rozšiřující* (nezávazné), lze v případě rozšířené časové dotace předmětu, vyšší pohybové úrovně žáků a lepších podmínek nabídnout celé třídě, skupinám žáků nebo jednotlivcům. *Rozšiřující učivo lze nabídnout z obsahu učiva nejbližšího vyššího ročníku.* Určitá redukce v základním učivu a výběr rozšiřujícího učiva je v plné pravomoci učitele. Ten nejlépe zná možnosti a potřeby žáků a prostorové i materiální podmínky školy. Učitel je finálním tvůrcem i garantem konkrétního vzdělávacího programu pro jednotlivé ročníky (třídy, skupiny).

Časové vymezení předmětu

Předmět tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v 6., 7., 8. a 9. ročníku s 2 hodinovou dotací v každém ročníku.

Organizační vymezení předmětu

Ve výuce se užívají formy a metody práce podle charakteru učiva a vzdělávacího cíle:

- výklad učitele, demonstrace cviků a následná diskuse
- frontální výuka
- samostatná a skupinová forma
- individuální řešení zadaných úkolů
- didaktické, sportovní a pohybové hry
- vyhledávání informací v odborné literatuře a na internetu

Výuka od 6. ročníku probíhá zpravidla odděleně (nekoedukovaně). Pro některé činnosti je však vhodné žáky spojovat i na 2.stupni – např. při lyžování, plavání, turistice, tancích aj.

Možné evaluační nástroje

- pozorování žáka
- praktické výstupy
 - úroveň míry zvládnutí pohybových dovedností
 - úroveň prezentovaných znalostí (vědomostí) vázaných na praktickou dovednost
- autoevaluace žáka
- hodnocení samostatných a skupinových cviků

Mezipředmětové vztahy v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví:

- **český jazyk** : sportovní a tělocvičné názvosloví
- **matematika** : míry, váhy, časy v pohybových aktivitách
- **chemie** : zdravá výživa – zdroje bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálů, nežádoucí podpůrné a stimulační doplňky
- **fyzika** : specifické vlastnosti prostředí a fyzikální zákony ve vztahu k provozovaným pohybovým nebo sportovním činnostem a aktivitám
- **přírodopis** : poznávání a ochrana přírody, biologie člověka
- **dějepis** : význam a formy tělesných cvičení a pohybové aktivity v lidské historii, soutěže a klání
- **občanská výchova** : význam práva ve sportu, instituce a organizace zastřešující sport
- **hudební výchova** : rytmizace pohybu, pohybové činnosti s hudebním doprovodem
- **výtvarná výchova** : estetika v tělesných cvičeních a aktivitách
- **výchova ke zdraví** : hodnota a význam zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence (dopravní kázeň, hygiena, úrazová zábrana, zdravé prostředí), zdravý způsob života
- **OČMU** : význam zdatnosti (odolnosti) jedince při mimořádných událostech

Průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova - OSV

Osobnostní rozvoj

- OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání: cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, dovednosti zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium.
- OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí : moje tělo jako zdroj informací o mně, druzí jako zdroj informací o mně, moje tělo a psychika – temperament,

hodnoty, postoje.

OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace : cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle, organizace vlastního času, stanovení osobních cílů a kroků k jejich dosažení..

OSV 4 Psychohygiena: dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, dobrá organizace času, zvládání stresových situací (uvolnění - relaxace).

OSV 5 Kreativita: cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality a schopnosti vidět věci jinak).

Sociální rozvoj

OSV 6 Poznávání lidí : vzájemné poznávání ve skupině – týmová práce v kolektivních hrách.

OSV 7 Mezilidské vztahy: chování podporující dobré vztahy v kolektivních hrách a na soutěžích, empatie a pohled na svět očima druhého.

OSV 8 Komunikace: řeč těla, řeč zvuků a slov, komunikace v různých pohybových aktivitách.

OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti : dovednosti pro řešení problémů vázaných na pohybové učení, své dispozice, postoj skupiny a rozhodování v různých problémových situacích plynoucích ze sportovních rolí, při pohybovém učení a jeho rozvoji, při hrách a soutěžích.

Environmentální výchova - EV

EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Multikulturní výchova – MKV

MKV 2 Lidské vztahy

Klíčové kompetence a výchovně vzdělávací strategie pro jejich rozvoj

Kompetence k učení

- vedeme žáky k osvojení nových pohybových dovedností, kultivaci svého pohybového projevu i správnému držení těla
- motivujeme žáky k poznávání vlastních pohybových schopností
- seznamujeme žáky s vlivem pohybových aktivit na zdraví, učení a práce schopnost
- motivujeme žáky k začlenění a využití získaných poznatků v denním režimu
- seznamujeme žáky se správným prováděním cviků vedoucích ke správnému držení těla
- seznamujeme žáky s prováděním relaxačních a kompenzačních cvičení

Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k samostatnému hodnocení svých výkonů a ke korekci chyb

