

Tabulace učebního plánu

Vzdělávací obsah pro vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: kvinta-oktáva

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTI</p> <p>Pohybové hry</p> <p>Pohybové odlišnosti a handicapy</p> <p>Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou</p> <p>Atletika</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pro osvojování různých způsobů lokomoce - pro manipulaci s různým náčiním - pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů - pro zdokonalování nových pohybových dovedností - soutěživé a bojové - pro rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti - pohybové hry se specifickým účinkem (vyrovňovacím, relaxačním, motivačním) <ul style="list-style-type: none"> - věkové, pohlavní, výkonnostní <ul style="list-style-type: none"> - základní taneční kroky - aerobic - cvičení se švihadlem - tvorba pohybových sestav <ul style="list-style-type: none"> - rychlostní a vytrvalostní běh zvládá - štafetový běh - vrh koulí, hod míčkem - skok do dálky 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - umí několik her z každé skupiny - uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, konkrétní složení hráčů, prostředí atd. - zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí <ul style="list-style-type: none"> - respektuje věk, pohlaví, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě <ul style="list-style-type: none"> - zvládá koordinaci pohybu s hudbou různého tempa - umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny <ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady nově osvojevanou pohybovou dovednost - jednotlivých atletických disciplín a aplikuje ji při různých činnostech - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<p>Učivo je zařazováno ve všech ročnících s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny</p> <p>Hloubka zařazeného učiva v jednotlivých ročnících je dán dohodou mezi učitelem a žáky, liší se podle toho, zda jde o chlapeckou, či dívčí skupinu</p>

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
Sportovní hry basketbal, volejbal, fotbal, florbal, badminton Ostatní sportovní hry	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla - herní činnosti jednotlivce - herní kombinace - průpravné hry - hry se zjednodušenými pravidly - kondiční trénink - hra, turnaj - např. ringo, frisbee, stolní tenis, jagger, bumbáčball, kinball 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře - rozumí základním pravidlům a ovládá základy rozhodování při hře - chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play - umí zvolit taktiku hry a dodržovat ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) - žák dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Tzn. používá správný oděv, obuv, ochranné pomůcky (vyžadují-li pravidla her ochranné pomůcky, je jejich používání povinné). 	
Výběrový kurz netradičních sportů – sexta	<ul style="list-style-type: none"> - uplatnění pohybových vzorců v netradičních sportech - přesun a pohyb v terénu - orientace v terénu - lanové aktivity, sportovní hry - tradiční a netradiční sporty - zásady péče o zdravý životní styl 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu - uplatňuje principy ochrany přírody - upevňování morálně-volních vlastností - zná základní držení těla, má znalosti o funkcích svalových skupin - ví o možnostech vědomého uvolňování a dýchání, pohybové stereotypy 	Zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na letní sporty
Výběrový lyžařský kurz – kvinta	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla pohybu v zimní krajině - přeježdění terénních nerovností - bezpečné brždění - základní paralelní oblouk střední, dlouhý - základní carvingový oblouk - sjíždění ve středně náročných terénních podmínkách - jízda na vleku, na sjezdovce 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe spojení kondičně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními, poznávacími - zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních - vleky, sjezdovky - a řídí se jimi (převážně samostatně) - ví, jak se připravit na horskou túru, koho a jak informovat o zamýšlené cestě - umí ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách (na základě znalostí a dovedností z jiných předmětů) - zvládá dovedností na sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb ve středně náročném terénu - chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je 	Zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty
Výběrový lyžařský kurz – kvinta	<ul style="list-style-type: none"> - vodácká turistika - ovládání lodi - výběr vodního toku, lodě, výzbroje, výstroje, tábořiště - stavba stanu, balení zavazadel - stravování, pitný režim 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá naplánovat délku trasy, vybavit se na ni - umí číst značení na vodních tocích i samotnou řeku - seznámil se se základy ovládání lodě - uplatňuje principy ochrany přírody - uplatňuje morálně volní vlastnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - ochrana vodních zdrojů - fauna a flora u řeky - geologie - geografie

Tematická oblast (téma)	Učivo (osnovy)	Očekávané školní výstupy (kompetence)	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
Výběrový cyklistický kurz – septima	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla silničního provozu - bezpečná jízda na kole v přírodě i v podmínkách silničního provozu - základní údržba a servis kola - bezpečnost a ochrana zdraví (používání ochranných pomůcek) - ošetření závažných poranění a improvizovaný transport raněného 	<ul style="list-style-type: none"> - zná a dodržuje pravidla silničního provozu - zvládá jízdu na kole i v náročnějším terénu a přizpůsobí jízdu svým dovednostem, stavu vozovky a přírodním podmínkám - umí samostatně opravit jednoduché poruchy na kole - chápe význam a způsoby ochrany krajiny - zvládá první pomoc při vážnějších úrazech v improvizovaných podmínkách 	Zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na bezpečnost silničního provozu
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ Komunikace v TV Sportovní výstroj a výzbroj Organizace sportovních akcí Olympizmus	<ul style="list-style-type: none"> - názvosloví, grafická značení - gesta, signály a vzájemná komunikace - nástupové tvary - účelnost, funkčnost - bezpečnostní prvky - finanční dostupnost, kvalita - příprav a úklid nářadí - základní údržba cvičiště - základní pravidla her, soutěží, závodů - fair play jednání - základy měření, evidence - měření výkonů a pohybových dovedností - vyhodnocení výsledků - historie a současnost - fair play – olympijské myšlenky - pomoc soupeři a handicapovaným - odmítání podpůrných látek - ochrana přírody - úspěchy našeho sportu - významní sportovci, soutěže... 	<ul style="list-style-type: none"> - užívá s porozuměním názvosloví, gesta, signály, značky na úrovni cvičence vedoucího pohybových činností a organizátora soutěží - volí a používá pro osvojené pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj, správně ji ošetřuje - připraví třídní, nebo školní turnaj, soutěž, podílí se na realizaci - respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje, spolurozhoduje utkání sotěže - respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí, jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva - sleduje po dle pokynů sportovní výsledky, zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a různou formou prezentuje - aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	Učivo prolíná všemi ročníky, je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo