



Školní vzdělávací program

Obor: 7941K/81, Gymnázium – všeobecné (osmileté)
Obor: 7941/41, Gymnázium – všeobecné (čtyřleté)

Učební osnovy pro vyšší stupeň osmiletého gymnázia
a čtyřleté gymnázium

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**
Výchova ke zdraví

Předmět: **Tělesná výchova**

Osmileté gymnázium – kvinta až oktáva Čtyřleté gymnázium – první až čtvrtý ročník

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět *tělesná výchova* na vyšším gymnáziu (kvinta – oktáva, první až čtvrtý ročník)) vychází ze vzdělávací oblasti

Člověk a zdraví, konkrétně ze vzdělávacího oboru *Tělesná výchova a Výchova ke zdraví*.

Na vyšším gymnáziu (kvinta – oktáva, první až čtvrtý ročník) je v tomto předmětu realizován celý vzdělávací obor Tělesná výchova a ze vzdělávacího oboru **Výchova ke zdraví** je realizován v každém ročníku jeden výstup:

- podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech.

V předmětu tělesná výchova jsou na vyšším gymnáziu realizovány některé tematické okruhy průřezových témat *Osobnostní a sociální výchova (OSV)*, *Enviromentální výchova (EV)* a *Mediální výchova (MV)*.

V OSV jde o tematické okruhy Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů, Sociální komunikace, Spolupráce a soutěž.

V EV se jedná o tematický okruh Vztah člověka k prostředí.

V MV se jedná o tematický okruh Média a mediální produkce.

Předmět tělesná výchova má na vyšším gymnáziu (kvinta – oktáva, první až čtvrtý ročník) dvouhodinovou týdenní dotaci. V kvintě (prvním ročníku) je do výuky zařazen lyžařský výchovně-výcvikový kurz (LVVK), zpravidla v délce 5 až 6 dnů. Náplň kurzu je (dle místních podmínek) běžecké lyžování, sjezdové lyžování, snowboarding. V případě nepříznivých klimatických podmínek lze se souhlasem vedení školy kurzy přesunout do dalšího ročníku. V předposledním ročníku studia (sexta, třetí ročník) je organizován sportovně turistický kurz (STK), zpravidla v délce 6 dnů. Náplň kurzu je (dle místních podmínek) cykloturistika, turistika a pobyt v přírodě, outdoorové hry, orientační běh, střelba ze vzduchovky, plavání apod. Uskutečnění LVVK a STK pro určitou třídu je podmíněno přihlášením odpovídajícího počtu zájemců z této třídy, (alespoň 80%). Po domluvě s vedením školy se může LVVZ nebo STK uskutečnit v zahraničí. Přitom se z důvodů organizačních a ekonomických mohou slučovat třídy.

Předmět tělesná výchova je vyučován v oddělených skupinách děvčat a chlapců, z důvodů organizačních a ekonomických se mohou slučovat skupiny z paralelních tříd.

Pro výuku jsou využívána sportovní zařízení školy (dvě tělocvičny, posilovna, venkovní školní hřiště), případně školní hřiště základní školy J.A. Komenského.

Sportovně nadaní a pohybově nejlepší žáci jsou během školního roku zapojeni do SPORTOVNÍ OLYMPIÁDY SŠ. Žáci si mohou vybrat i z řady sportovních kroužků, které na škole fungují pod hlavičkou CENTRA SPORTU.

Sportovní výsledky žáků, výsledky reprezentace školních družstev a další aktuální sportovní informace jsou vyhlášovány rozhlasem a zveřejňovány na www stránkách školy a nástěnkách před tělocvičnou a ve vitrínách na schodišti budovy.

Anotace

Hlavním cílem předmětu tělesná výchova je zvyšování tělesné zdatnosti žáků na úroveň, která by byla dostatečnou prevencí civilizačních chorob. Dalším cílům patří to, aby žáci získali pocit za své vlastní zdraví a kladný vztah k pohybovým aktivitám. V rámci tohoto předmětu jsou žáci seznamováni se základy sportovních her, atletiky, gymnastiky, plavání, lyžování, a dalších pohybových aktivit. Nedílnou součástí předmětu jsou kompenzační cvičení, jejichž cílem je napomoci optimálnímu držení těla. Žáci si jasně utváří vztah ke zdraví a umí si preventivně zdraví chránit. Zdravotně oslabení žáci jsou zařazeni do TV s ohledem na jejich omezení.

Výchovné a vzdělávací strategie

V rámci naplňování výše uvedených cílů budou všichni vyučující tělesné výchovy používat následující výchovně vzdělávací strategie :

- uplatňují motivaci vycházející z významu pohybových činností pro prevenci zdraví, životní aktivitu, ovlivňování postavy, uplatnění ve společnosti vrstevníků atd.; zřizují a aktualizují ve spolupráci s žáky nástěnky, které se týkají zdravého životního stylu, zařazují do výuky neformální besedy, které se tohoto tématu týkají, uplatňují též motivaci vlastním příkladem vztahu k pohybovým aktivitám (zapojují se do pohybových aktivit žáků, sami aktivně provozují pohybové aktivity)

(kompetence 1 – kompetence k učení)

- začleňují do výuky sociálně interakční formy, které umožňují zažít úspěch každému žákovi v rámci týmů i samostatně

(kompetence 1 – kompetence k učení)

- zařazují diferencované činnosti (činnosti s handicapem atd.) odpovídající výkonnosti žáků

(kompetence 1 – kompetence k učení)

- hodnotí žáky také podle jejich individuálního zlepšení

(kompetence 1 – kompetence k učení)

- zapojují žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce

(kompetence 3 – kompetence komunikativní)

