

Ročník:8.

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 	Atletika Běh vytrvalostní, rychlostní běh-60m Skok daleký-zdokonalení techniky Skok vysoký-zdokonalení techniky flopu Hod kriketovým míčkem nebo granátem Vrh koulí	OSV VDO	Stadion, tělocvična
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	Gymnastika Akrobacie-jednoduchá sestava (kotouly, stoj na ruku, 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	VDO OSV	Tělocvična
<ul style="list-style-type: none"> ▪ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	Rytmická a kondiční gymnastika Aerobik Úpoly – přetlaky a přetahy, pády Šplh	EGS OSV MKV	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové 	Sportovní hry (házená, volejbal, basketbal,	EV	Plavecký bazén

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"> 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, 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 odmítá drogy a jiné škodliviny 	<p>fotbal s upravenými pravidly)</p> <p>Drobné hry (vybíjená, přebíjená, přehazovaná florbal, ringo, softball)</p> <p>Stolní tenis (dle možností)</p> <p>Plavání – základní styl prsa, kraul, rozvoj plavecké zdatnosti</p> <p>Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví</p>	<p>OSV VDO EV</p> <p>EGS EV</p> <p>EV F-správný styl</p> <p>MDV</p>	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové 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"> ▪ 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 		<p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV MKV D-Olympijské myšlenky</p> <p>Př-Zdravotní aspekty</p>	