- vedeme žáky k řešení problémových situací v herních činnostech – vedení, rozhodování
- vedeme žáky k hodnocení vlastních výsledků a nápravě chyby
- vedeme žáky ke korekci chybného řešení problému

Kompetence komunikativní

- seznamujeme žáky s povely, gesty, zvuky, taktickými pokyny a obrazovými materiály souvisejícími s tělesnou výchovou a se sportem
- vedeme žáky k využívání audiovizuální a komunikační techniky v pohybových aktivitách a sportu
- vedeme žáky k využívání specifických komunikačních dovedností při vytváření shody, spolupráce a použití jednoduché taktiky
- k respektování osobností ve hře
- dbáme na užívání osvojeného tělocvičného názvosloví na úrovni cvičence

Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky k respektování osobnosti při herních činnostech
- vedeme žáky k využívání pohybových aktivit k hodnotnému využití a přátelským meziosobním vztahům
- zdůrazňujeme žákům společenský význam plavecké dovednosti
- dbáme na dodržování pravidel fair - play
- vedeme a motivujeme žáky k dodržování zdravého životního stylu
- vedeme žáky k pochopení významu sebeobrany
- vedeme žáky k ochotě pomoci a o pomoc požádat

Kompetence občanské

- seznamujeme žáky s významem reprezentace školy, regionu, státu, aktivně zapojujeme žáky do sportovních soutěží a turnajů
- motivujeme žáky k ochraně životního prostředí pro plnohodnotný život a respektování environmentálních hodnot ve svých sportovních či jiných pohybových aktivitách
- vedeme žáky k pochopení práv a povinností v souvislosti s principem trvale udržitelného rozvoje
- dbáme na dodržování pravidel slušného chování
- dbáme na důslednou prevenci před úrazy
- seznamujeme žáky se základy poskytnutí první pomoci

Kompetence pracovní

- seznamujeme žáky s významem používání kvalitních materiálů a ochranných pomůcek při specifických sportovních a pohybových aktivitách
- dbáme na to, aby žáci zvládli základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- seznamujeme žáky s možným nebezpečím úrazu a zvládnutím základů první pomoci
- motivujeme žáky k přípravě a organizaci soutěží nebo turnajů na školní úrovni
- dbáme na dodržování řádu tělocvičny a pravidel bezpečnosti při činnostech v TV
- vedeme žáky k odpovědnosti za svěřené či používané sportovní nářadí

V rámci předmětu tělesná výchova nabízíme žákům soutěže

- v individuálních a kolektivních disciplínách
- vybírané s ohledem na zájem, zaměření a pohybovou úroveň žáků
- zaměřené na udržení sportovní tradice školy nebo směřované dle zaměření učitele TV

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

Ročník: 6., hodinová dotace 2 h týdně

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – ovládá relaxační a kompenzační cvičení a chápe jejich význam – dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost	Průpravná cvičení Kompenzační cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti Cvičení na přípravu organismu před různými druhy pohybových činností, strečink Informace o základním rozdílu mezi rekreačním a výkonnostním sportem Pohybové a tělovýchovné činnosti v přírodním prostředí	OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání (<i>nové poznatky a pohybové dovednosti</i>). OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí (<i>reakce žáka při hře - ovládání emocí, aktivita, sledování spoluhráčů</i>). OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace (<i>překonání obtíží při nácviku</i>). OSV 4 Psychohygienu (<i>zpětná vazba při správně provedeném úkolu</i>).	ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A PREVENCE
– uplatňuje vhodné a bezpečné chování – předvídá možnosti nebezpečí úrazů – zvládá praktické jednání a rozhodování ve standardních situacích – zvládá základy 1. pomoci – zná pojem „zdravý životní styl“	Zásady bezpečnosti při pohybových činnostech v přírodním prostředí (turistické akce) Ukázky první pomoci v TV, improvizovaných ošetření Dopomoc při cvičení Údržba cvičiště, péče o náčiní, vlastní výstroj a výzbroj	OSV 5 Kreativita (<i>tvorba herních situací ve skupinách</i>). OSV 6 Poznávání lidí (<i>sportovní hry ve skupinách, vzájemná spolupráce</i>). OSV 7 Mezilidské vztahy (<i>cvičení ve dvojicích, vzájemná dopomoc</i>).	ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH
– orientuje se v různých sociálních rolích v osvojovaných činnostech	Pojmy – tělocvičné názvosloví Vzájemná komunikace v TV	OSV 8 Komunikace (<i>signály rozhodčího nebo učitele při sportovní hře, rozvíčkové povely k prováděnému cviku</i>).	ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ -

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– rozhoduje se samostatně (s dopomocí učitele) – užívá u osvojovaných činností názvosloví na úrovni cvičence – dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice – je schopen pomáhat druhým, respektuje osobnosti – zvládá pohybové dovednosti – zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu – snaží se o zdokonalování výkonů – dodržuje pravidla bezpečnosti – poznává své pohybové schopnosti a jejich rozvoj – dovede pojmenovat osvojované činnosti – posoudí provedení osvojovaných cviků – dodržuje pravidla bezpečnosti – ovládá základy dopomoci při osvojovaných cvičeních – je seznámen s řádem tělocvičny – umí cvičit podle pokynů – zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – zvládá se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové	Vhodné informace o TV, sportu, životním stylu, historii sportu, OH Vedení jednoduchých pohybových činností – vedení rozcvičky Plnění menších organizačních a hodnotících úkolů Sprinterská abeceda Rychlý běh + starty (nízký) Vytrvalostní běh na dráze i v terénu (max. 1500 m.) Skoky - daleký, vysoký Hody míčkem Akrobacie – kotoulová řada, stoj na ruce s dopomocí, rovnovážné postoje, skoky na místě a z místa (dívky) Přeskoky - roznožka, výskok do dřepu (koza, bedna), trampolína Hrazda – náskok do vzporu, výmyk odrazem jednož Jednoduchá cvičení s hudbou Kondiční cvičení, aerobik Taneční kroky Cvičení s náčiním - švihadla	OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>sportovní hra</i>). EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí (<i>turistika, zájezdy, sportovní soutěže v přírodě</i>). MKV 2 Lidské vztahy (<i>vzájemná dopomoc a povzbuzení, oddělení sportu od normálního života, pravidla hry „života“</i>).	KOMUNIKACE V TV ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – ATLETIKA ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - GYMNASTIKA ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
dovednosti ve spojení s hudbou – uvědomuje si význam pohybových činností – uvědomuje si význam sebeobránných činností – dovede pojmenovat osvojené činnosti, dodržuje pravidla bezpečnosti – dovede posoudit základní rozdíl mezi jednotlivými druhy her – posoudí pravidla osvojovaných her – chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play – zvládá základní údržbu náčiní a úpravu hřiště – zvládá základní herní činnosti jednotlivce ve hře – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – – chápe význam pohybových her pro navazování kontaktů – jedná fair play při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného, je sociálně tolerantní k partnerům ve hrách – rozeznává vhodnost her počtu hráčů a	Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, pády Kopaná – herní činnosti jednotlivce (vedení míče, přihrávky), hra Vybíjená, přehazovaná, soutěživé a modifikované hry Pohybové hry pro rozvoj lokomoce, manipulace s náčiním, koordinační, , pro rozvoj pohybové představivosti, se specifickým účinkem (vyrovňovací, relaxační, motivační) Softbal – nácvik odpalu, hra Florbal – činnost jednotlivce,		– ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYTMICKÝM DOPROVODEM ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – ÚPOLY ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - SPORTOVNÍ HRY ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
prostředí – umí využívat pro pohybové hry přírodního prostředí – uvědomuje si význam bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí – rozhoduje se samostatně – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	příhrávka, hra Minikopaná – činnost jednotlivce, příhrávka, hra Základní orientace v úkolech plynoucích z herních funkcí a rolí ve hře		POHYBOVÉ ČINNOSTI