- vytváří žákům prostor pro organizaci, řízení a vyhodnocování soutěží, závodů a jiných pohybových činností na úrovni třídy (školy)

(kompetence 2 – kompetence k řešení problémů a 3 – kompetence komunikativní)

- sledováním individuálního pokroku žáků a oceňováním úspěchů ve školních i mimoškolních pohybových aktivitách podporují sebevědomí žáků a samostatný rozvoj jedince

(kompetence 4 – kompetence sociální a personální)

- zařazováním soutěživých činností do hodin a zajišťováním účasti na sportovních aktivitách podporují soutěživost žáků na třídní, školní i meziškolní úrovni, podílí se na organizaci třídních a školních sportovních aktivit

(kompetence 4 – kompetence sociální a personální)

- vysvětlí pojem FAIR PLAY a oceňují tento způsob jednání mezi žáky, upozorňují žáky na pravidla bezpečnosti při každém druhu pohybové aktivity

(kompetence 4 – kompetence sociální a personální)

- zařazováním prvků první pomoci do výuky (především na lyžařských a turistických kurzech) vychovávají žáky k zodpovědnému jednání v situacích ohrožujících zdraví nebo život člověka, k pochopení významu a respektování stanovených pravidel pro takovéto situace

(kompetence 5 – kompetence občanské)

- na tělovýchovných akcích pořádaných školou zapojují dle možností prvky environmentální výchovy

(kompetence 5 – kompetence občanské)

- zapojují všechny žáky do údržby tělovýchovného areálu

(kompetence 6 - kompetence pracovní)

- poučí žáky o účinném a bezpečném používání náradí

(kompetence 6 - kompetence pracovní)



Vyučovací předmět: tělesná výchova

Ročník : první ročník + kvinta

<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
žák:	žák:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně přistupuje k jednotlivým pohybovým aktivitám • usiluje o optimální techniku provedení pohybové aktivity • usiluje o zlepšení výkonu 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní hry, sportovní gymnastika, atletika, lyžování 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití 	<ul style="list-style-type: none"> • určí jednostranné zatížení při pohybové aktivitě • vybere z nabídky připravené vyučujícím vhodná kompenzační cvičení • samostatně zařazuje tato cvičení především do úvodních částí hodin 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotně zaměřená cvičení • organismus a pohybová zátěž 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák pečuje o své zdraví 	Biologie
<ul style="list-style-type: none"> ➤ využívá vhodné soubory cvičení pro 	<ul style="list-style-type: none"> • určí význam tělesné a duševní relaxace pro 	<ul style="list-style-type: none"> • individuální pohybový režim 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):	biologie



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
tělesnou a duševní relaxaci	<p>zdraví člověka</p> <ul style="list-style-type: none"> • z nabídky vybere a samostatně používá vhodné soubory cvičení pro relaxaci 		<ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (OSV): • žák pečuje o své zdraví 	
➤ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<ul style="list-style-type: none"> • používá základní cviky a sestavy pro různé účely a samostatně je využívá • při rozcvičování postupuje systematicky • určí hlavní svalové skupiny a jejich zátěž při hlavní činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení 		Biologie
➤ organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	<ul style="list-style-type: none"> • sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě 	<ul style="list-style-type: none"> • individuální pohybový režim • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a rozvíjí zdravý životní styl 	Biologie



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
➤ uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	<ul style="list-style-type: none"> důsledně dodržuje pravidla a zásady bezpečnosti i při netradičních sportovních disciplínách, při lyžařských kurzech a pohybu v přírodě a v silničním provozu 	<ul style="list-style-type: none"> rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností; zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik) 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
➤ poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	<ul style="list-style-type: none"> poskytne první pomoc při drobných i závažnějších poraněních a zajistí odsun poraněného 	<ul style="list-style-type: none"> závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák přebírá zodpovědnost za své jednání, pomáhá druhým lidem 	
➤ podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech	<ul style="list-style-type: none"> poskytne první pomoc při závažnějších poraněních a zdravotních příhodách zajistí přivolání lékařské pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách 		Biologie
➤ provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	<ul style="list-style-type: none"> zvládá dle svých individuálních možností v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> sportovní a pohybové hry volejbal HČJ – vrchní a spodní odbití obouřuč, vrchní podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	jednotlivce, uplatňuje je ve hře	<p>nácvik bloku</p> <ul style="list-style-type: none">• florbal• HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za pohybu, střelba zápěstím, střelba s příklepem, činnost brankáře ve hře• fotbal• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče, střelba na branku nohou i hlavou, vyhazování míče, uvolňování se s míčem, činnost brankáře, odebírání míče• softbal• HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu• basketbal• HČJ – přihrávky, vedení míče, střelba•		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none">• využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla• z osvojených cviků připraví a zacvičí krátké sestavy	<ul style="list-style-type: none">• gymnastika• <i>akrobacie</i> – kotouly s obměnami, stoj na ruce s výdrží, nácvik chůze na rukách, stoj na lopatkách, přemet stranou (na obě strany), rondat, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa (především děvčata), obraty, jednoduché gymnastické sestavy• <i>přeskok</i> – skoky s odrazem z můstku, roznožka přes kozu s oddáleným odrazem, skrčka přes kozu,• skoky s odrazem z trampolínky (i s obraty, kotoul letmo)• <i>hrazda</i> – hrazda po čelo – výmyk odrazem snožmo, přešvihy únožmo ve vzporu, toč vzad, podmet, doskočná hrazda – komíhání, seskok vzad		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		<ul style="list-style-type: none">• <i>kruhy</i> – doskočné kruhy - komíhání , svis vznesmo, svis střemhlav, překot vzad,• <i>kladina</i> – chůze s doprovodnými pohyby paží , chůze po kladině s obraty, rovnovážné polohy, poskoky, náskoky, seskoky,• jednoduché vazby a sestavy• kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (<i>určeno především děvčatům</i>)• vlastní pohybová improvizace na hudební doprovod, modifikace aerobiku• atletika• <i>rychlé běhy</i> – speciální		estetická výchova - hudební



