

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova - chlapci**

**Ročník: 6.**

| <b>Výstup</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Učivo</b>                                                                                                                                                               | <b>Průřezová témata<br/>Mezipředmětové vztahy<br/>Projekty Kurzy</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Poznámky</b>                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></li><li>▪ <b>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li></ul> | <b>Atletika</b><br>Rychlý běh do 60m<br>Běh vytrvalostní do 3000m<br>Štafetová předávka<br>Skok daleký<br>Skok vysoký-nácvik techniky flopu<br>Hod granátem- na dálku      | OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy<br><br>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně | terén<br>stadion<br>tělocvična<br>Září-říjen<br>Duben-červen<br>Únor |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></li></ul>                                                                                                                  | <b>Pohybové hry s různým zaměřením</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | Listopad-březen                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ zvládá stoj na rukou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích</li><li>▪ dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí</li></ul>                                                                                                                                                           | <b>Gymnastika</b><br>Akrobacie-stoj na rukou, stoj na lopatkách, jednoduchá akrobatická kombinace<br>Hrazda- náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešín, ručkování na žerdi | EGS – Evropa a svět nás zajímá<br><br>MKV – lidské vztahy, kulturní difference                                                                                                                                                                          | Listopad-březen<br>Tělocvična                                        |

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                    | Učivo                                                                                                                                                                     | Průřezová témata<br>Mezipředmětové vztahy<br>Projekty Kurzy | Poznámky                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | Kruhy- komíhání ve svisu, svis vznesmo, střemhlav                                                                                                                         |                                                             |                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá jednoduché taneční kroky,používá správnou techniku</li> </ul>                                                                                                                                                               | Trampolínka-skoky prosté, s pohyby nohou, s obraty<br>Koža našir, nadél – roznožka, skrčka<br>Šplh- s přírazem, s obměnami<br>Rytmičká a kondiční gymnastika-polkový krok | EV – vztah člověka k prostředí                              | Listopad, prosinec<br>Únor-duben |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           | Úpoly-průpravná cvičení, úpolové hry                                                                                                                                      | Z, D, Př                                                    | Listopad, prosinec               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> </ul>                                                                                                                  | <b>Sportovní hry</b> -kopaná, basketbal, florbal                                                                                                                          |                                                             | Září-červen                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |                                                             |                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> </ul> | <b>Význam pohybu pro zdraví</b><br><b>Zdravotně orientován zdatnost- rozvoj ZOZ, kondiční programy</b><br><b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>           |                                                             | Září-červen                      |

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Učivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Průřezová témata<br>Mezipředm. vztahy<br>Projekty Kurzy | Poznámky    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</b></li> <li>▪ <b>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření,</b></li> <li>▪ <b>pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</b></li> <li>▪ <b>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></li> <li>▪ <b>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></li> </ul> | <p><b>Komunikace v TV</b> – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných činnostech</p> <p><b>Organizace prostoru a pohybových činností-</b> sportovní výstroj a výzbroj- výběr, ošetřování</p> <p><b>Historie a současnost sportu-</b> významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta</p> <p><b>Pravidla osvojovaných pohybových činností-</b> her, závodů, soutěží</p> <p><b>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</b></p> <p><b>Měření, evidence, vyhodnocování výkonů a posuzování pohybových dovedností</b></p> |                                                         | Září-červen |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Turistika a pobyt v přírodě-</b> příprava turistické akce, přesun do terénu uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         | Červen      |