

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. Proveďte laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc. Účastní se pohybových činností ve vhodném oblečení a obuvi. Upozorní samostatně na činnosti, prostředí, které jsou v rozporu s jeho oslabením. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	BOZ	<p>Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu, zásady první pomoci, vhodná výstroj, případná individuální oslabení, kontraindikace Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	6.	1	září		

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž dle ukázky, cvičí podle předevičujícího. Uplatňuje vůli. Snaží se o zlepšení svých pohybových schopností a zdatností. Získává a rozvíjí základy techniky atletických disciplín. Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy v různých typech soutěží. Rozumí základním pojům a reaguje na ně. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</p>	Atletika	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži. Průpravná cvičení pro atletické činnosti Základní pojmy (tělocvičné názvosloví, olympijské disciplíny, historie, olympismus Hody a vrhy (dle prostorových a klimatických podmínek) názvy náčiní) Starty Běhy: rychlé, vytrvalostní, na dráze, v terénu Skoky: daleký, vysoký Měření výkonu, evidence, vyhodnocování</p>	6.	69	září - červen	<p>RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p>	<p>Př – biologie člověka Ma – měření, porovnávání výkonů, převody jednotek, desetinná čísla Fy – fyzikální zákony Čj – tvoření slov</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž dle ukázky, cvičí podle předvíčujícího. Rozpozná základní rozdíl mezi jednotlivými druhy sportovních her (brankové, síťové, pálkovací atd.). Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání. Reaguje na smluvená gesta, signály. Respektuje domluvená pravidla. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</p>	<p>Úvod do sportovních her</p>	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži. Základní rozdělení sportovních her Základy organizace při SH. Zjednodušená pravidla sportovních her, základní smluvená gesta rozhodčích, hry s pozměněnými pravidly a průpravná cvičení.</p>	6.		září - červen	<p>KK – seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu HP – spolehlivost, spravedlivost, respektování ŘP – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování PRT – organizace turnaje, utkání</p>	<p>Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře. Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Basketbal	Herní činnosti jednotlivce (dribling, přihrávky, střelba, rožskok, vřazování, uvolňování bez míče, s míčem). Utkání s upravenými pravidly. Základy grafického zápisu pohybu	6.		září - červen	KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Fy - fyzikální zákony Ma - měření, porovnávání výkonů
Rozlišuje osvojované pojmy a reaguje na pokyny učitele užívajícího těchto pojmů (s ukázkou, s náповědou). Podle pokynů učitele poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení. Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Úvod do gymnastiky	Pojmy – základní cvičební polohy, postoje a pohyby částí těla; názvy používaného nářadí a náčiní. Základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení.				SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita	Hv – rytmika, rytmická cvičení Vv – estetické cítění

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Vědomě usiluje o správné držení těla a správné dýchání. Snaží se o přesné provádění pohybů. Ohodnotí výkon spolužáka a opraví zásadní chyby a nedostatky. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</p>	<p>Průpravná gymnastická cvičení</p>	<p>Prvky ZTV, zásady správného držení těla ve stoji, vsedě, při zvedání břemen a správné dýchání, zdravotně orientovaná zdatnost, prevence a korekce jednostranného zatížení, význam pohybu pro zdraví. Průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů.</p>	6.		září - červen	<p>SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita SP – moje tělo</p>	<p>Hv – rytmika, rytmická cvičení</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž dle předevčiujícího, cvičí i podle pokynů vyučujícího.</p> <p>Soustředí se na správné a přesné provedení pohybu.</p> <p>Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je v jednoduchých sestavách podle pokynů učitele. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</p>	Gymnastika	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži.</p> <p>Akrobacie: kotouly (vpřed, vzad a jejich modifikace), stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou s dopomocí, rovnovážné polohy v postojích, skoky a obraty</p> <p>Přeskok: odraz z můstku, roznožka přes kozu (našíř, nadél)</p> <p>Hrazda: náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk – sešín. Přeshvihy únožmo ze vzporu.</p> <p>Kladinka: rovnovážná cvičení</p> <p>Šplh: na tyči, na laně</p> <p>Kruhy</p> <p>Základy rytmické gymnastiky</p>	6.		září - červen	<p>K – pružnost nápadů, originalita</p> <p>RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti soustředění</p> <p>SP – moje tělo</p>	<p>Př – stavba těla</p> <p>Fy – fyzikální zákony</p> <p>Hv – rytmika, poslech hudby</p>
<p>Zvládá techniku pádů a dovede získané dovednosti použít i při jiných činnostech (jízda na kole, kolečkových bruslích apod.)</p> <p>Teoreticky zvládá základní zásady.</p>		Úpoly			<p>Pády (pád vzad, pád vpřed, pád stranou, parakotoul)</p> <p>Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky)</p> <p>Teorie bojového umění (rozdíly, video)</p>	září - červen	<p>SP – moje psychika</p> <p>SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání</p> <p>PS – zvládání stresových situací</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Fotbal	Herní činnosti jednotlivce (vedení míče, přihrávky, zpracování míče, střelba, vhazování). Činnost brankáře Herní kombinace: útočné, obranné Modifikovaná utkání. (především chlapci, dívky doplňkově) Komunikace, spolupráce	6.		září - červen	KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Fy - fyzikální zákony Ma - měření, porovnávání výkonů
Řídí se zjednodušenými pravidly a při modifikované hře užívá naučené pohybové dovednosti. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Volejbal	Průpravná cvičení Modifikované utkání dle pravidel žákovské kategorie				KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Fy - fyzikální zákony Ma - měření, porovnávání výkonů

