



## Školní vzdělávací program

Obor: 7941 K / 81, Gymnázium 8-leté

Učební osnovy pro nižší stupeň vzdělávání

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

## Charakteristika vyučovacího předmětu

Osmiletý cyklus

## Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět *tělesná výchova* na nižším gymnáziu (prima- kvarta) vychází ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*, konkrétně ze vzdělávacího oboru *Tělesná výchova a Výchova ke zdraví*.

Na nižším gymnáziu (prima- kvarta) je v tomto předmětu realizován celý vzdělávací obor Tělesná výchova a vzdělávací obor Výchova ke zdraví je integrován do občanské výchovy a přírodopisu.

V předmětu tělesná výchova jsou na nižším gymnáziu realizovány některé tématické okruhy průřezových témat *Osobnostní a sociální výchova (OSV)* a *Enviromentální výchova (EV)*.

V OSV jde o tematické okruhy Osobnostní rozvoj, Sociální rozvoj, Morální rozvoj. V EV se jedná o tematický okruh Vztah člověka k prostředí.

Předmět tělesná výchova má v primě tři hodinovou týdenní dotaci (jedna hodina plavání a dvě hodiny TV). V ostatních ročnících (sekunda-kvarta) dvouhodinovou týdenní dotaci. V primě je do výuky zařazen sportovní kurz (SK) zpravidla v délce tří dnů. Náplň kurzu je: běžecké lyžování, spojené s pobytem na horách, zimní turistika. V sekundě je do výuky zařazen lyžařský výchovně-výcvikový kurz (LVVK), zpravidla v délce pěti až šesti dnů. Náplň kurzu je (dle místních podmínek) běžecké lyžování, sjezdové lyžování, snowboarding. V případě nepříznivých klimatických podmínek lze se souhlasem vedení školy kurzy přesunout do dalšího ročníku. Uskutečnění LVVK a SK pro určitou třídu je podmíněno přihlášením odpovídajícího počtu zájemců z této třídy, (alespoň 80% ).

Předmět tělesná výchova je vyučován v oddělených skupinách děvčat a chlapců.

Pro výuku jsou využívána sportovní zařízení školy (dvě tělocvičny, posilovna, venkovní školní hřiště), plavecký bazén na Domově mládeže, školní hřiště základní školy J.A. Komenského.

Sportovně nadaní a pohybově nejlepší žáci jsou během školního roku zapojeni do SPORTOVNÍ OLYMPIÁDY žáků 6.- 9. tříd ZŠ a 1.-4. tříd osmiletých gymnázií. Žáci si mohou vybrat i z řady sportovních kroužků, které na škole fungují pod hlavičkou CENTRA SPORTU.

Sportovní výsledky žáků, výsledky reprezentace školních družstev a další aktuální sportovní informace jsou vyhlášovány rozhlasem a zveřejňovány na nástěnkách před tělocvičnou a ve vitrínách na schodišti školy.

## Anotace

Hlavním cílem předmětu tělesná výchova je zvyšování tělesné zdatnosti žáků na úroveň, která by byla dostatečnou prevencí civilizačních chorob. Dalším cílům patří to, aby žáci získali pocit za své vlastní zdraví a kladný vztah k pohybovým aktivitám. V rámci tohoto předmětu jsou žáci seznamováni se základy sportovních her, atletiky, gymnastiky, plavání, lyžování, a dalších pohybových aktivit. Nedílnou součástí předmětu jsou kompenzační cvičení jejichž cílem je napomoci optimálnímu držení těla. Žáci si jasně utváří vztah ke zdraví a umí si preventivně zdraví chránit.

## **Výchovné a vzdělávací strategie**

V rámci naplňování výše uvedených cílů budou všichni vyučující tělesné výchovy používat následující výchovně vzdělávací strategie :

- uplatňují motivaci vycházející z významu pohybových činností pro prevenci zdraví, životní aktivitu, ovlivňování postavy, uplatnění ve společnosti vrstevníků atd.; zřizují a aktualizují ve spolupráci s žáky nástěnky, které se týkají zdravého životního stylu, zařazují do výuky neformální besedy, které se tohoto tématu týkají, uplatňují též motivaci vlastním příkladem vztahu k pohybovým aktivitám (zapojují se do pohybových aktivit žáků, sami aktivně provozují pohybové aktivity)