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none">• zvládá základy techniky jednotlivých atletických disciplín	<p>běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký a vysoký start, běh na 60m, běh na 100 m, běh na 400m, nácvik techniky překážkového běhu, štafetová předávka, technika běhu</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>vytrvalostní běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, vysoký start, běh na 1500, 3000m na dráze nebo v přírodě (děvčata 800m), běh v terénu do 30 minut• <i>skok do dálky</i> – zkvalitnění a propojení všech fází skoku, vlastní skok• <i>skok do výšky</i> – zdokonalení a propojení všech fází skoku, vlastní skok stylem flop• <i>vrh koule</i> – nácvik držení koule, průpravná cvičení,		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
<p>➤ Naplňuje myšlenku ochrany přírody při sportu</p>	<ul style="list-style-type: none">• Chrání a nepoškozuje zdravotní prostředí • zvládá techniku bezpečného sjíždění a zatáčení při sjezdovém lyžování	<p>nácvik techniky zádového způsobu vrhu koulí, vlastní vrh</p> <ul style="list-style-type: none">• lyžování• sjezdové lyžování• obraty a výstupy na lyžích, jednoduché prvky při jízdě – přenášení váhy, pluh, zatáčení (normální a carvingové oblouky), přejezdy terénní nerovnosti, jízda na vleku• běžecké lyžování• základy techniky běhu dvoudobého střídavého a dvoudobého s odpichem soupaž, základy techniky bruslení, vytrvalostní běh na lyžích, lyžařská turistika• snowboarding – základy techniky sjíždění a zatáčení• [jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových	<p>Člověk a životní prostředí (EV)</p> <ul style="list-style-type: none">• žák při sportování respektuje zásady ochrany životního prostředí	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy techniky základních druhů běhu na lyžích • zvládá techniku bezpečného sjíždění a zatáčení snowboardingu 	<p>podmínek, materiálních a personálních podmínek a zájmu žáků]</p> <ul style="list-style-type: none"> • další moderní a netradiční pohybové činnosti [činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy] 		
➤ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<ul style="list-style-type: none"> • propojuje jednotlivé naučené pohybové dovednosti v postupy rozvoje • usiluje o lepší výkon a optimálnější provedení pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • atletika, sportovní gymnastika, pohybové hry, lyžování 	OSV – poznávání a rozvoj vlastní osobnosti - žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj	
➤ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné	<ul style="list-style-type: none"> • nalézá rezervy a nedostatky ve svém provedení pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové dovednosti a pohybový výkon 	OSV – poznávání a rozvoj vlastní osobnosti - žák poznává sám sebe,	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	<p>činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> určí a uplatní konkrétní postupy vedoucí k optimálnějšímu provedení pohybové aktivity 		vlastní tělo a jeho rozvoj	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ➤ užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> při jednotlivých aktivitách vytváří optimální klima respektováním rozdílné úrovně osvojení jednotlivých pohybových dovedností vyplývajících z věkových, výkonnostních, pohlavních a dalších rozdílů aktivně používá osvojené pojmy a rozumí jim, je schopen cvičit podle slovních pokynů, gestikulace nebo grafické dokumentace používá a rozumí základním tělovýchovným 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové dovednosti a pohybový výkon pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	pojmem, používá tyto pojmy také jako vedoucí nebo organizátor pohybových soutěží			
➤ volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	<ul style="list-style-type: none"> • používá pro pohybové činnosti vhodný oděv a obuv • volí z nabídky a používá vhodnou lyžařskou výzbroj a výstroj, kterou optimálně ošetřuje a udržuje 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita 		
➤ připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na propagaci, organizaci a rozhodování třídního nebo školního turnaje 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové činnosti, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace 	Spolupráce a soutěž (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák při organizaci turnajů spolupracuje se spolužáky a učiteli 	
➤ respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá a používá základní pravidla osvojovaných sportů, respektuje rozhodčího • rozhoduje nebo spolurozhoduje třídní nebo školní turnaj, utkání nebo závody 	<ul style="list-style-type: none"> • atletika, pohybové sportovní (především míčové) hry • pravidla osvojovaných pohybových činností 	Spolupráce a soutěž (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák při soutěži nebo závodech poznává důležitost a nutnost pravidel 	
➤ sleduje podle pokynů	<ul style="list-style-type: none"> • dlouhodobě sleduje a 	<ul style="list-style-type: none"> • měřitelné a hodnotitelné 	Média a mediální	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
(i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	zaznamenává své atletické výsledky <ul style="list-style-type: none">• porovnává své atletické výkony s českými a světovými výkony• podílí se na prezentaci sportovních výsledků své třídy na nástěnce (event. ve školní počítačové síti a na www stránkách školy)	údaje související s tělesnou výchovou a sportem <ul style="list-style-type: none">• úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí	produkce (MV) <ul style="list-style-type: none">• žák pracuje v produkční skupině, která zveřejňuje sportovní výsledky na nástěnce, v rozhlase	
➤ aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	<ul style="list-style-type: none">• uvede příklady fair play jednání, zařazuje takové zásady FAIR PLAY jednání, jako je pomoc soupeři, pomoc handicapovaným a nepodvádění při sportu, do svých pohybových aktivit, přizná vlastní omyl• má radost z vlastní pohybové aktivity, nikoliv z prohry soupeře• odmítá doping ve sportu, vyjmenuje jeho zdravotní rizika	<ul style="list-style-type: none">• olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpurných látek neslučitelných s etikou sportu		