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. Proveďte laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc. Účastní se pohybových činností ve vhodném oblečení a obuvi. Upozorní samostatně na činnosti, prostředí, které jsou v rozporu s jeho oslabením. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	BOZ	<p>Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu, zásady první pomoci, vhodná výstroj, případná individuální oslabení, kontraindikace.</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	7.	1	září		

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž dle ukázky, cvičí podle předevičujícího. Uplatňuje vůli. Snaží se o zlepšení svých pohybových schopností a zdatností. Získává a rozvíjí základy techniky atletických disciplín. Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy v různých typech soutěží. Rozumí základním pojům a reaguje na ně. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</p>	Atletika	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži. Průpravná cvičení pro atletické činnosti Základní pojmy spojené s atletickými činnostmi (tělocvičné názvosloví, olympijské atletické disciplíny a názvy náčiní) Starty. Běhy: rychlé, vytrvalostní, na dráze, v terénu. Skoky: daleký, vysoký. Hody a vrhy. (podle prostorových a klimatických podmínek)</p>	7.	69	září - červen	<p>RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p>	<p>Př – biologie člověka Ma – měření, porovnávání výkonů, převody jednotek, desetinná čísla Fy – fyzikální zákony</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž dle předevičujícího, cvičí i podle pokynů vyučujícího. Rozpozná základní rozdíl mezi jednotlivými druhy sportovních her (brankové, síťové, pálkovací atd.).</p> <p>Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání.</p> <p>Reaguje na smluvená gesta, signály. Respektuje domluvená pravidla.</p> <p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.</p>	Úvod do sportovních her	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži.</p> <p>Základní rozdělení sportovních her</p> <p>Základy organizace při SH.</p> <p>Zjednodušená pravidla sportovních her, základní smluvená gesta rozhodčích, hry s pozměněnými pravidly a průpravná cvičení.</p>	7.		září - červen	<p>KK – seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu</p> <p>HP – spolehlivost, spravedlivost, respektování</p> <p>ŘP – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování</p>	Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času
<p>Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</p>	Basketbal	<p>Herní činnosti jednotlivce (dribling, přihrávky, střelba, rožskok, vhazování, uvolňování bez míče, s míčem).</p> <p>Jednoduché modelové situace</p> <p>Herní kombinace – útočná, obranná.</p> <p>Utání se zjednodušenými pravidly.</p>				<p>KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci</p>	Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času Fy – fyzikální zákony

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Rozlišuje osvojované pojmy a reaguje na pokyny učitele užívajícího těchto pojmů (s ukázkou, s nápovědou). Podle pokynů učitele poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení.	Úvod do gymnastiky	Pojmy – základní cvičební polohy, postoje a pohyby částí těla; názvy používaného náradí a náčiní Základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení.	7.		září - červen	SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita SP – moje tělo	Hv – rytmika, rytmická cvičení Vv – estetické citění
Vědomě usiluje o správné držení těla a správné dýchání. Snaží se o přesné provádění pohybů. Ohodnotí výkon spolužáka a opraví zásadní chyby a nedostatky.	Průpravná gymnastická cvičení	Prvky ZTV, zásady správného držení těla ve stoji, vsedě, při zvedání břemen a správné dýchání. Průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů.				SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita SP – moje tělo	Hv – rytmika, rytmická cvičení

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž dle předevčiujícího, cvičí i podle pokynů vyučujícího.</p> <p>Soustředí se na správné a přesné provedení pohybu.</p> <p>Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je v jednoduchých sestavách podle pokynů učitele.</p>	Gymnastika	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži.</p> <p>Akrobacie: kotouly (vpřed, vzad a jejich modifikace), stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou s dopomocí, rovnovážné polohy v postojích, skoky a obraty</p> <p>Přeskok: odraz z můstku, roznožka přes kozu (našíř, nadél)</p> <p>Hrazda: náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk – sešin. Přeshvihy únožmo ze vzporu.</p> <p>Kladinka: rovnovážná cvičení</p> <p>Šplh: na tyči, na laně</p> <p>Kruhy</p> <p>Základy rytmické gymnastiky</p>	7.		září - červen	<p>K – pružnost nápadů, originalita</p> <p>RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti</p> <p>SP – moje tělo</p>	<p>Př – stavba těla</p> <p>Fy – fyzikální zákony</p> <p>Hv – rytmika, poslech hudby</p>
<p>Zvládá techniku pádů a získané dovednosti použije i při jiných činnostech (jízda na kole, kolečkových bruslích apod.)</p> <p>Teoreticky zvládá základní zásady.</p>	Úpoly	<p>Pády (pád vzad, pád vpřed, pád stranou, parakotoul)</p> <p>Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky)</p> <p>Teorie bojového umění (rozdíly, video)</p>				<p>SP – moje psychika</p> <p>SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání</p> <p>PS – zvládání stresových situací</p>	<p>Př – stavba těla</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře.	Florbal	Herní činnosti jednotlivce (vedení míčku, přihrávky, zpracování přihrávky, střelba). Činnost brankáře Modelové situace Modifikovaná utkání - především chlapci, dívky doplňkově	7.		září - červen	KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času Fy – fyzikální zákony
Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře.	Volejbal	Průpravné činnosti Herní činnosti jednotlivce: odbití obouruč vrchem, spodem, jednoruč Podání: spodní Nahrávky, přihrávka Hra na zmenšeném hřišti (2na2, 3na3) Postavení při příjmu podání				KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času Fy – fyzikální zákony
Řídí se zjednodušenými pravidly a při modifikované hře užívá naučené pohybové dovednosti.	Doplňkové sportovní hry	Fotbal, Softball, Lacros, Hokejbal (aj. dle klimatických podmínek, materiálního vybavení školy a zájmu žáků)				KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času Fy – fyzikální zákony

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. Provede laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc.</p> <p>Účastní se pohybových činností ve vhodném oblečení a obuvi. Upozorní samostatně na činnosti, prostředí, které jsou v rozporu s jeho oslabením.</p> <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	<p>BOZ</p>	<p>Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu, zásady první pomoci, vhodná výstroj, případná individuální oslabení, kontraindikace.</p>	<p>8.</p>	<p>1</p>	<p>září</p>		