Ročník: 7. hodinová dotace 2 h týdně10/29 - Tv

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
- orientuje se v různých sociálních rolích v osvojovaných činnostech - rozhoduje se samostatně (s pomocí učitele) - užívá u osvojovaných činností názvosloví na úrovni cvičence - dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice - je schopen pomáhat druhým, respektuje osobnosti - zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu	vlastní výstroj a výzbroj Pojmy – tělocvičné názvosloví Vzájemná komunikace v TV Vhodné informace o TV, sportu, životním stylu, historii sportu, OH Vhodné náměty reagující na dění v TV a sportu Vedení jednoduchých pohybových činností – vedení rozcvičky Plnění menších organizačních a hodnotících úkolů	OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>sportovní hra</i>). EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí (<i>turistika, zájezdy, sportovní soutěže v přírodě</i>). MKV 2 Lidské vztahy (<i>vzájemná pomoc a povzbuzení, oddělení sportu od normálního života, pravidla hry „života“</i>).	ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ - KOMUNIKACE V TV
- zvládá pohybové dovednosti - zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu - dodržuje pravidla bezpečnosti, zvládá úpravu školních soutěžních sektorů - posoudí provedení osvojované pohybové dovednosti - dovede pojmenovat osvojované činnosti - chápe význam atletiky jako vhodnou průpravu pro jiné sporty	Sprinterská abeceda Rychlý běh + starty (nízký, polovysoký) Vyrvalostní běh na dráze i v terénu (max. 15 min.) Skoky - daleký, vysoký Hody		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - ATLETIKA
- posoudí provedení osvojovaných cviků - dodržuje pravidla bezpečnosti - ovládá záchranu a základy dopomoci při	Akrobacie - kotouly, stoj na rukou, kotouly navazovaně, přemet stranou, rovnovážné postoje, skoky na místě		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
osvojovaných cvičeních – je seznámen s řádem tělocvičny – umí cvičit podle pokynů – z osvojených cviků umí sestavit a zacvičit krátké sestavy – dovede využívat gymnastické cviky ke správnému držení těla – respektuje osobnosti – zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – zvládá se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou – uvědomuje si význam pohybových činností – zvládá základy aerobního cvičení s hudbou (dívky) – uvědomuje si význam sebeobránných činností – dovede pojmenovat osvojené činnosti – dodržuje pravidla bezpečnosti – rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy her (individuální-kolektivní, brankové, síťové, pálkovací) – posoudí pravidla jednotlivých her, orientuje se v základním rozhodování	a z místa (dívky), sestava Přeskoky - roznožka, skrčka, trampolíny (koza, bedna) Hrazda – náskok do vzporu, výmyk, podmet Kruhy – komíhání Jednoduchá cvičení s hudbou Kondiční cvičení, aerobio Tanec, taneční kroky Cvičení s náčiním - švihadla Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, pády Kopaná – herní činnosti jednotlivce, hra Odbíjená – herní činnosti jednotlivce, hra Košíková -herní činnosti		DOVEDNOSTÍ – GYMNASTIKA ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYTMICKÝM DOPROVODEM ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - ÚPOLY ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
při hře, – chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play – zvládá základní údržbu náčiní a úpravu hřiště – zvládá základní herní činnosti jednotlivce ve hře – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – chápe význam pohybových her pro navazování kontaktů – jedná fair play při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného, je sociálně tolerantní k partnerům ve hrách – umí několik her z každé skupiny, dovede je zorganizovat a s pomocí učitele i řídit – rozeznává vhodnost her dle počtu hráčů, prostředí – umí využívat pro pohybové hry přírodního prostředí – uvědomuje si význam bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí – umí pohybem vyjadřovat nálady, city – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	jednotlivce, hra Vybíjená Pohybové hry pro rozvoj lokomoce, manipulace s náčiním, koordinační, bojové, pro rozvoj pohybové představitivosti, se specifickým účinkem (vyrovnávací, relaxační, motivační) Softbal – činnosti jednotlivce, hra Florbal – činnost jednotlivce, přihrávka, hra Minikopaná – činnost jednotlivce, přihrávka, hra Základní orientace v úkolech plynoucích z herních funkcí a rolí ve hře Základní principy pro řízení a rozhodování her		- SPORTOVNÍ HRY ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**Ročník: 8., hodinová dotace 2 h týdně**

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, umí změřit srdeční frekvenci – umí si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje pohybové aktivitě – zná základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat – zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – ovládá relaxační a kompenzační cvičení a chápe jejich význam – dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost – uplatňuje vhodné a bezpečné chování – předvídá možnosti nebezpečí úrazů – zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, náročné klimatické event. ekologické podmínky) – ovládá základy 1. pomoci	Průpravná cvičení Kompenzační cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a obratnosti Cvičení na přípravu organismu před různými druhy pohybových činností, strečink Význam hodnot srdeční frekvence při TV a sportu Rozdíly mezi TV a sportem dívek a chlapců, zdatných a oslabených Rozdíly mezi rekreačním a výkonnostním sportem (v podmínkách, zaměření, tréninku) Pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika) Zásady bezpečnosti v málo známém prostředí (hory, les) Pohybová činnost při různém stupni znečištění ovzduší První pomoc v TV, improvizované ošetření	OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání (<i>nové poznatky a pohybové dovednosti</i>). OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí (<i>reakce žáka při hře - ovládání emocí, aktivita, sledování spoluhráčů</i>). OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace (<i>překonání obtíží při nácviku</i>). OSV 4 Psychohygienu (<i>zpětná vazba při správně provedeném úkolu</i>). OSV 5 Kreativita (<i>tvorba herních situací ve skupinách</i>). OSV 6 Poznávání lidí (<i>sportovní hry ve skupinách, vzájemná spolupráce</i>). OSV 7 Mezilidské vztahy (<i>cvičení ve dvojicích, vzájemná pomoc</i>). OSV 8 Komunikace (<i>signály rozhodčího nebo učitele při sportovní hře, rozvíčkové povely k prováděnému cviku</i>).	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A PREVENCE ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– zná význam zdravého životního stylu – zvládá různé sociální role v osvojovaných činnostech – rozhoduje se samostatně – užívá u osvojovaných činností názvosloví na úrovni cvičence – dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice – je schopen pomáhat druhým, respektuje osobnosti – zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu – zvládá pohybové dovednosti – zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu – dodržuje pravidla bezpečnosti, zvládá úpravu školních soutěžních sektorů – posoudí provedení osvojované pohybové dovednosti – dovede pojmenovat osvojované činnosti – zná základní startovní povely – respektuje osobnosti – chápe význam atletiky jako vhodného doplňku pro jiné sporty	Dopomoc při cvičení Údržba cvičiště, péče o náčiní, vlastní výstroj a výzbroj Pojmy – tělocvičné názvosloví Vzájemná komunikace v TV Vhodné informace o TV, sportu, životním stylu, historii sportu, OH Vhodné náměty reagující na dění v TV a sportu Vedení jednoduchých pohybových činností – vedení rozcvičky Plnění menších organizačních a hodnotících úkolů Sprinterská abeceda Rychlý běh + starty (všechny typy) Vytrvalostní běh na dráze i v terénu (20 min.) Skoky - daleký, vysoký Hody a informačně technika vrhů	OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>sportovní hra</i>). EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí (<i>turistika, zájezdy, sportovní soutěže v přírodě</i>). MKV 2 Lidské vztahy (<i>vzájemná pomoc a povzbuzení, oddělení sportu od normálního života, pravidla hry „života“</i>).	ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ - KOMUNIKACE V TV ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - ATLETIKA