<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none"> chrání a nepoškozuje životní prostředí 			



Vyučovací předmět: tělesná výchova

Ročník : druhý ročník + sexta

<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
žák:	žák:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně přistupuje k jednotlivým pohybovým aktivitám • usiluje o optimální techniku provedení pohybové aktivity • usiluje o zlepšení výkonu 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní hry, sportovní gymnastika, atletika 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití 	<ul style="list-style-type: none"> • určí jednostranné zatížení při pohybové aktivitě • vybere z nabídky připravené vyučujícím vhodná kompenzační cvičení • samostatně zařazuje tato cvičení především do úvodních částí hodin 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotně zaměřená cvičení • organismus a pohybová zátěž 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák pečuje o své zdraví 	biologie
<ul style="list-style-type: none"> ➤ využívá vhodné 	<ul style="list-style-type: none"> • určí význam tělesné a 	<ul style="list-style-type: none"> • individuální pohybový 	Poznávání a rozvoj	biologie



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	<p>duševní relaxace pro zdraví člověka</p> <ul style="list-style-type: none"> • z nabídky vybere a samostatně používá vhodné soubory cvičení pro relaxaci 	režim	<p>vlastní osobnosti (OSV)</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo <p>Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák pečuje o své zdraví 	
➤ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<ul style="list-style-type: none"> • používá základní cviky a sestavy pro různé účely a samostatně je využívá • při rozcvičování postupuje systematicky • určí hlavní svalové skupiny a jejich zátěž při hlavní činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení 		biologie
➤ organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	<ul style="list-style-type: none"> • sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě 	<ul style="list-style-type: none"> • individuální pohybový režim • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a rozvíjí zdravý životní styl 	biologie
➤ uplatňuje účelné a	<ul style="list-style-type: none"> • důsledně dodržuje 	<ul style="list-style-type: none"> • rizikové faktory ovlivňující 	Poznávání a rozvoj	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	pravidla a zásady bezpečnosti i při netradičních sportovních disciplínách, při pohybu v přírodě a v silničním provozu	bezpečnost pohybových činností; zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)	vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
➤ poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	<ul style="list-style-type: none"> poskytne první pomoc při drobných i závažnějších poraněních a zajistí odsun poraněného 	<ul style="list-style-type: none"> závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák přebírá zodpovědnost za své jednání, pomáhá druhým lidem 	
➤ podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech	<ul style="list-style-type: none"> poskytne první pomoc při závažnějších poraněních a zdravotních příhodách zajistí přivolání lékařské pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách 		biologie
➤ provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	<ul style="list-style-type: none"> zvládá dle svých individuálních možností v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti jednotlivce, uplatňuje je ve hře 	<ul style="list-style-type: none"> sportovní a pohybové hry volejbal HČJ – vrchní a spodní odbití obouruč, vrchní podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blok 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none">• využívá gymnastické	<ul style="list-style-type: none">• florbal• HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za pohybu, střelba zápěstím, střelba s příklepem, činnost brankáře ve hře• fotbal• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče, střelba na branku nohou i hlavou, vhazování míče, uvolňování se s míčem, činnost brankáře, odebírání míče• softbal• HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu• basketball• HČJ – přihrávky, vedení míče, střelba• gymnastika		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<p>cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla</p> <ul style="list-style-type: none">• z osvojených cviků připraví a zacvičí krátké sestavy zvládá• základy techniky jednotlivých atletických disciplín	<ul style="list-style-type: none">• <i>akrobacie</i> – kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul vzad roznožmo, kotoul letmo, stoj na rukou s výdrží, nácvik chůze na rukách, stoj na lopatkách, přemet stranou, rondat, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa (především děvčata), obraty, jednoduché gymnastické sestavy• <i>přeskok</i> – skoky s odrazem z můstku, roznožka přes kozu s oddáleným odrazem, skrčka přes kozu skoky s odrazem z trampolínky (i s obraty, kotoul letmo)• <i>hrazda</i> – doskočná hrazda – výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu, toč vzad, podmet, komíhání• <i>kruhy</i> – doskočné kruhy - komíhání, svis vznesmo, svis střemhlav, překot		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		<p>vzad, nácvik seskoku – překotu vzad roznožmo</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>kladina</i> – chůze s doprovodnými pohyby paží, chůze po kladině s obraty, rovnovážné polohy, poskoky, náskoky, seskoky,• jednoduché vazby a sestavy• kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (<i>určeno především děvčatům</i>)• vlastní pohybová improvizace na hudební doprovod, modifikace aerobiku• atletika• <i>rychlé běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký start, běh na 60m, běh na 100 m, běh na		estetická výchova - hudební