**(kompetence 1 – kompetence k učení)**

- začleňují do výuky sociálně interakční formy, které umožňují zažít úspěch každému žákovi v rámci týmů i samostatně

**(kompetence 1 – kompetence k učení)**

- zařazují diferencované činnosti (činnosti s handicapem atd.) odpovídající výkonnosti žáků

**(kompetence 1 – kompetence k učení)**

- hodnotí žáky také podle jejich individuálního zlepšení

**(kompetence 1 – kompetence k učení)**

- zapojují žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce

**(kompetence 3 – kompetence komunikativní)**

- vytváří žákům prostor pro organizaci, řízení a vyhodnocování soutěží, závodů a jiných pohybových činností na úrovni třídy (školy)

**(kompetence 2 – kompetence k řešení problémů a 3 – kompetence komunikativní)**

- sledováním individuálního pokroku žáků a oceňováním úspěchů ve školních i mimoškolních pohybových aktivitách podporují sebevědomí žáků a samostatný rozvoj jedince

**(kompetence 4 – kompetence sociální a personální)**

- zařazováním soutěživých činností do hodin a zajišťováním účasti na sportovních aktivitách podporují soutěživost žáků na třídní, školní i meziškolní úrovni, podílí se na organizaci třídních a školních sportovních aktivit

**(kompetence 4 – kompetence sociální a personální)**

- vysvětlí pojem FAIR PLAY a oceňují tento způsob jednání mezi žáky, upozorňují žáky na pravidla bezpečnosti při každém druhu pohybové aktivity

**(kompetence 4 – kompetence sociální a personální)**

- zařazením prvků první pomoci do výuky (především na lyžařských a turistických kurzech) vychovávají žáky k zodpovědnému jednání v situacích ohrožujících zdraví nebo život člověka, k pochopení významu a respektování stanovených pravidel pro takovéto situace

**(kompetence 5 – kompetence občanské)**

- na tělovýchovných akcích pořádaných školou zapojují dle možností prvky environmentální výchovy

**(kompetence 5 – kompetence občanské)**

- zapojují všechny žáky do údržby tělovýchovného areálu

**(kompetence 6 - kompetence pracovní)**

- poučí žáky o účinném a bezpečném používání nářadí

**(kompetence 6 - kompetence pracovní)**

## Vyučovací předmět: tělesná výchova

Ročník: prima

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
žák:	žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ využívá pohybové dovednosti získané při běhu</li> <li>➤ užívá výhod koordinace dolních a horních končetin</li>   <li>➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy techniky jednotlivých atletických disciplin</li>   <li>• navrhne možné varianty pohybového režimu vzhledem ke svým zájmům a možnostem</li> <li>• pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>atletika</b></li> <li>• rychlé <i>běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký start, běh na 60m</li> <li>• <i>vytrvalostní běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, polovysoký start, běh na 1000m na dráze (děvčata 600m), běh v terénu do 15 minut</li> <li>• <i>skok do dálky</i> – násobné odrazy různé variace odrazů, odrazy jednožij i snožmo nácvik rozběhové a odrazové fáze skoku, základy techniky letové a dopadové fáze, vlastní skok</li> <li>• <i>skok do výšky</i> – nácvik rozběhové a odrazové fáze skoku, základy techniky letové a dopadové fáze, základy stylu flop</li> </ul>	<p>Sebepoznání a sebepojetí (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák poznává sebe sama, organizuje si vlastní čas, stanovuje si osobnostní cíle a kroky k jejich dosažení</li> <li>• žák získává dovednosti pro dobrý vztah k sobě samému</li> </ul>	<p>Poučení o bezpečnosti při TV</p> <p>Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti rozvoj pohybových předpokladů a dovedností prostřednictvím soutěživých forem cvičení užívání vhodné sportovní výstroje a Zásady správného rozcvičení (strečink)</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>hod míčkem (tenisovým nebo kriketovým)</i> – technika odhodu z místa nácvik rozběhové a odhodové fáze hodu, držení míčku, vlastní hod</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vyjadřuje vlastní pohybové zkušenosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z osvojených cviků zacvičí krátké sestavy</li> <li>• vyhodnocuje a srovnává svůj výkon s ostatními</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gymnastika</b></li> <li>• <b>gymnastická příprava</b> - cvičení se švihadlem, na lavičkách, na žebřinách, s tyčemi, opičí dráha</li> <li>• <i>akrobacie</i> – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na lopatkách, váha předklonmo, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa (především děvčata), jednoduché gymnastické sestavy</li> <li>• <i>přeskok</i> – nácvik odrazu, skoky s odrazem z můstku -roznožka přes kozu našťr,</li> <li>• <i>skoky z trampolínky</i> – skok prostý</li> <li>• <i>hrazda</i> – hrazda po čelo – výmyk odrazem jednož s dopomocí, unožování ve vzporu, zákmihem seskok</li> </ul>	<p>Rozvoj schopností poznávání ( OSV: )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák poznává sebe sama, stanovuje si osobnostní cíle</li> <li>• žák získává dovednosti pro dobrý vztah k sobě samému</li> </ul>	<p><b>Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</b></p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy aerobního cvičení s hudbou</li> <li>• ovládá základní cvičení se švihadlem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>kruhy</i> – kruhy po čelo – svis vznesmo, překot vzad</li> <li>• <i>kladina</i>( <i>určena převážně děvčatům</i> ) – chůze a její obměny s doprovodnými pohyby paží, obraty, váha předklonmo, náskoky, seskoky, klus, jednoduché vazby a sestavy</li> <li>• <i>šplh o tyči( s přírazem )</i></li> <li>• <b>rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec</b> (určeno <i>především děvčatům</i>)</li> <li>• základy cvičení s náčiním při hudebním nebo rytmickém doprovodu, změny poloh, obměny tempa, rytmu, základní taneční krok 2/4, 3/4</li> </ul>		

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti jednotlivce, uplatňuje je ve hře</li> <li>• snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>• při sportu pomáhá handicapovaným, respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní a pohybové hry</b></li> <li>• <i>miniházená</i></li> <li>• HČJ - přihrávky z místa i za pohybu, chytání míče, dribling, střelba</li> <li>• <i>košíková</i></li> <li>• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, dribling, střelba z krátké vzdálenosti a ze střední vzdálenosti</li> <li>• <i>florbal</i></li> <li>• HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za pohybu, střelba zápěstím</li> <li>• <i>fotbal</i> ( určeno převážně chlapcům )</li> <li>• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče</li> <li>• <i>stolní tenis</i></li> <li>• HČJ – podání, forehand, backhand, obranný, útočný úder</li> </ul>	<p>Poznávání lidí ( OSV: )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák získává respekt. z k druhým osobám</li> </ul>	<p style="color: red;">Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</p>



Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>doplňkové sportovní a pohybové hry</b></li> <li>• <i>softbal</i></li> <li>• HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu</li> <li>• <i>ringo</i>( určeno převážně děvčatům )</li> <li>• HČJ – správné chytání a házení kroužků</li> <li>• <i>Přehazovaná</i> ( určeno převážně děvčatům )</li> <li>• HČJ – podání, přihrávka, chytání, házení míče</li> </ul>		<p style="color: red;">Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
	<ul style="list-style-type: none"> <li>používá 2 plavecké způsoby, startovní skok a obrátku, adaptuje se na vodní prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>plavání</b></li> <li>nácvik techniky plaveckých stylů prsa, kraul, nácvik startovních skoků a obrátek, prohloubení adaptace na vodní prostředí (rytmické dýchání s výdechy do vody, lovení předmětů, splývání, plavání pod vodou), záchrana tonoucího, plavání na čas – 50 m prsa, 25m kraul, hry ve vodě</li> </ul>		<p>Dodržování zásad bezpečnosti při plavání, seznámení s provozním řádem bazénu. Zásady první pomoci.</p>
<p>➤ naplňuje myšlenku ochrany přírody při sportu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>chrání a nepoškozuje životní prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>běžecské lyžování</b></li> <li>základy techniky běhu dvoudobého střídavého a dvoudobého s odpichem soupaž, základy techniky bruslení, vytrvalostní běh na lyžích, lyžařská turistika</li> </ul>	<p>Vztah člověka k prostředí (EV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>žák při sportování respektuje zásady ochrany životního prostředí)</li> </ul>	<p>Preference zdravého životního stylu. Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti užívání vhodné sportovní výstroje. První pomoc na horách.</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li>   <li>➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá a používá základní pravidla sportovních a pohybových her, stejně jako dalších sportovních aktivit, respektuje pokyny rozhodčího</li>   <li>• snaží se o fair play jednání</li> <li>• při hrách má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>• při sportu pomáhá handicapovaným a slabším jedincům</li> <li>• respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, rytmická gymnastika, atletika, plavání, běžecké lyžování</li> </ul>	<p>Komunikace ( OSV: )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák respektuje nonverbální komunikaci rozhodčího, při organizaci pohybových činností musí komunikovat s ostatními a argumentovat při obhajobě svých názorů</li> </ul> <p>Mezilidské vztahy (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák získává respekt k druhým osobám</li> </ul>	