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– posoudí provedení osvojovaných cviků – dodržuje pravidla bezpečnosti – ovládá základní záchranu a pomoc při osvojovaných cvičeních – je seznámen s řádem tělocvičny – umí cvičit podle pokynů – z osvojených cviků umí sestavit a zacvičit krátké sestavy – dovede využívat gymnastické cviky k rozvoji své zdatnosti a pro správné držení těla – respektuje osobnosti	Akrobacie - kotouly, stoj na rukou s výdrží, kotoul letmo, přemet stranou, rovnovážné postoje, skoky na místě a z místa (dívky), sestava Přeskoky - roznožka, skrčka, trampolíny (koza, bedna) Hrazda – náskok do vzporu, výmyk, přešvihy, podmet Kruhy – komíhání, svis vznesmo, houpání do zastavení		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – GYMNASTIKA
– zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – zvládá se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou – uvědomuje si význam pohybových činností – zvládá základy aerobního cvičení s hudbou (dívky)	Jednoduchá cvičení s hudbou Kondiční cvičení, aerobik Tanec, taneční kroky Cvičení s náčiním		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYTMICKÝM DOPROVODEM
– uvědomuje si význam sebeobránných činností, umí zhodnotit své možnosti – uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play – dovede pojmenovat osvojené činnosti,	Význam úpolových sportů pro sebeobranu Základní filozofie bojových a sebeobránných činností, využití a zneužití úpolových činností Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky,		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - ÚPOLY

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
dodržuje pravidla bezpečnosti – rozumí základním rozdíly mezi jednotlivými druhy her (individuální-kolektivní, brankové, síťové, pálkovací) – rozumí základním pravidlům, zvládá základní rozhodování při hře, – chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play – zvládá základní údržbu náčiní a úpravu hřiště – zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a ve hře je uplatňuje – umí zvolit taktiku hry a udržet ji – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů – jedná fair play při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného, je sociálně tolerantní k partnerům ve hrách – umí několik her z každé skupiny, dovede je zorganizovat a samostatně řídit – rozeznává vhodnost her dle věku, počtu hráčů, zná konkrétní složení hráčů, prostředí	pády vzad skulením do kolébky Kopaná – herní činnosti jednotlivce, základní herní systémy, hra Odbíjená – herní činnosti jednotlivce, základní herní kombinace, hra Košíková - herní činnosti jednotlivce, hra Pohybové hry pro rozvoj lokomoce, manipulace s náčiním, koordinací, bojové, pro rozvoj pohybové představitivosti, se specifickým účinkem (vyrovnávací, relaxační, motivační) Softbal – základní herní kombinace, hra Florbal – základní herní kombinace, hra Minikopaná - herní kombinace, hra - úkoly plynoucí z herních funkcí a		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - SPORTOVNÍ HRY ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– umí využívat pro pohybové hry přírodního prostředí – uvědomuje si význam bezpečnosti při pohybových hrách i v různém prostředí – umí pohybem vyjadřovat nálady, city, myšlenky – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	rolí ve hře Základní principy pro řízení a rozhodování her		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**Ročník: 9., hodinová dotace 2 h týdně**

