

**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"><li>▪ <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></li><li>▪ <b>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</b></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> <b>Běh vytrvalostní, rychlostní běh-60m</b> <b>Skok daleký (základní techniky)</b> <b>Skok vysoký (nácvič techniky flopu)</b> <b>Hod kriketovým míčkem nebo granátem</b>	OSV VDO	Stadion, tělocvična Září-říjen Duben-červen Únor
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</b></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> <b>Akrobacie-jednoduchá sestava (kotouly, stoj na rukou, poskoky...)</b> <b>Hrazda-nácvič výmyku, podmetu, sešinu</b> <b>Kruhy-překot vzad, houpání</b> <b>Trampolína-dle schopností-kotoul letmo</b> <b>Švédská bedna nadél-kotoul</b> <b>Kladina – náskok, jednoduchá sestava</b> <b>Žebřiny, koza</b>	VDO OSV	Tělocvična Listopad-březen
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li></ul>	<b>Rytmická a kondiční gymnastika-polkový krok</b> <b>Aerobik</b> <b>Úpoly-přetlaky, přetahy a pády</b> <b>Šplh</b>	EGS OSV MKV	Říjen-prosinec Únor-duben
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>zvládá v souladu s individuálními</b></li></ul>		EV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p><b>předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, v soutěži, při rekreačních činnostech</b></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 a 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> </ul>	<p><b>Sportovní hry (házená, volejbal, basketbal, fotbal s upravenými pravidly)</b></p>	OSV VDO EV	Září-červen
	<p><b>Drobné hry (vybíjená, přebíjená, přehazovaná, florbal, ringo, branball)</b></p> <p><b>Stolní tenis (dle možností)</b></p>	EGS EV	Září-červen Září-červen
	<p><b>Plavání – základní styl prsa, kraul, rozvoj plavecké zdatnosti</b></p>	EV F-správný styl	Plavecký bazén Červen
	<p><b>Význam pohybu pro zdraví-rekreační a výkonnostní sport</b></p> <p><b>Organizace prostoru a pohybových činností, v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj-výběr, ošetřování</b></p> <p>Turistika a pobyt v přírodě, přesun v terénu, uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce, cyklisty, chůze se zátěží v mírně náročném terénu, táboření, ochrana</p>	MDV	Září-červen

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <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>přírody, základy orientačního běhu</p> <p><b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</b></p> <p><b>Zdravotně orientovaná zdatnost</b></p> <p><b>Komunikace v TV- tělocvičné názvosloví</b></p> <p><b>Historie a současnost sportu</b></p> <p><b>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</b></p> <p><b>Pravidla osvojovaných pohybových činností</b></p> <p><b>Prevence a korekce jednostranného zatížení</b></p>	<p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV MKV D-Olympijské myšlenky</p>	<p>Září-červen</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
	a svalových dysbalancí	Př-Zdravotní aspekty	