**Vyučovací předmět: tělesná výchova**  
**Ročník: sekunda**

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
žák:	žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ využívá pohybové dovednosti získané při běhu</li> <li>➤ užívá výhod koordinace dolních a horních končetin</li> <li>➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy techniky jednotlivých atletických disciplin</li> <li>• navrhne možné varianty pohybového režimu vzhledem ke svým zájmům a možnostem</li> <li>• pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>atletika</b></li> <li>• <i>rychlé běhy</i> - speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký start, běh na 60m, štafetová předávka, technika běhu</li> <li>• <i>vytrvalostní běhy</i> - speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, polovysoký start, běh na 1000m na dráze (děvčata 600m), běh v terénu do 20 minut</li> <li>• <i>skok do dálky</i> - propojení rozběhové a odrazové fáze skoku, technika letové a dopadové fáze (závěsný způsob), vlastní skok</li> </ul>	<p>Sebepoznání a sebepojetí (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák poznává sebe sama, organizuje si vlastní čas, stanovuje si osobnostní cíle a kroky k jejich dosažení</li> <li>• žák získává dovednosti pro dobrý vztah k sobě samému</li> </ul>	<p>Poučení o bezpečnosti při TV</p> <p>Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti rozvoj pohybových předpokladů a dovedností prostřednictvím soutěživých forem cvičení užívání vhodné sportovní výstroje a Zásady správného rozevíření (strečink)</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>skok do výšky</i> - zdokonalení rozběhové a odrazové fáze skoku, technika letové a dopadové fáze, vlastní skok stylem flop</li> <li>• <i>hod míčkem</i> - zdokonalení rozběhové a odhodové fáze hodu, držení míčku, vlastní hod</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gymnastika</b></li> <li>• <i>akrobacie</i> - kotouly s obměnami, stoj na ruce s dopomocí, stoj na lopatkách, přemet stranou, váha předklonmo, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy</li> <li>• <i>přeskok</i> - skoky s odrazem z můstku, roznožka přes kozu našíř, skrčka přes kozu našíř</li> <li>• <i>skoky s odrazem z trampolínky</i></li> <li>• <i>hrazda</i> - hrazda po čelo – výmyk odrazem jednož, přešvih únožmo ve vzporu, sešín vpřed</li> </ul>		<p>Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy aerobního cvičení s hudbou</li> <li>• z osvojených cviků připraví a zacvičí krátké sestavy, ovládá základní cvičení alespoň se dvěma druhy náčiní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>kruhy</i> - kruhy po čelo – svis vznesmo, svis střemhlav, překot vzad, houpání na kruzích</li> <li>• <i>kladina</i> – ( určena převážně děvčatům ) chůze a její obměny s doprovodnými pohyby paží, obraty, váha předklonmo, náskoky, seskoky, jednoduché vazby a sestavy</li> <li>• <i>šplh o tyči( s přírazem )</i></li> <li>• <b>rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec</b> (určeno především děvčatům)</li> <li>• základy techniky pohybů i pohybů s náčiním, gymnastické skoky, základy aerobiku, základní taneční kroky, základní taneční krok 2/4, 3/4</li> </ul>		