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, umí změřit srdeční frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže – umí si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje pohybové aktivitě – zná bezpečně způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat – zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využívat v denním režimu – dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost – umí si vytvořit vhodné prostředí pro cvičení, relaxaci – uplatňuje vhodné a bezpečné chování – předvídá možná nebezpečí úrazů – zvládá praktické jednání a rozhodování i	Průpravná cvičení Kompenzační cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a obratnosti Cvičení na přípravu organismu před různými druhy pohyb.činností, strečink Význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu Význam hodnot srdeční frekvence při TV a sportu, praktické využití pro úpravu zátěže Rozdíly mezi TV a sportem dívek a chlapců, mladých a starých, zdravých a oslabených Rozdíly mezi rekreačním, výkonnostním a vrcholovým sportem (v podmínkách, zaměření, tréninku) Pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika) Zásady bezpečnosti v málo známém prostředí (hory, les) Pohybová činnost při různém stupni	OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání (<i>nové poznatky a pohybové dovednosti</i>). OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí (<i>reakce žáka při hře - ovládání emocí, aktivita, sledování spoluhráčů</i>). OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace (<i>překonání obtíží při nácviku</i>). OSV 4 Psychohygienu (<i>zpětná vazba při správně provedeném úkolu</i>). OSV 5 Kreativita (<i>tvorba herních situací ve skupinách</i>). OSV 6 Poznávání lidí (<i>sportovní hry ve skupinách, vzájemná spolupráce</i>). OSV 7 Mezilidské vztahy (<i>cvičení ve dvojicích, vzájemná pomoc</i>). OSV 8 Komunikace (<i>signály rozhodčího nebo učitele při sportovní hře, rozcvičk-povely k prováděnému cviku</i>).	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ, - ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A PREVENCE ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - HYGIENA A

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické či ekologické podmínky) – ovládá základy 1.pomoci – zná význam zdravého životního stylu - zvládá různé sociální role v osvojovaných činnostech, – rozhoduje se samostatně – užívá u osvojovaných činností názvosloví na úrovni cvičence – dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice – je schopen pomáhat druhým – zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu – rozumí rozdílům mezi pohybovou činností různých skupin lidí a respektuje je – zvládá pohybové dovednosti – zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu – dodržuje pravidla bezpečnosti, zvládá úpravu školních soutěžních sektorů – posoudí provedení osvojované pohybové činnosti – zná základní startovní povely	znečištění ovzduší První pomoc v TV, improvizované ošetření Dopomoc při cvičení Údržba cvičiště, péče o náčiní, vlastní výstroj a výzbroj Pojmy - tělocvičné názvosloví Vzájemná komunikace v TV Vhodné informace o TV, sportu, životním stylu, historii sportu, OH. Vhodné náměty reagující na dění v TV a sportu Vedení jednoduchých pohybových činností – vedení rozcvičky Plnění menších organizačních a hodnotících úkolů Sprinterská abeceda Rychlý běh + starty (všechny typy) Vytrvalostní běh na dráze i v terénu (20 min.) Skoky - daleký, vysoký Hody a technika vrhů	OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>sportovní hra</i>). EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí (<i>turistika, zájezdy, sportovní soutěže v přírodě</i>). MKV 2 Lidské vztahy (<i>vzájemná dopomoc a povzbuzení, oddělení sportu od normálního života, pravidla hry „života“</i>).	BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ - KOMUNIKACE V TV ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - ATLETIKA

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– respektuje osobnosti – chápe význam atletiky jako vhodnou přípravu pro jiné sporty – posoudí provedení osvojovaných cviků – dodržuje pravidla bezpečnosti – ovládá záchranu a základy dopomoci při osvojovaných cvicích – je seznámen s řádem tělocvičny – umí cvičit podle pokynů – z osvojených cviků umí sestavit a zacvičit krátké sestavy – dovede využívat gymnastické cviky k rozvoji své zdatnosti a pro správné držení těla – respektuje osobnosti – zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – zvládá se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou – uvědomuje si význam pohybových činností – zvládá základy aerobního cvičení s hudbou (dívky) – uvědomuje si význam sebeobránných činností, orientuje se v druzích bojových umění	Akrobacie - kotoul letmo, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, rovnovážné postoje, skoky na místě a z místa (dívky), sestava Přeskoky – roznožka, skrčka, trampolíny (koza, bedna) Hrazda – náskok do vzporu, výmyk, přešvihy, podmet Kruhy – komíhání, svis vznesmo, střemhlav, houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok Jednoduchá cvičení s hudbou Kondiční cvičení, aerobice Tanec, taneční kroky Cvičení s náčiním Význam úpolových sportů pro sebeobranu Základní filozofie bojových a		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – GYMNASTIKA ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ S HUDBOU A RYTMICKÝM DOPROVODEM ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play – dovede pojmenovat osvojené činnosti, dodržuje pravidla bezpečnosti – umí zhodnotit své možnosti ve vztahu k protivníkovi – ovládá základy první pomoci – rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy her (individuální-kolektivní, brankové, síťové, pálkovací) – rozumí základním pravidlům, ovládá základní rozhodování při hře – chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play – respektuje osobnosti, je tolerantní ke spoluhráčům (z jiné skupiny, jiné školy či města, jiné rasy) – zvládá základní údržbu náčiní a úpravu hřiště – zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a ve hře je uplatňuje – umí zvolit taktiku hry a udržet ji – uvědomuje si bezpečnost při jednotlivých činnostech – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	sebeobránných činností, právní aspekty, využití a zneužití úpolových činností Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno Kopaná – herní činnosti jednotlivce, herní systémy, hra Odbíjená – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra Košíková -herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra Základní principy řízení a rozhodování Vypracování sportovní zprávy do školního rozhlasu o průběhu soutěže, turnaje atd.		DOVEDNOSTÍ - ÚPOLY ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - SPORTOVNÍ HRY

