TĚLESNÁ VÝCHOVA – 6. – 9. ROČNÍK

upraveno dodatkem č. 04, č.j. ZSV/426/2022

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
Žák: - rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. - provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. - rozvíjí dle svých předpokladů techniku i taktiku běhu. - užívá a rozpozná základní startovní povely. - užívá základní techniky dalších osvojených disciplín. - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti. - dokáže sestavit tabuli rekordů. - používá aktivně osvojované pojmy. - zvládá dle svých individuálních předpokladů cvičení na nářadí. - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojených cvičeních. - provede stoj na rukou, přemet stranou, kotouly-vpřed, vzad, roznožku přes nářadí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině a kruzích. - naučené gymnastické prvky využije v krátké sestavě. - cvičí s hudebním doprovodem. - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond. - zvládá jednoduché taneční kroky /polka,valčík/, tančí se žákem opačného pohlaví. - zvládne základní prvky sebeobranného cvičení. - zdůvodní význam pohybových her. - hraje fair play, má radost ze hry. - ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře. - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků. - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před a po utkání. - rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. - umí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. - rozliší několik her, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru.	*Atletika* *-atletická abeceda* *-starty z různých poloh* *-základní pravidla atletických soutěží* *-základní techniky disciplín* *-průpravná cvičení pro jednotlivé atlet. činnosti: běh /sprint, vytrvalostní, štafetový/, skok /daleký, z místa/, hod /míčkem, granátem, vrh koulí/* *-základy evidence výkonů* *Gymnastika* *-prostná – kotoul vpřed i vzad, stoj na rukou, přemet stranou, stoj na lopatkách* *-pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje* *-záchrana a dopomoc* *-akrobacie, přeskok přes kozu – skrčka, roznožka, hrazda, kladina, kruhy* *-rytmická a kondiční gymnastika* *-rychlostní a silová cvičení* *-protahovací a napínací cvičení* *-šplh /lano, tyč/ bez přírazu kondiční cvičení, švihadla* *-úpoly* *Sportovní hry* *-košíková, kopaná, přehazovaná, odbíjená, házená, florbal, vybíjená, netradiční hry* *-přihrávky, nahrávky, zpracování míče, střelba na koš, driblink, dvojtakt, podání, práce s míčem, pravidla hry* *-základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her* *- radost ze hry, prožitek, spolupráce* *-význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností* *-herní pole a funkce* *-základní pravidla sportovních her* *-dodržování bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách*

- získává návyky na pravidelnou tělesnou činnost a uvědomuje si prospěšnost tělesných cvičení. - žák zná techniky relaxace a kompenzace a dokáže je využít.	*-správné držení těla, pravidelnost a význam tělesných cvičení* *-rozvoj kloubní pohyblivosti* *-kompenzace jednostranného zatížení* *-metody rozvoje svalového aparátu*
- zvládá bezpečný pohyb na bruslích. - umí provést první pomoc při úrazu na bruslích. - ukáže jednoduché prvky při jízdě.	*Bruslení* */dle možností/* *-osvojení sportu na ledu* *-způsoby záchrany, první pomoc* *-jednoduché prvky při jízdě:*
- zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost. - provede ošetření lyží. - předvede první pomoc při úrazu na lyžích. - ukáže jednoduché prvky při jízdě.	*Lyžování* *-lyžařský výcvik v 8. třídě* *-osvojení sportu na horách* *-ošetření lyží, bot* *-sjezdový výcvik, snowboard* *-způsoby záchrany a přivolání pomoci* *-jednoduché prvky na lyžích*
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí /příroda, silniční provoz/ - zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km. - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti. - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.	*-Turistika a pobyt v přírodě, ochrana přírody, orientace v přírodě, ukrytí v přírodě, táboření, nouzový přístřešek, přežití v přírodě, zajištění vody, potravy, tepla.* *-Bezpečnost silničního provozu v roli chodce a cyklisty.* *-Význam pohybu pro zdraví* *-Hygiena a bezpečnost při všech pohybových činnostech*
- předvídá možnost nebezpečí úrazu spojená se sportovními aktivitami v různém sportovním prostředí a nepodceňuje své schopnosti a dovednosti.	*-Seznámení s bezpečností práce v TV včetně používání vhodných sportovních potřeb a pomůcek*
- provede po ukončení hlavní pohybové činnosti uvolňovací a protahovací cvičení dle pokynů.	*-Relaxační cvičení*
- odmítá drogy a jiné škodliviny, vyhodnotí kvalitu ovzduší s ohledem na pohybovou aktivitu	*-Drogy a jiné škodliviny a jejich negativní vliv na organismus*
- provede rozbor osvojované pohybové činnosti, posoudí klady a zápory	*-Sebehodnocení výkonu a rozbor chyb*