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti jednotlivce, uplatňuje je ve hře</li> <li>• snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>• při sportu pomáhá handicapovaným, respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní a pohybové hry</b></li> <li>• <i>florbal</i></li> <li>• HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za pohybu, střelba zápěstím</li> <li>• <i>košíková</i></li> <li>• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, dribling, střelba z krátké vzdálenosti, ze střední vzdálenosti, střelba z dvojtaktu</li> <li>• <i>volejbal</i></li> <li>• HČJ – vrchní a spodní odbití obouruč, podání</li> <li>• <i>fotbal</i></li> <li>• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče, střelba na branku nohou, vhazování míče, uvolňování se s míčem</li> <li>• <i>softbal</i></li> <li>• HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu</li> </ul>	<p>Poznávání lidí ( OSV: )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák získává respekt k druhým osobám</li> </ul>	<p style="color: red;">Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>ringo</i> ( určeno převážně děvčatům )</li> <li>• HČJ – správné chytání a házení kroužků</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>doplňkové sportovní a pohybové hry</b></li> <li>• <i>miniházená</i> HČJ - přihrávky z místa i za pohybu, chytání míče, dribling, střelba</li> <li>• <i>stolní tenis</i></li> <li>• HČJ – podání, forehand, backhand, obranný, útočný úder</li> </ul>		Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
➤ naplňuje myšlenku ochrany přírody při sportu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá techniku bezpečného sjíždění a zatáčení při sjezdovém lyžování, snowbardingu a běžeckém lyžování</li> <li>• chrání a nepoškozuje životní prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>lyžování sjezdové klasické, carvingové</b></li> <li>• sjezdové lyžování</li> <li>• obraty a výstupy na lyžích, jednoduché prvky při jízdě – přenášení váhy, pluh, zatáčení, přejezdy terénní nerovnosti, jízda na vleku, základy techniky jízdy v tyčích, základní střední, krátký oblouk, carvingový oblouk</li> </ul>	Vztah člověka k prostředí (EV): <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák při sportování respektuje zásady ochrany životního prostředí)</li> </ul>	Preference zdravého životního stylu. Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové



Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>snowboarding</b></li> <li>• základní postoj, pády, prvky rovnováhy, koloběžka, jízda po spádnici, sesouvání, jízda šikmo svahem, jízda na vleku, smýkaný oblou, řezaný oblouk</li> <li>• <b>běžecké lyžování</b></li> <li>• základy techniky běhu dvoudobého střídavého a dvoudobého s odpichem soupaž, základy techniky bruslení, vytrvalostní běh na lyžích, lyžařská turistika</li> </ul>		<p>činnosti užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje. První pomoc na horách.</p>
<p>➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá a používá základní pravidla sportovních a pohybových her, stejně jako dalších sportovních aktivit, respektuje pokyny rozhodčího</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, rytmická gymnastika, atletika, plavání, běžecké lyžování</li> </ul>	<p>Komunikace ( OSV: )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák respektuje nonverbální komunikaci rozhodčího, při organizaci pohybových činností musí komunikovat s ostatními a</li> </ul>	

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<p>➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• snaží se o fair play jednání</li> <li>• při hrách má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>• při sportu pomáhá handicapovaným a slabším jedincům</li> <li>• respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, rytmická gymnastika, atletika, plavání, běžecké lyžování</li> </ul>	<p>argumentovat při obhajobě svých názorů</p> <p>Mezilidské vztahy (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák získává respekt k druhým osobám</li> </ul>	

