

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova-dívky
Ročník:6.

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

| Výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy | Poznámky |
|---|---|--|-----------------------|
| <p>dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, v soutěži, při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ využije zkušenosti z her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ▪ 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 a organizátora ▪ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem ▪ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ▪ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | <p>Drobné hry (vybíjená, přebíjená, přehazovaná, florbal, ringo, softball, branball) Stolní tenis (dle možností)</p> <p>Plavání – základní styl prsa, kraul, rozvoj plavecké zdatnosti</p> <p>Komunikace v TV- tělocvičné názvosloví</p> | | <p>Plavecký bazén</p> |

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

| Výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy | Poznámky |
|--------|-------|--|----------|
| | | | |