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		<p>400m, nácvik techniky překážkového běhu, štafetová předávka, technika běhu</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>vytrvalostní běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, polovysoký start, běh na 1500, 3000m na dráze nebo v přírodě (děvčata 800m), běh v terénu do 30 minut• <i>skok do dálky</i> – zkvalitnění a propojení všech fází skoku, vlastní skok• <i>skok do výšky</i> – zdokonalení a propojení všech fází skoku, vlastní skok stylem flop• <i>vrh koule</i> – nácvik držení koule, průpravná cvičení, nácvik techniky zádového způsobu vrhu, vlastní vrh		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základy sebeobranu 	<ul style="list-style-type: none"> <i>hod oštěpem</i> – nácvik držení, základy techniky <i>hod diskem</i> – nácvik držení, základy techniky úpoly – sebeobrana, základy sebeobranu další moderní a netradiční pohybové činnosti [činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy] 		
<ul style="list-style-type: none"> zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení 	<ul style="list-style-type: none"> propojuje jednotlivé naučené pohybové dovednosti v postupy rozvoje usiluje o lepší výkon a optimálnější provedení pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> atletika, sportovní gymnastika, pohybové hry 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
<ul style="list-style-type: none"> posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně 	<ul style="list-style-type: none"> nalézá rezervy a nedostatky ve svém provedení pohybové činnosti určí a uplatní konkrétní postupy vedoucí k optimálnějšímu provedení pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové dovednosti a pohybový výkon 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ➤ užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží 	<p>aktiviny</p> <ul style="list-style-type: none"> • při jednotlivých aktivitách vytváří optimální klima respektováním rozdílné úrovně osvojení jednotlivých pohybových dovedností vyplývajících z věkových, výkonnostních, pohlavních a dalších rozdílů • rozumí a aktivně používá osvojené pojmy, je schopen cvičit podle slovních pokynů, gestikulace nebo grafické dokumentace • používá základní tělovýchovné pojmy a rozumí jim, používá tyto pojmy také jako vedoucí nebo organizátor pohybových soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové dovednosti a pohybový výkon • pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní • vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ volí a používá pro osvojované pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> • používá pro pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výzbroj a výstroj 		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	činnosti vhodný oděv a obuv	– účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita		
➤ připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na propagaci, organizaci a rozhodování třídního nebo školního turnaje 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové činnosti, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace 	Spolupráce a soutěž (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák při organizaci turnajů spolupracuje se spolužáky a učiteli 	
➤ respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá a používá základní pravidla osvojovaných sportů, respektuje rozhodčího • rozhoduje nebo spolurozhoduje třídní nebo školní turnaj, utkání nebo závody 	<ul style="list-style-type: none"> • atletika, pohybové sportovní (především míčové) hry • pravidla osvojovaných pohybových činností 	Spolupráce a soutěž (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák při soutěži nebo závodech poznává důležitost a nutnost pravidel 	
➤ sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	<ul style="list-style-type: none"> • dlouhodobě sleduje a zaznamenává své atletické výsledky • porovnává své atletické výkony s českými a světovými výkony • podílí se na prezentaci sportovních výsledků své třídy na nástěnce 	<ul style="list-style-type: none"> • měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem • úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí 	Média a mediální produkce (MV): <ul style="list-style-type: none"> • žák pracuje v produkční skupině, která zveřejňuje sportovní výsledky na nástěnce, v rozhlase 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	(event. ve školní počítačové síti a na www stránkách školy)			
➤ aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	<ul style="list-style-type: none">• uvede příklady fair play jednání, zařazuje takové zásady FAIR PLAY jednání, jako je pomoc soupeři, pomoc handicapovaným a nepodvádění při sportu, do svých pohybových aktivit, přizná vlastní omyl• má radost z vlastní pohybové aktivity, nikoliv z prohry soupeře• odmítá doping ve sportu, vyjmenuje jeho zdravotní rizika• chrání a nepoškozuje životní prostředí	<ul style="list-style-type: none">• olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu		

Vyučovací předmět: tělesná výchova

Ročník : třetí ročník + septima

<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
žák:	žák:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně přistupuje k jednotlivým pohybovým aktivitám • usiluje o optimální techniku provedení pohybové aktivity • usiluje o zlepšení výkonu 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní hry, sportovní gymnastika, atletika 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo 	základy společenských věd
<ul style="list-style-type: none"> ➤ vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití 	<ul style="list-style-type: none"> • určí jednostranné zatížení při pohybové aktivitě • vybere z nabídky připravené vyučujícím vhodná kompenzační cvičení • samostatně zařazuje tato cvičení především do úvodních částí 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotně zaměřená cvičení • organismus a pohybová zátěž 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák pečuje o své zdraví 	biologie



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	hodin			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci 	<ul style="list-style-type: none"> • určí význam tělesné a duševní relaxace pro zdraví člověka • z nabídky vybere a samostatně používá vhodné soubory cvičení pro relaxaci 	<ul style="list-style-type: none"> • individuální pohybový režim 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV)</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo <p>Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák pečuje o své zdraví 	biologie
<ul style="list-style-type: none"> ➤ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení 	<ul style="list-style-type: none"> • používá základní cviky a sestavy pro různé účely a samostatně je využívá • při rozcvičování postupuje systematicky • určí hlavní svalové skupiny a jejich zátěž při hlavní činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení 		biologie
<ul style="list-style-type: none"> ➤ organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> • sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě 	<ul style="list-style-type: none"> • individuální pohybový režim • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a rozvíjí zdravý životní styl 	biologie



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
aktivity				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí ➤ naplňuje myšlenku ochrany přírody při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • důsledně dodržuje pravidla a zásady bezpečnosti i při netradičních sportovních disciplínách, při pohybu v přírodě a v silničním provozu • chrání a nepoškozuje životní prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> • rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností; zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik) • turistika, cykloturistika, rafting a pobyt v přírodě – forma sportovně-turistického kurzu - příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, střelba ze vzduchovky, příprava a likvidace tábořiště 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj <p>Člověk a životní prostředí (EV)</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák při sportování respektuje zásady ochrany životního prostředí 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách 	<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc při drobných i závažnějších poraněních a zajistí odsun poraněného 	<ul style="list-style-type: none"> • závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností 	<p>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák přebírá zodpovědnost za své jednání, pomáhá druhým lidem 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život 	<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc při závažnějších poraněních a 	<ul style="list-style-type: none"> • první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách 		biologie