## Vyučovací předmět: tělesná výchova

Ročník: tercie

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
žák:	žák:			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základy techniky jednotlivých atletických disciplín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>atletika</b></li> <li><i>rychlé běhy</i></li> <li>speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký start, běh na 60m, štafetová předávka, technika běhu</li> <li><i>vytrvalostní běhy</i></li> <li>speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, polovysoký start, běh na 1000m na dráze (děvčata 600m), běh v terénu do 25 minut</li> <li><i>skok do dálky</i></li> <li>propojení všech fází skoku, vlastní skok</li> </ul>		<p>Poučení o bezpečnosti při TV</p> <p>Zásady správného rozcvičení (strečink)</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>skok do výšky</i></li> <li>• zdokonalení a propojení všech fází skoku, vlastní skok stylem flop</li> <li>• <i>vrh koulí</i> – 4 kg chlapci, 3 kg děvčata</li> <li>• nácvik držení koule, průpravná cvičení, nácvik techniky bočního způsobu vrhu, vlastní vrh koulí</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla</li> <li>• z osvojených cviků připraví a zacvičí krátké sestavy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gymnastika</b></li> <li>• <i>akrobacie</i></li> <li>• kotouly s obměnami, stoj na ruce s dopomocí, stoj na lopatkách, přemet stranou, váha předklonmo, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy</li> <li>• <i>přeskok</i></li> <li>• skoky s odrazem z můstku, roznožka přes kozu nadél s oddáleným odrazem, skrčka přes kozu našří</li> <li>• skoky z trampolínky s obměnami</li> </ul>		<p style="color: red;">Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>hrazda</i></li> <li>• hrazda po čelo – výmyk odrazem obounož, přešvihy únožmo ve vzporu, seskok přešvihem únožmo</li> <li>• <i>kruhy</i></li> <li>• doskočné kruhy - komíhání , svis vznesmo, svis střemhlav, překot vzad</li> <li>• <i>kladina</i> (určeno převážně děvčatům)</li> <li>• chůze s doprovodnými pohyby paží , chůze po kladině s obraty, rovnovážné polohy, poskoky, náskoky, seskoky</li> <li>• <i>šplh o tyči( s přírazem )</i></li> </ul>		
<p>➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti jednotlivce, uplatňuje je ve hře</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní a pohybové hry</b></li> <li>• <i>košíková</i></li> <li>• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, dribling, střelba z krátké vzdálenosti, ze střední vzdálenosti a z velké vzdálenosti, střelba z dvojtaktu</li> </ul>		<p style="color: red;">Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>volejbal</i></li> <li>• HČJ – vrchní a spodní odbití obouruč, vrchní podání, přihrávka</li> <li>• <i>fotbal</i></li> <li>• – HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče, střelba na branku nohou i hlavou, vhazování míče, uvolňování se s míčem, činnost brankáře, odebrání míče</li> <li>• <i>softbal</i></li> <li>• HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu</li> <li>• <i>florbal</i></li> <li>• HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za pohybu, střelba zápěstím, střelba s příklepem, činnost brankáře ve hře</li> <li>• <i>házená</i></li> </ul> <p>HČJ – přihrávka vrchní jednoruč, střelba vrchní jednoruč, obsazování hráče s míčem a bez míče, postoj brankáře</p>		

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpozná kvalitu provedení osvojované pohybové činnosti u spolužáků, označí zjevné nedostatky a určí jejich příčiny, doporučí opatření k odstranění nedostatků; na základě této činnosti provede sebereflexi a snaží se o odstranění nedostatků u vlastní pohybové činnosti</li> <li>• u některých činností využije videozáznamu vlastní činnosti (např. skok do výšky, gymnastika)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	<p>Sebepoznání a sebepojetí (OSV): žák získává informace o sobě prostřednictvím sebe i druhých</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sestaví svůj pohybový režim</li> <li>• pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	<p>Seberegulace a sebeorganizace (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák poznává sebe sama, organizuje si vlastní čas, stanovuje si osobnostní cíle a kroky k jejich dosažení</li> </ul>	

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák získává dovednosti pro dobrý vztah k sobě samému</li> <li>• žák rozvíjí schopnost dotahovat nápady do reality</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	Kreativita (OSV): <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák rozvíjí schopnost dotahovat nápady do reality</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>• při sportu pomáhá handicapovaným, respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, atletika</li> </ul>	Poznávání lidí ( OSV: ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák získává respekt. z k druhým osobám</li> </ul>	



Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>• při sportu pomáhá handicapovaným, respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	Mezilidské vztahy (OSV): <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák získává respekt k druhým osobám</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pracuje pro kolektiv</li> <li>• uplatňuje základní taktické principy v jednotlivých hrách</li> <li>• respektuje pravidla her i rozhodčího</li> <li>• ovládá a používá základní pravidla sportovních a pohybových her, stejně jako dalších sportovních aktivit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	Komunikace (OSV): <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák při plnění taktických pokynů musí komunikovat se spolužáky</li> <li>• žák respektuje nonverbální komunikaci rozhodčího, při organizaci pohybových činností musí komunikovat s ostatními a argumentovat při obhajobě svých názorů</li> </ul>	

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ naplňuje myšlenku ochrany přírody při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chrání a nepoškozuje životní prostředí</li> </ul>		Vztah člověka k prostředí (EV): <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák při sportování respektuje zásady ochrany životního prostředí</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>➤ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• využívá sportovní zázemí školy pro naplnění svých pohybových aktivit</li> <li>• používá základní cviky a sestavy pro různé účely a samostatně je využívá</li> <li>• postupuje při rozcvičování systematicky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravý způsob života a péče o zdraví</li> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> </ul>		Výchova ke zdraví

## Vyučovací předmět: tělesná výchova

Ročník: kvarta

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
žák:	žák:			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základy techniky jednotlivých atletických disciplín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>atletika</b></li> <li><i>rychlé běhy</i> – speciální běžecká cvičení (např. běžecká abeceda), činnost při startovních povelích, nízký a vysoký start, běh na 60m, běh na 100m, nácvik techniky překážkového běhu, štafetová předávka, technika běhu</li> <li><i>vytrvalostní běhy</i> – speciální běžecká cvičení, činnost při startovních povelích, polovysoký start, běh na 1500, 3000m na dráze nebo v přírodě (děvčata 800m), běh v terénu do 30 minut</li> <li><i>skok do dálky</i> – zkvalitnění a propojení všech fází skoku, vlastní skok</li> </ul>		<p>Poučení o bezpečnosti při TV</p> <p>Zásady správného rozevření (strečink)</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>skok do výšky</i> – zdokonalení a propojení všech fází skoku, vlastní skok stylem flop</li> <li>• <i>vrh koulí</i> – nácvik držení koule, průpravná cvičení, nácvik techniky zádového způsobu vrhu, vlastní vrh koulí</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla</li> <li>• z osvojených cviků připraví a zacvičí krátké sestavy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gymnastika</b></li> <li>• <i>akrobacie</i></li> <li>• kotouly s obměnami, stoj na rukou s dopomocí, stoj na lopatkách, přemet stranou, váha předklonmo, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy</li> <li>• <i>přeskok</i></li> <li>• skoky s odrazem z můstku, roznožka přes kozu nadél s oddáleným odrazem, skrčka přes kozu našíf, odbočka na jednu stranu</li> <li>• skoky z trampolínky s obměnami</li> </ul>		Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá základní cvičení alespoň se dvěma druhy náčiní;</li> <li>• zvládá základy aerobního cvičení s hudbou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>hrazda</i></li> <li>• hrazda po čelo – výmyk odrazem obouoží, přešvihy únožmo ve vzporu, seskok - podmet</li> <li>• doskočná hrazda - komíhání</li> <li>• <i>kruhy</i> – doskočné kruhy - komíhání , svis vznesmo, svis střemhlav, překot vzad</li> <li>• <i>kladina</i> – chůze s doprovodnými pohyby paží , chůze po kladině s obraty, rovnovážné polohy, poskoky, náskoky, seskoky, vazby a sestavy</li> <li>• <i>rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec</i> (určeno především děvčatům)</li> <li>• vlastní pohybová improvizace na hudební doprovod, modifikace aerobiku</li> <li>• <i>šplh o tyči( s přírazem )</i></li> <li>• <i>šplh o laně s přírazem</i> (určeno především chlapcům )</li> </ul>		

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<p>➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v jednotlivých sportovních a pohybových hrách herní činnosti jednotlivce, uplatňuje je ve hře</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní a pohybové hry</b></li> <li>• <i>košíková</i></li> <li>• HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, dribling, střelba z krátké vzdálenosti, ze střední vzdálenosti a z velké vzdálenosti, střelba z dvojtaktu</li> <li>• <i>fotbal</i></li> <li>• – HČJ – přihrávky z místa i za pohybu, vedení míče, zpracování míče, střelba na branku nohou i hlavou, vhazování míče, uvolňování se s míčem, činnost brankáře, odebrání míče</li> <li>• volejbal</li> <li>• HČJ – vrchní a spodní odbití obouruč, vrchní podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder</li> <li>• florbal</li> <li>• HČJ – vedení míčku, přihrávka z místa i za pohybu, střelba zápěstím, střelba s příklepem, činnost brankáře ve hře</li> </ul>		<p>Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti</p>

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• házená</li> <li>• HČJ – přihrávka vrchní jednoruč, střelba vrchní jednoruč, obsazování hráče s míčem a bez míče, postoj brankáře</li> <li>• softbal</li> <li>HČJ – správné chytání míče s rukavicí, házení – přihrávání míče, technika nadhozu a odpalu</li> </ul>		
<p>➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpozná kvalitu provedení osvojované pohybové činnosti u spolužáků, označí zjevné nedostatky a určí jejich příčiny, doporučí opatření k odstranění nedostatků; na základě této činnosti provede sebereflexi a snaží se o odstranění nedostatků u vlastní pohybové činnosti</li> <li>• u některých činností využije videozáznamu vlastní činnosti (např. skok do výšky, gymnastika)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	<p>Sebepoznání a sebepojetí (OSV): žák získává informace o sobě prostřednictvím sebe i druhých</p>	

