

Tělesná výchova			
ročník: kvinta-oktáva			
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY PODLE RVP G	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY, PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
<p>-užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>-naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc hendikepovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</p> <p>-dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>-rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</p> <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>-používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemně komunikuje a spolupracuje při osvojovaných pohybových činnostech</p> <p>-chápe význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty, zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů, zná základní startovní povely</p> <p>-zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využívat</p> <p>-zná bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích, umí cvičit podle slovních pokynů, dovede základní cvičební prvky</p> <p>-chápe zdravotně pohybové i kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</p>	<p>Běh vytrvalostní 800m – 3000m</p> <p>Sprint 100m</p> <p>Skok daleký – další techniky</p> <p>Hod diskem a oštěpem</p> <p>Vrh koulí.</p>	<p>Učivo prolíná všemi ročníky</p> <p>Učivo je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo.</p> <p>Soutěže: v rámci sportovního dne, mezitřídní turnaje, ...</p>

-organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

-zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.

-aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.

Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program

-samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.

-odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší

-zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře, zvládá základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání

-umí organizovat pohybovou činnost i v nestandardních podmínkách, respektuje svou úlohu ve hře a spolupracuje v družstvu v herních činnostech.

-ovládá pravidla pohybových činností a sportů – základní atletické disciplíny, fotbal, volejbal, basketbal, házená, softbal, florbal, lední hokej, lyžování

-zná význam hodnot srdeční frekvence při TV a sportu, prakticky je využívá pro úpravu zátěže

-umí udržovat a ošetřovat sportovní výstroj, výzbroj a sportovní zařízení

-rozumí rozdílům mezi pohybovou činností různých skupin lidí a respektuje je

Gymnastika:

Akrobacie – kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihů, stoj na rukou, přemet stranou, přemet, rovnovážné polohy v postojích.

Přeskok – roznožka přes kozu (bednu) našíř, naděl i s oddáleným odrazem, skrčka přes kozu (bednu) našíř i s oddáleným odrazem.

Hrazda dosažná – výmyk tahem (odrazem jednož, obouž), toč ve vzporu vzad a vpřed, vis vnesmo tahem, kmih ve visu, seskok při zákmihu, přešvihy únožmo ve vzporu.

Úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory, pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno, střežové postoje, držení a pohyb v postojích, držení soupeře na zemi, boj o únik z držení na zemi.

Sportovní hry:

-uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.

-dovede se samostatně připravit pro pohybovou činnost.

-zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních (vleky, sjezdovky, běžecké tratě
-zvládá dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích, chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je, ví jak se připravit na horskou túru , zvládá mazání lyží.

-zná pravidla silničního provozu a přesunu na kole ve skupině

-zvládá jízdu na kanoi a zásady pobytu v přírodě

Fotbal – útočná kombinace založená na „přihrej a běž“, obranná kombinace založená na zajišťování a přebírání do šířky a do hloubky,