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů – jedná fair play při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného, je sociálně tolerantní k partnerům ve hrách – umí několik her z každé skupiny, dovede je zorganizovat a samostatně řídit – rozeznává vhodnost her dle věku, počtu hráčů, zná konkrétní složení hráčů, prostředí – umí využívat pro pohybové hry přírodního prostředí – umí tvořit modifikované hry – uvědomuje si význam bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí – umí pohybem vyjadřovat nálady, city, myšlenky – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Pohybové hry pro rozvoj lokomoce, manipulace s náčiním, koordinací, bojové, pro rozvoj pohybové představivosti, se specifickým účinkem (vyrovnávací, relaxační, motivační) Význam pohybových her pro osobní tělesný rozvoj Softbal - herní kombinace, hra Florbal - herní kombinace, hra Minikopaná - herní kombinace, hra Úkoly plynoucí z herních funkcí a rolí ve hře Základní principy pro řízení a rozhodování her		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**Ročník: 6. – 9.**

Obsah níže uvedených tematických celků je prezentován jako ucelený soubor námětů a výstupů pro etapu vzdělávání v 6. – 9. ročníku a není členěn do ročníků. Tyto tematické celky vyžadují zvláštní materiální, prostorové nebo klimatické podmínky a jsou realizovány ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách. Uvedené učivo je učivem základním a je nabízeno všem žákům. Výběr učiva z těchto celků s jeho zařazení do příslušných ročníků je plně v kompetenci učitele. Redukce základního učiva event. výběr rozšiřujícího učiva je v plné pravomoci učitele. Ten nejlépe zná možnosti a potřeby žáků a prostorové i materiální podmínky školy nebo daného prostředí. Učitel je finálním tvůrcem i garantem konkrétního vzdělávacího programu pro jednotlivé ročníky (třídy, skupiny).

Plavání – učivo tohoto tematického celku je zpravidla zařazováno do základní výuky ve 2. nebo 3. ročníku ve formě kurzu, ale jelikož podmínky a dostupnost plaveckého bazénu jsou optimální, lze plavání zařazovat do vzdělávání i v dalších etapách.

Bruslení – učivo tohoto tematického celku je zařazováno do výuky v případě vhodných podmínek pro bruslení.

Lyžování – učivo tohoto tematického celku je zařazováno do základního vzdělávání zpravidla v 7. ročníku ve formě týdenního kurzu nebo jako blok jednodenních opakovaných výjezdů. V případě vhodných materiálních a klimatických podmínek lze zařazovat činnosti na sněhu a lyžování i v ostatních etapách vzdělávání.

Turistika a pobyt v přírodě – učivo tohoto tematického celku je zpravidla realizováno při činnostech v přírodě. Je vhodné ho však při příznivých podmínkách vkládat do výuky i v jiné formě. Osvojování učiva v tomto tematickém celku navazuje na poznatky a dovednosti z jiných předmětů. Jedná se vlastně o jejich aplikaci a spojení s pohybovými činnostmi v přírodním prostředí. Při přesunech do přírody a pobytu v přírodě jsou podmínkou : bezpečná znalost trasy, přepravy, terénu, zdrojů pitné vody, možných nebezpečí, umístění zdravotních zařízení atd.

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– ví, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových činností a uvědomuje si jeho rozvojový význam – zná základní pojmy i neosvojovaných činností a disciplín – zvládá 1-2 plavecké způsoby, startovní skok a obrátku – dovede pomoci při záchraně tonoucího a	Pojmy spojené s osvojovanými činnostmi a prostředím Význam plavání pro zdraví, regeneraci a zvyšování zdatnosti Plavecké disciplíny, pravidla plaveckých způsobů Záchrana tonoucího a dopomoc unavenému plavci	OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace OSV 4 Psychohygiena OSV 5 Kreativita OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - PLAVÁNÍ

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
poskytnout dýchání z úst do úst (v návaznosti na jiné předměty) – dovede změřit a zaznamenat základní plavecké výkony – uvědomuje si nebezpečí plavání v neznámé vodě a přeceňování vlastních sil <i>Platí v případě, že plavání je zařazeno do tématického plánu konkrétní třídy.</i> – uvědomuje si zdravotní a kondiční význam pohybu na bruslích i jeho význam jako vhodnou společenskou činnost – ví jak ošetřovat brusle – ví, že nejbezpečnější bruslení je na umělém kluzišti – zná způsoby pomoci při prolomení ledu a ošetření při úrazech na bruslích – zvládá jízdu vpřed i vzad, základní obrat a zastavení <i>Platí v případě, že plavání je zařazeno do tématického plánu konkrétní třídy.</i>	Specifika hygieny – péče o pleť, nohy, plavání a menstruace Zvládnutí jednoho plaveckého způsobu na prsou a jednoho nznak Startovní skok z bloku Opakované plavání úseků od 20 do 200 m, souvislé vytrvalostní plavání Specifické dovednosti – šlapání vody, změny směru při plavání, tažení předmětů, pády a seskoky do hloubky – skokanské prkno Pojmy spojené s osvojovanými dovednostmi a se sporty na ledě Ošetřování bruslí a bot Způsoby záchrany a přivolání pomoci při prolomení ledu na přírodních kluzišťích Jízda vpřed, zastavení snožmo s půlobratem Odšlapování vpřed, zatáčení překládáním vpřed Jízda vzad (průprava, s oporou, bez opory) Jízda na vytrvalost Rytmizace jízdy podle hudebního doprovodu	dovednosti EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí (<i>turistika, zájezdy, sportovní soutěže v přírodě</i>).	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - BRUSLENÍ

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– chápe spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními a poznávacími – zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společenských zařízeních – vleky, sjezdovky, běžecké tratě – a řídí se jimi převážně samostatně – ví, jak se připravit na horskou túru, koho a jak informovat o zamyšlené cestě – zvládá mazání lyží – umí ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách, zná signál pro přivolání pomoci – zvládá dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích, které mu umožňují bezpečný pohyb ve středně náročném terénu – chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je	Pojmy související s osvojovanými dovednostmi, výstrojí a výzbrojí pro různé lyžařské disciplíny Základní pravidla lyžařských disciplín Zásady orientace v zimní krajině podle mapy, zásady bezpečnosti při pohybu v neznámém terénu, chování na sjezdových a běžeckých tratích, pokyny HS Ošetření poranění v improvizovaných podmínkách, improvizovaný svoz raněného Péče o výstroj a výzbroj Stravovací a pitný režim při lyžování a zimní horské túře Obraty – přednožením, zanožením, přeskokem, výskokem Běžecký výcvik Bruslení po mírném svahu a do mírného protisvahu Skluzy na jedné lyži Zastavování smykem Běh soupažný jednodobý a dvoudobý Běh ve stopě – délku tratě diferencována D/CH 3-5 km		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - LYŽOVÁNÍ event. SNOWBOARD

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost – umí převážně samostatně zorganizovat jednoduchou turistickou akci s pohybovým a poznávacím obsahem – zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu se zátěží – umí jezdit na kole – umí postavit a likvidovat tábořiště podle všech zásad hygieny a ochrany přírody – je schopen si připravit jednoduché jídlo,	Sjezdový výcvik/snowboard Přejíždění terénních nerovností Brždění smykem základní snožný oblouk (otevřený, zavřený), střední oblouk Modifikované oblouky Sjíždění ve středně náročných terénních podmínkách Jízda na sjezdovce, v brankách Rozšiřující učivo Obraty na prudkém svahu Krátký oblouk Sjíždění v náročných terénních a sněhových podmínkách Nácvik sjezdu Skok ze sněhového můstku Význam turistiky jako celoživotní aktivity pro zdraví, poznávací činnost, rozvoj specifických dovedností, sociální vztahy Pojmy spojené s dalšími druhy turistiky (vodní, cyklo) a novými osvojovanými dovednostmi a poznatky Zásady přípravy turistické akce, vyhledávání dopravních spojů,		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
provádět jednoduché opravy výzbroje a výstroje – dovede se orientovat v terénu pomocí buzoly – zvládá první pomoc při závažnějších úrazech v improvizovaných podmínkách – ví, kde je možné se poučit o oblasti turistické akce	získávání informací o místě pobytu (putování) Poznatky spojené s tábořením Stavba improvizovaného přístřešku, opravy výzbroje a výstroje Orientace podle mapy a buzoly – pochodový úhel a osa Ochrana porostů, zdrojů pitné vody a značení Základní pravidla silničního provozu Základní obrazová a jiná dokumentace (foto, nákresy) První pomoc při závažných úrazech, transport raněného Chůze v terénu do 25 km Aplikace pohybových dovedností i v náročnějším a neznámém terénu Orientace podle mapy, buzoly, plánu, značek a přírodních úkazů Rozvoj pohybových dovedností a kondičních předpokladů s využitím terénu a předmětů Příprava podstatných částí turistické akce Konkrétní činnosti na ochranu a obnovu přírody a turistických značek Aplikace dovedností spojených		

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
	s přípravou a likvidací tábořiště, přípravou pokrmů, hygienou táboření Jízda na kole, horském kole, přesun po trase mimo silnici Jízda na běžeckých lyžích Rozšiřující učivo Překonávání i náročnějších přírodních překážek pomocí lana, tyče, prkna Jízda na kole ve skupinách i na silnici Jízda na horském kole Základy vodní turistiky (pramice, kánoe) základní záběry, otáčení, změny směru jízdy, přistávání u břehu, a další turistické činnosti vhodné pro věk do 15 let		