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sestaví svůj pohybový režim</li> <li>• pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	<p>Seberegulace a sebeorganizace (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák poznává sebe sama, organizuje si vlastní čas, stanovuje si osobnostní cíle a kroky k jejich dosažení</li> <li>• žák získává dovednosti pro dobrý vztah k sobě samému</li> <li>• žák rozvíjí schopnost dotahovat nápady do reality</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje získané pohybové dovednosti a návyky v běžném životě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvyšuje svoji sportovní výkonnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	<p>Psychohygiena (OSV)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobrá organizace času</li> <li>• dovednosti zvládnutí stresových situací</li> </ul> <p>osvojení hygienických návyků při sport. aktivitě</p>	



Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	Kreativita (OSV): <ul style="list-style-type: none"> <li>žák rozvíjí schopnost dotahovat nápady do reality</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>při sportu pomáhá handicapovaným, respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sportovní a pohybové hry, atletika</li> </ul>	Poznávání lidí ( OSV: ) <ul style="list-style-type: none"> <li>žák získává respekt. z k druhým osobám</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného</li> <li>při sportu pomáhá handicapovaným, respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	Mezilidské vztahy (OSV): <ul style="list-style-type: none"> <li>žák získává respekt k druhým osobám</li> </ul>	

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pracuje pro kolektiv</li> <li>• uplatňuje základní taktické principy v jednotlivých hrách</li> <li>• respektuje pravidla her i rozhodčího</li> <li>• ovládá a používá základní pravidla sportovních a pohybových her, stejně jako dalších sportovních aktivit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní a pohybové hry, gymnastika, atletika</li> </ul>	<p>Komunikace (OSV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žák při plnění taktických pokynů musí komunikovat se spolužáky</li> <li>• žák respektuje nonverbální komunikaci rozhodčího, při organizaci pohybových činností musí komunikovat s ostatními a argumentovat při obhajobě svých názorů</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá a používá základní pravidla sportovních a pohybových her, stejně jako dalších sportovních aktivit, respektuje pokyny rozhodčího</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní hry</li> <li>• volejbal</li> <li>• taktika – rozestavení hráčů v poli</li> <li>• pravidla volejbalu</li> <li>• utkání</li> <li>• florbal</li> <li>• pravidla florbalu</li> </ul>	<p>Kooperace a kompetice (OSV):</p> <p>žák rozvíjí individuální dovednosti potřebné pro spolupráci</p>	

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
		<ul style="list-style-type: none"> <li>taktika - základy herních systémů a herních kombinací, role jednotlivých hráčů při hře</li> <li><i>házená</i> – základy herních systémů, základy obranných a útočných kombinací,</li> <li>základy pravidel</li> <li><i>softbal</i> – základy pravidel, herní systém</li> </ul>		
➤ naplňuje myšlenku ochrany přírody při sportu	<ul style="list-style-type: none"> <li>chrání a nepoškozuje životní prostředí</li> </ul>		Vztah člověka k prostředí (EV): <ul style="list-style-type: none"> <li>žák při sportování respektuje zásady ochrany životního prostředí)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>➤ zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>při rozcvičování postupuje systematicky</li> <li>určí hlavní svalové skupiny a jejich zátěž při hlavní činnosti</li> <li>určí případné oslabení pohybového aparátu u své osoby</li> <li>určí speciální vyrovnávací cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> </ul>		Výchova ke zdraví

Očekávaný výstup	Školní výstup	Učivo	TO průřezových témat	Poznámky metodika
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</li> <li>➤ usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<p>související s vlastním oslabením a pravidelně je zařazuje do svého pohybového režimu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• určí příčiny únavy po pohybové zátěži</li> <li>• využívá správných kompenzačních a relaxačních technik pro odstranění únavy a pro regeneraci organismu</li> <li>• odmítá doping ve sportu, vyjmenuje jeho zdravotní rizika</li> <li>• důsledně dodržuje pravidla a zásady bezpečnosti i při netradičních sportovních disciplínách, při lyžařských kurzech a pohybu v přírodě a v silničním provozu</li> </ul>			