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž podle pokynů vyučujícího. Zná a sám užívá základní pojmy. Uplatňuje vůli. Dále rozvíjí základy techniky atletických disciplín. Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy v různých typech soutěží.</p>	Atletika	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži Průpravná cvičení pro atletické činnosti Opakování základních pojmů (tělocvičné názvosloví, olympijské disciplíny a názvy náčiní) Starty – nízký, polovysoký, vysoký, startovní povely Startovní reakce Běhy: rychlé, vytrvalostní, na dráze, v terénu Skoky: daleký, vysoký Hody a vrhy – dle prostorových a klimatických podmínek</p>	8.	69	září - červen	<p>RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p>	<p>Př – biologie člověka Ma – měření, porovnávání výkonů, převody jednotek, desetinná čísla Fy – fyzikální zákony</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž podle pokynů vyučujícího.</p> <p>Rozpozná základní rozdíl mezi jednotlivými druhy sportovních her (brankové, síťové, pálkovací atd.).</p> <p>Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání.</p>	Úvod do sportovních her	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži</p> <p>Základní rozdělení sportovních her</p> <p>Základy organizace při SH.</p> <p>Zjednodušená pravidla sportovních her, základní smluvená gesta rozhodčích, hry s pozměněnými pravidly a průpravná cvičení.</p> <p>Pravidla sportovních her</p>	8.		září - červen	<p>KK – seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu</p> <p>HP – spolehlivost, spravedlivost, respektování</p> <p>ŘP – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování</p>	<p>Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času</p>
<p>Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel.</p> <p>Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře.</p> <p>Pod dohledem vyučujícího řídí průběh utkání.</p> <p>Zorganizuje jednoduchý třídní turnaj.</p>	Basketbal	<p>Herní činnosti jednotlivce (dribling, přihrávky, střelba, rozskok, vhazování, uvolňování bez míče, s míčem).</p> <p>Jednoduché modelové situace.</p> <p>Herní systémy – osobní, obranný, útočný</p> <p>Herní kombinace – útočná, obranná.</p> <p>Utkání se zjednodušenými pravidly.</p> <p>Utkání podle pravidel her v žákovských kategoriích.</p>				<p>KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci</p>	<p>Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času</p> <p>Fy – fyzikální zákony</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Aktivně používá osvojované pojmy. Podle pokynů učitele poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení.	Úvod do gymnastiky	Pojmy – základní cvičební polohy, postoje a pohyby částí těla; názvy používaného náradí a náčiní Základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení.	8.		září - červen	SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita	Hv – rytmika, rytmická cvičení Vv – estetické citění
Vědomě usiluje o správné držení těla a správné dýchání. Snaží se o přesné provádění pohybů. Ohodnotí výkon spolužáka a opraví chyby a nedostatky...	Průpravná gymnastická cvičení	Prvky ZTV, zásady správného držení těla ve stoji, v sedě, při zvedání břemen a správné dýchání. Průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů.				SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita SP – moje tělo	Hv – rytmika, rytmická cvičení

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se na fyzickou zátěž podle pokynů vyučujícího. Soustředí se na správné a přesné provedení pohybu. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je v jednoduchých sestavách, které si sám připraví. Krátkou sestavu prezentuje před třídou. Třída sestavu ohodnotí a upozorní na případné nedostatky a chyby.</p>	Gymnastika	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži Akrobacie: kotouly (vpřed, vzad a jejich modifikace), stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou s dopomocí, rovnovážné polohy v postojích, skoky a obraty Přeskok: odraz z můstku, roznožka přes kozu (našíř, nadél) Hrazda: náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk – sešín. Přeshvihy únožmo ze vzporu. Kladinka: rovnovážná cvičení Šplh: na tyči, na laně Kruhy – komíhání ve svisu, svis vznesmo, střemhlav, houpání s obraty v předhupu a záhupu, u záhupů seskok Základy rytmické gymnastiky</p>	8.		září - červen	<p>K – pružnost nápadů, originalita RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti soustředění SP – moje tělo</p>	<p>Př – stavba těla Fy – fyzikální zákony Hv – rytmika, poslech hudby</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Zvládá techniku pádů a dovede získané dovednosti použít i při jiných činnostech (jízda na kole, kolečkových bruslích apod.) Teoreticky zvládá základní zásady.	Úpoly	Pády (pád vzad, pád vpřed, pád stranou, parakotoul) Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky) Teorie bojového umění (rozdíly, video)	8.		září - červen	SP – moje psychika SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání PS – zvládání stresových situací	Př – stavba těla
Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře.	Volejbal	Průpravné činnosti Herní činnosti jednotlivce: odbití obouruč vrchem, spodem, jednoruč Podání: spodní Nahrávky, přihrávka Hra na zmenšeném hřišti (2na2, 3na3) Postavení při příjmu podání Role nahrávače				KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Ma – počítání, čtení skóre, odečítání času Fy – fyzikální zákony

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře. Pod dohledem vyučujícího řídí průběh utkání. Zorganizuje jednoduchý třídní turnaj.</p>	Fotbal	<p>Herní činnosti jednotlivce (vedení míče, přihrávky, zpracování míče, střelba, vhazování). Činnost brankáře Herní kombinace: útočné, obranné Modifikovaná utkání. (především chlapci, dívky doplňkově)</p>	8.		září - červen	<p>KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci</p>	<p>Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času Fy – fyzikální zákony</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. Provede laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc.</p> <p>Účastní se pohybových činností ve vhodném oblečení a obuvi. Upozorní samostatně na činnosti, prostředí, které jsou v rozporu s jeho oslabením.</p> <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</p>	BOZ	Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu, zásady první pomoci, vhodná výstroj, případná individuální oslabení, kontraindikace.	9.	1	září		

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Připraví se samostatně na fyzickou zátěž Uplatňuje vůli. Dále rozvíjí základy techniky atletických disciplín. Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy.</p>	Atletika	<p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži Průpravná cvičení pro atletické činnosti Opakování základních pojmů (olympijské disciplíny a názvy náčiní) Starty – nízký, polovysoký, vysoký, startovní povely Startovní reakce Běhy: rychlé, vytrvalostní, na dráze, v terénu Skoky: daleký, vysoký Hody a vrhy – dle prostorových a klimatických podmínek</p>	9.	69	září - červen	<p>RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání, vůle, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p>	<p>Př – biologie člověka Ma – měření, porovnávání výkonů, převody jednotek, desetinná čísla Fy – fyzikální zákony</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Rozpozná základní rozdíl mezi jednotlivými druhy sportovních her (brankové, síťové, pálkovací atd.).</p> <p>Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání.</p> <p>Připraví se na fyzickou zátěž podle pokynů vyučujícího.</p>	<p>Úvod do sportovních her</p>	<p>Základní rozdělení sportovních her</p> <p>Základy organizace při SH.</p> <p>Zjednodušená pravidla sportovních her, základní smluvená gesta rozhodčích, hry s pozměněnými pravidly a průpravná cvičení.</p> <p>Pravidla sportovních her</p> <p>Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži</p>	9.		září - červen	<p>KK – seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu</p> <p>HP – spolehlivost, spravedlivost, respektování</p> <p>ŘP – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování</p>	<p>Ma – počítání, čtení skóre, odečítání času</p> <p>Aj, Nj – sportovní terminologie</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře. Pod dohledem vyučujícího řídí průběh utkání. Zorganizuje jednoduchý třídní turnaj. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</p>	Sportovní hry dle výběru a možností	<p>Utkaní se zjednodušenými pravidly. Utkaní podle pravidel her v žákovských kategoriích. Třídní turnaje</p>	9.		září - červen	<p>KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci</p>	<p>Vv – estetické cítění – plakát Ma – počítání, čtení skóre, odečítání času</p>
<p>Aktivně používá osvojované pojmy. Podle pokynů učitele poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení.</p>	Úvod do gymnastiky	<p>Pojmy – základní cvičební polohy, postoje a pohyby částí těla; názvy používaného náradí a náčiní Základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení.</p>				<p>SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita SP – moje tělo</p>	<p>Hv – rytmika, rytmická cvičení Vv – estetické cítění</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Vědomě usiluje o správné držení těla a správné dýchání. Snaží se op přesné provádění pohybů. Ohodnotí výkon spolužáka a opraví chyby a nedostatky. Připraví se samostatně na fyzickou zátěž.</p>	<p>Průpravná gymnastická cvičení</p>	<p>Prvky ZTV, zásady správného držení těla ve stoji, vsedě, při zvedání břemen a správné dýchání. Průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů. Příprava organismu na fyzickou zátěž, uklidnění po zátěži.</p>	9.		září - červen	<p>SS – sebekontrola, sebeovládání K – pružnost nápadů, originalita SP – moje tělo</p>	<p>Hv – rytmika, rytmická cvičení</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Soustředí se na správné a přesné provedení pohybu. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je v jednoduchých sestavách, které si sám připraví. Krátkou sestavu prezentuje před třídou. Třída sestavu ohodnotí a upozorní na případné nedostatky a chyby.</p>	Gymnastika	<p>Akrobacie: kotouly (vpřed, vzad a jejich modifikace), stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou s dopomocí, rovnovážné polohy v postojích, skoky a obraty Přeskok: odraz z můstku, roznožka přes kozu (našíř, nadél) Hrazda: náskok do vzporu, zákmihem seskok, výmyk – sešin. Přešvihy únožmo ze vzporu. Kladinka: rovnovážná cvičení Šplh: na tyči, na laně Kruhy – komihání ve svisu, svis vznesmo, střemhlav, houpání s obraty v předhupu a záhupu, u záhupů seskok Základy rytmické gymnastiky</p>	9.		září - červen	<p>K – pružnost nápadů, originalita RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti soustředění SP – moje tělo</p>	<p>Př – stavba těla Fy – fyzikální zákony Hv – rytmika, poslech hudby</p>
<p>Zvládá techniku pádů a dovede získané dovednosti použít i při jiných činnostech (jízda na kole, kolečkových bruslích apod.) Teoreticky zvládá základní zásady.</p>	Úpoly	<p>Pády (pád vzad, pád vpřed, pád stranou, parakotoul) Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky) Teorie bojového umění (rozdíly, video)</p>				<p>SP – moje psychika SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání PS – zvládání stresových situací</p>	<p>Př – stavba těla</p>

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře.	Volejbal	<p>Průpravné činnosti</p> <p>Herní činnosti jednotlivce: odbití obouruč vrchem, spodem, jednoruč</p> <p>Podání: spodní a vrchem</p> <p>Nahrávky, přihrávka</p> <p>Útočný úder, blok</p> <p>Hra na zmenšeném hřišti (2:2, 3:3)</p> <p>Postavení při příjmu podání, obranné postavení</p> <p>Role nahrávače</p>	9.		září - červen	KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Ma – měření, porovnávání výkonů Fy – fyzikální zákony
Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře. Pod dohledem vyučujícího řídí průběh utkání. Zorganizuje jednoduchý třídní turnaj.	Fotbal	<p>Hra na zmenšeném hřišti.</p> <p>Třídní turnaje</p> <p>Modifikovaná utkání. (především chlapci, dívky doplňkově)</p>				KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci	Ma – měření, porovnávání výkonů Fy – fyzikální zákony

Příloha č. 27 TĚLESNÁ VÝCHOVA – DÍVKY, CHLAPCI

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Uplatňuje herní činnosti jednotlivce a využívá je v utkání podle zjednodušených pravidel. Zvládá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je uplatňuje při hře. Pod dohledem vyučujícího řídí průběh utkání. Zorganizuje jednoduchý třídní turnaj.</p>	Basketbal	<p>Herní činnosti jednotlivce (dribling, přihrávky, střelba, rozkok, vhazování, uvolňování bez míče, s míčem). Jednoduché modelové situace. Herní systémy – osobní, obranný, útočný Herní kombinace – útočná, obranná. Utkání se zjednodušenými pravidly. Utkání podle pravidel her v žákovských kategoriích.</p>	9.		září - červen	<p>KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci</p>	<p>Ma –počítání, čtení skóre, odečítání času Fy – fyzikální zákony</p>
<p>Získá informace o místě pobytu, vyhledá dopravní spoje za pomoci učitele. Naplánuje kratší turistickou trasu a vypracuje itinerář. Posoudí vhodnost a potřebnost výstroje. Orientuje se v turistické mapě. Provede laickou první pomoc, přivolá odbornou pomoc. Zpracuje dokumentaci o průběhu cesty písemnou formou.</p>	Den v přírodě	<p>Příprava turistické akce, chůze se zátěží, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potraviny, tepla</p>				<p>KK – rozvoj individuálních schopností pro kooperaci SP – moje psychika SS – cvičení sebekontroly, sebeovládání PS – zvládání stresových situací SS – sebekontrola, sebeovládání</p>	<p>Ze – orientace v mapě Př – rostlinstvo, živočišstvo Fy – kompas, buzola</p>