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
ohrožujících stavech	zdravotních příhodách <ul style="list-style-type: none">• zajistí přivolání lékařské pomoci			
➤ provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	<ul style="list-style-type: none">• zvládá dle svých individuálních možností v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti jednotlivce, uplatňuje je ve hře	<ul style="list-style-type: none">• sportovní a pohybové hry• volejbal- HČJ – vrchní a spodní odbití obouruč, vrchní podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blok• florbal• HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za pohybu, střelba zápěstím, střelba s příklepem, činnost brankáře ve hře• fotbal• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče, střelba na branku nohou i hlavou, vhazování míče, uvolňování se s míčem, činnost brankáře, odebrání míče• softbal	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none">• žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj	základy společenských věd



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none">• využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla• z osvojených cviků připraví a zacvičí krátké sestavy	<ul style="list-style-type: none">• HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu• basketball• HČJ – dribling, přihrávky, střelba, uvolňování HS-osobní, zónová obrana• gymnastika• <i>akrobacie</i> – kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul vzad roznožmo, kotoul letmo, stoj na rukou s výdrží, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa (především děvčata), obraty, jednoduché gymnastické sestavy• <i>přeskok</i> – skoky s odrazem z trampolínky (i s obraty, kotoul letmo) a z můstku, roznožka přes kozu s oddáleným odrazem,		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		<p>skrčka přes kozu</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>hrazda</i> – doskočná hrazda – výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu, toč vzad, podmet, komíhání• <i>kruhy</i> – doskočné kruhy - komíhání , svis vznesmo, svis střemhlav, toč vzad, nácvik seskoku – toč vzad roznožmo• <i>kladina</i> – chůze s doprovodnými pohyby paží, chůze po kladině s obraty, rovnovážné polohy, poskoky, náskoky, seskoky,• jednoduché vazby a sestavy• kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům)• vlastní pohybová improvizace na hudební		<p>estetická výchova - hudební</p>



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none">• zvládá základy techniky jednotlivých atletických disciplín	<p>doprovod, modifikace aerobiku</p> <ul style="list-style-type: none">• atletika• <i>rychlé běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký a vysoký start, běh na 60m, běh na 100 m, běh na 400m, nácvik techniky překážkového běhu, štafetová předávka, technika běhu• <i>vytrvalostní běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, vysoký start, běh na 1500, 3000m na dráze nebo v přírodě (děvčata 800m), běh v terénu do 30 minut• <i>skok do dálky</i> – zkvalitnění a propojení všech fází skoku, vlastní skok		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none">• zvládá základy sebeobrany	<ul style="list-style-type: none">• <i>skok do výšky</i> – zdokonalení a propojení všech fází skoku, vlastní skok stylem flop• <i>vrh koulí</i> – nácvik držení koule, průpravná cvičení, nácvik techniky zádového způsobu vrhu koulí, vlastní vrh• <i>hod oštěpem</i> – nácvik držení, základy techniky• <i>hod diskem</i> – nácvik držení, základy techniky• úpoly – sebeobrana• rozsah činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků• turistika, cykloturistika, rafting a pobyt v přírodě• forma sportovně turistického kurzu• příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		v méně přehledné krajině, orientační běh, střelba ze vzduchovky příprava a likvidace tábořiště		
➤ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<ul style="list-style-type: none"> propojuje jednotlivé naučené pohybové dovednosti v postupy rozvoje usiluje o lepší výkon a optimálnější provedení pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> atletika, sportovní gymnastika, pohybové hry 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
➤ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	<ul style="list-style-type: none"> nalézá rezervy a nedostatky ve svém provedení pohybové činnosti určí a uplatní konkrétní postupy vedoucí k optimálnějšímu provedení pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové dovednosti a pohybový výkon 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
➤ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou	<ul style="list-style-type: none"> při jednotlivých aktivitách vytváří optimální klima respektováním rozdílné úrovně 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové dovednosti a pohybový výkon pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
<p>činnost dané skladbě sportujících</p> <p>➤ užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p>	<p>osvojení jednotlivých pohybových dovedností vyplývajících z věkových, výkonnostních, pohlavních a dalších rozdílů</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumí a aktivně používá osvojené pojmy, je schopen cvičit podle slovních pokynů, gestikulace nebo grafické dokumentace • používá základní tělovýchovné pojmy a rozumí jim, používá tyto pojmy také jako vedoucí nebo organizátor pohybových soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> • vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech 		
<p>➤ volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • používá pro pohybové činnosti vhodný oděv a obuv • volí z nabídky a používá vhodnou lyžařskou výzbroj a výstroj, kterou 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita 		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	optimálně ošetřuje a udržuje			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci ➤ Naplňuje myšlenku ochrany přírody při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na propagaci, organizaci a rozhodování třídního nebo školního turnaje • podílí se na organizaci sportovně-turistického kurzu • Chrání a nepoškozuje zdravotní prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové činnosti, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace • turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště 	<p>Spolupráce a soutěž (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák při organizaci turnajů spolupracuje se spolužáky a učiteli <p>Člověk a životní prostředí (EV)</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák při sportování respektuje zásady ochrany životního prostředí 	•
<ul style="list-style-type: none"> ➤ respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech 	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá a používá základní pravidla osvojovaných sportů, respektuje rozhodčího • rozhoduje nebo spolurozhoduje třídní nebo školní turnaj, utkání nebo závody 	<ul style="list-style-type: none"> • atletika, pohybové sportovní (především míčové) hry • pravidla osvojovaných pohybových činností 	<p>Spolupráce a soutěž (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák při soutěži nebo závodech poznává důležitost a nutnost pravidel 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje 	<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje ve prospěch kolektivu • uplatňuje základní taktické principy v jednotlivých hrách 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní role • volejbal • taktika – rozestavení hráčů v poli při obraně a při 	<p>Sociální komunikace (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák komunikuje s ostatními členy skupiny, plní 	základy společenských věd



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
ve prospěch družstva		<p>útočném herním systému s vbíhajícím nahravačem ze zóny 2 a 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla volejbalu utkání • florbal • pravidla florbalu • taktika - základy herních systémů a herních útočných a obranných kombinací, role jednotlivých hráčů při hře • fotbal • pravidla fotbalu a minifotbalu • taktika – role hráčů, herní systémy, základy útočných a obranných kombinací • softbal – základy pravidel, herní systém • basketbal – základy pravidel, herní systém 	sportovní a sociální role	
➤ sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky,	<ul style="list-style-type: none"> • dlouhodobě sleduje a zaznamenává své atletické výsledky • porovnává své 	<ul style="list-style-type: none"> • měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem • úspěchy našeho sportu na 	<p>Média a mediální produkce (MV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák pracuje v produkční skupině, 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	atletické výkony s českými a světovými výkony <ul style="list-style-type: none"> • podílí se na prezentaci sportovních výsledků své třídy na nástěnce (event. ve školní počítačové síti a na www stránkách školy) 	pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí	která zveřejňuje sportovní výsledky na nástěnce, v rozhlase	
➤ aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	<ul style="list-style-type: none"> • uvede příklady fair play jednání, zařazuje takové zásady FAIR PLAY jednání, jako je pomoc soupeři, pomoc handicapovaným a nepodvádění při sportu, do svých pohybových aktivit, přizná vlastní omyl • má radost z vlastní pohybové aktivity, nikoliv z prohry soupeře • odmítá doping ve sportu, vyjmenuje jeho zdravotní rizika • chrání a nepoškozuje životní prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> • olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu 		

5B



Vyučovací předmět: tělesná výchova

Ročník : čtvrtý ročník + oktáva

Ve 2. pololetí je předmět vyučován jako volitelný (viz Učební plán - poznámka č. 13)

<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
žák:	žák:			
➤ usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností	<ul style="list-style-type: none">• aktivně přistupuje k jednotlivým pohybovým aktivitám• usiluje o optimální techniku provedení pohybové aktivity• usiluje o zlepšení výkonu	<ul style="list-style-type: none">• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none">• žák poznává sám sebe, vlastní tělo	
➤ vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	<ul style="list-style-type: none">• určí jednostranné zatížení při pohybové aktivitě• vybere z nabídky připravené vyučujícím vhodná kompenzační cvičení• samostatně zařazuje tato cvičení především do úvodních částí hodin	<ul style="list-style-type: none">• zdravotně zaměřená cvičení• organismus a pohybová zátěž	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none">• žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj	biologie
➤ využívá vhodné soubory cvičení pro	<ul style="list-style-type: none">• určí význam tělesné a duševní relaxace pro	<ul style="list-style-type: none">• individuální pohybový režim	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV)	biologie



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
tělesnou a duševní relaxaci	zdraví člověka <ul style="list-style-type: none"> z nabídky vybere a samostatně používá vhodné soubory cvičení pro relaxaci 		<ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (OSV): žák pečuje o své zdraví	
➤ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<ul style="list-style-type: none"> používá základní cviky a sestavy pro různé účely a samostatně je využívá při rozcvičování postupuje systematicky určí hlavní svalové skupiny a jejich zátěž při hlavní činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení 		biologie
➤ organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	<ul style="list-style-type: none"> sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě 	<ul style="list-style-type: none"> individuální pohybový režim hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám sebe, vlastní tělo a rozvíjí zdravý životní styl 	biologie
➤ uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách	<ul style="list-style-type: none"> důsledně dodržuje pravidla a zásady bezpečnosti i při 	<ul style="list-style-type: none"> rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností; zásady jednání a 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák poznává sám 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
i v neznámém prostředí	netradičních sportovních disciplínách, při pohybu v přírodě a v silničním provozu	chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)	sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj	
➤ poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc při drobných i závažnějších poraněních a zajistí odsun poraněného 	<ul style="list-style-type: none"> • závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák přebírá zodpovědnost za své jednání, pomáhá druhým lidem 	
➤ podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech	<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc při závažnějších poraněních a zdravotních příhodách • zajistí přivolání lékařské pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> • první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách 		biologie
➤ provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá dle svých individuálních možností v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti jednotlivce, uplatňuje je ve hře • vybere si z nabídky pohybových a 	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní a pohybové hry • volejbal- HČJ – vrchní a spodní odbití obouruč, vrchní podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blok • florbal • HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<p>sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none">• zdokonaluje HČJ a taktiku• zvládá základy techniky jednotlivých atletických disciplín <ul style="list-style-type: none">• využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla	<p>pohybu, střelba zápěstím, střelba s příklepem, činnost brankáře ve hře</p> <ul style="list-style-type: none">• fotbal• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče, střelba na branku nohou i hlavou, vhazování míče, uvolňování se s míčem, činnost brankáře, odebírání míče• softbal• HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu• basketball• HČJ – dribling, přihrávky, střelba, uvolňování HS-osobní, zónová obrana• gymnastika• <i>akrobacie</i> – kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul vzad roznožmo, kotoul letmo,		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
	<ul style="list-style-type: none">z osvojených cviků připraví a zacvičí krátké sestavy	<p>stoj na rukou s výdrží, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa (především děvčata), obraty, jednoduché gymnastické sestavy</p> <ul style="list-style-type: none"><i>přeskok</i> – skoky s odrazem z trampolínky (i s obraty, kotoul letmo) a z můstku, roznožka přes kozu s oddáleným odrazem, skrčka přes kozu<i>hrazda</i> – doskočná hrazda – výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu, toč vzad, podmet, komíhání<i>kruhy</i> – doskočné kruhy - komíhání , svis vznesmo, svis střemhlav, toč vzad, nácvik seskoku – toč vzad roznožmo<i>kladina</i> – chůze s doprovodnými pohyby paží, chůze po kladině		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		<p>s obraty, rovnovážné polohy, poskoky, náskoky, seskoky,</p> <ul style="list-style-type: none">• jednoduché vazby a sestavy• kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům)• vlastní pohybová improvizace na hudební doprovod, modifikace aerobiku• atletika• <i>rychlé běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký a vysoký start, běh na 60m, běh na 100 m, běh na 400m, nácvik techniky překážkového běhu, štafetová předávka, technika běhu		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		<ul style="list-style-type: none">• <i>vytrvalostní běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, vysoký start, běh na 1500, 3000m na dráze nebo v přírodě (děvčata 800m), běh v terénu do 30 minut• <i>skok do dálky</i> – zkvalitnění a propojení všech fází skoku, vlastní skok• <i>skok do výšky</i> – zdokonalení a propojení všech fází skoku, vlastní skok stylem flop• <i>vrh koulí</i> – nácvik držení koule, průpravná cvičení, nácvik techniky zádového způsobu vrhu koulí, vlastní vrh• <i>hod oštěpem</i> – nácvik držení, základy techniky		



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>hod diskem</i> – nácvik držení, základy techniky • další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy) 		
➤ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<ul style="list-style-type: none"> • propojuje jednotlivé naučené pohybové dovednosti v postupy rozvoje • usiluje o lepší výkon a optimálnější provedení pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • atletika, pohybové hry 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
➤ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	<ul style="list-style-type: none"> • nalézá rezervy a nedostatky ve svém provedení pohybové činnosti • určí a uplatní konkrétní postupy vedoucí k optimálnějšímu provedení pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové dovednosti a pohybový výkon 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV) <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a jeho rozvoj 	
➤ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí	<ul style="list-style-type: none"> • při jednotlivých aktivitách vytváří optimální klima respektováním 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové dovednosti a pohybový výkon • pohybové odlišnosti a handicap – věkové, 	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (OSV): <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává sám sebe, vlastní tělo a 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
<p>svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>➤ užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p>	<p>rozdílné úrovně osvojení jednotlivých pohybových dovedností vyplývajících z věkových, výkonnostních, pohlavních a dalších rozdílů</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumí a aktivně používá osvojené pojmy, je schopen cvičit podle slovních pokynů, gestikulace nebo grafické dokumentace • používá základní tělovýchovné pojmy a rozumí jim, používá tyto pojmy také jako vedoucí nebo organizátor pohybových soutěží 	<p>pohlavní, výkonnostní</p> <ul style="list-style-type: none"> • vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech 	<p>jeho rozvoj</p>	
<p>➤ připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na propagaci, organizaci a rozhodování třídního nebo školního turnaje 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové činnosti, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace 	<p>Spolupráce a soutěž (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák při organizaci turnajů spolupracuje se spolužáky a učiteli 	
<p>➤ respektuje pravidla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá a používá 	<ul style="list-style-type: none"> • atletika, pohybové 	<p>Spolupráce a soutěž</p>	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	základní pravidla osvojovaných sportů, respektuje rozhodčího <ul style="list-style-type: none"> rozhoduje nebo spolurozhoduje třídní nebo školní turnaj, utkání nebo závody 	sportovní (především míčové) hry <ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojovaných pohybových činností 	(OSV): žák při soutěži nebo závodech poznává důležitost a nutnost pravidel	
➤ respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	<ul style="list-style-type: none"> dokáže pracovat pro kolektiv uplatňuje základní taktické principy v jednotlivých hrách, 	<ul style="list-style-type: none"> sportovní role taktika a herní systém ve zvolených pohybových hrách 	Sociální komunikace (OSV): <ul style="list-style-type: none"> žák komunikuje s ostatními členy skupiny, plní sportovní a sociální role 	základy společenských věd
➤ sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	<ul style="list-style-type: none"> dlouhodobě sleduje a zaznamenává své atletické výsledky porovnává své atletické výkony s českými a světovými výkony podílí se na prezentaci sportovních výsledků své třídy na nástěnce (event. ve školní počítačové síti a na www stránkách školy) 	<ul style="list-style-type: none"> měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí 	Média a mediální produkce (MV): <ul style="list-style-type: none"> žák pracuje v produkční skupině, která zveřejňuje sportovní výsledky na nástěnce, v rozhlase 	



<u>Očekávaný výstup</u>	<u>Školní výstup</u>	<u>Učivo</u>	<u>Tématické okruhy průřezových témat</u>	<u>Mezipředmětové vztahy</u>
➤ aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	<ul style="list-style-type: none">• uvede příklady fair play jednání, zařazuje takové zásady FAIR PLAY jednání, jako je pomoc soupeři, pomoc handicapovaným a nepodvádění při sportu, do svých pohybových aktivit, přizná vlastní omyl• má radost z vlastní pohybové aktivity, nikoliv z prohry soupeře• odmítá doping ve sportu, vyjmenuje jeho zdravotní rizika• chrání a nepoškozuje životní prostředí	<ul style="list-style-type: none">• olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu		