

Ročník:8.

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Učivo                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Průřezová témata,<br>mezipředmětové<br>vztahy | Poznámky            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>▪ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>▪ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli</li> <li>▪ zvládá techniku atletické disciplíny i další náročnější techniky</li> <li>▪ získané dovednosti uplatní při případné reprezentaci školy</li> </ul> | <b>Atletika</b><br>Běh vytrvalostní, rychlostní běh-60m<br>Skok daleký-zdokonalení techniky<br>Skok vysoký-zdokonalení techniky flopu<br>Hod kriketovým míčkem nebo granátem<br><br><b>Vrh koulí</b>                                                                                          | OSV<br>VDO                                    | Stadion, tělocvična |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> <li>▪ zvládá jednoduchou sestavu, cvičební prvky na hrazdě i kruzích</li> <li>▪ dokáže zvládnout prvky s dopomocí</li> <li>▪ při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>▪ používá správnou techniku</li> </ul>                                                   | <b>Gymnastika</b><br>Akrobacie-jednoduchá sestava (kotouly, stoj na ruku, poskoky...)<br>Hrazda-nácvik výmyku, podmetu, sešinu<br>Kruhy-překot vzad, houpaní<br>Trampolína-dle schopností-kotoul letmo<br>Švédská bedna nadél-kotoul<br>Kladina – náskok, jednoduchá sestava<br>Žebříny, koza | VDO<br>OSV                                    | Tělocvična          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Rytmická a kondiční gymnastika</b><br><b>Aerobik</b><br>Úpoly – přetlaky a přetahy, pády<br>Šplh                                                                                                                                                                                           | EGS<br>OSV<br>MKV                             |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sportovní hry (házená, volejbal, basketbal,                                                                                                                                                                                                                                                   | EV                                            |                     |

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Učivo                                                                                                                                                                                                              | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy                                             | Poznámky |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p>dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>využije zkušenosti z her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</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> <li><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <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> <li><b>odmítá drogy a jiné škodliviny</b></li> </ul> | <p><b>fotbal s upravenými pravidly)</b></p> <p><b>Drobné hry (vybíjená, přebíjená, přehazovaná florbal, ringo, softball) Stolní tenis (dle možností)</b></p> <p><b>Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví</b></p> | <p>OSV<br/>VDO<br/>EV</p> <p>EGS<br/>EV</p> <p>EV<br/>F-správný styl</p> <p>MDV</p> |          |

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Učivo | Průřezová témata,<br>mezipředmětové<br>vztahy                                                                          | Poznámky |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p>jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> <li>▪ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</li> <li>▪ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>▪ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul> |       | <p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV<br/>MKV<br/>D-Olympijské<br/>myšlenky</p> <p>Př-Zdravotní aspekty</p> |          |