

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova – chlapci

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	Atletika Běh vytrvalostní, rychlostní běh – 60m Skok daleký (základní techniky) Skok vysoký (nácvik techniky flopu) Hod kriketovým míčkem	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 rukou) Hrazda - nácvik výmyku, sešin, náskok do sporu Trampolína - odraz, skoky prosté, pohyby nohou, s obraty Koza našíř, naděl – roznožka, skrčka	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 – polkový Šplh	EGS OSV MKV	
	Úpoly - přetlaky, přetahy a pády	EV OSV	
<ul style="list-style-type: none">▪ zvládá v souladu s individuálními	Sportovní hry (házená, basketbal, fotbal,	VDO	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p>předpoklady osvojované pohybové 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>florbal, softball)</p> <p>Drobné hry (vybíjená) Stolní tenis (dle možností)</p> <p>Plavání – základní styl prsa, kraul, rozvoj plavecké zdatnosti</p> <p>Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport Organizace prostoru a pohybových činností, v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování Turistika a pobyt v přírodě, přesun v terénu</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových</p>	<p>EV</p> <p>EGS EV</p> <p>EV F-správný styl</p> <p>MDV</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 	<p>činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách Význam pohybu pro zdraví Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</p> <p>Historie a současnost sportu</p> <p>Měření, evidence, vyhodnocování výkonů</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p>	<p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV MKV D-Olympijské myšlenky</p> <p>Př-Zdravotní aspekty</p>	

