

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 6. – 9. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. - Provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. - 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. - Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojených cvičeních. - Provede stoj na ruku, 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 pomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond. - Zvládá jednoduché taneční kroky /polka, valčík/, tančí se žákem opačného pohlaví. - Zvládne základní prvky sebeobrány cvičení. - Zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů - 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. 	<p><i>Atletika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Základní pravidla atletických soutěží -Základní techniky disciplín -Průpravná cvičení pro jednotlivé atlet. činnosti: běh /rychlý, vytrvalostní/, skok /daleký, vysoký/, hod /míčkem, granátem, vrh koulí/ -Základy evidence výkonů <p><i>Gymnastika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje -Záchrana a pomoc -Akrobacie, přeskoky, hrazda, kladina, kruhy -Rytmičká a kondiční gymnastika -Rychlostní a silová cvičení -Protahovací a napínací cvičení -Šplh /lano, tyč/ bez přírazu -Úpoly <p><i>Sportovní hry</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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 - Sportovní hry: fotbal, basketbal, floorbal

<ul style="list-style-type: none"> - Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání. - Používá 1-2 plavecké způsoby, startovní skok.. - Provede první pomoc při záchraně tonoucího. - Zvládá bezpečný pohyb na bruslích. - Umí provést první pomoc při úrazu na bruslích. - Ukáže 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. - 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 	<p><i>Plavání</i> /dle možností/ -Význam plavání pro zdraví a regeneraci -Základní plavecké disciplíny -Záchrana tonoucího</p> <p><i>Bruslení</i> /dle možností/ -Osvojení sportu na ledu -Způsoby záchrany, první pomoc -Jednoduché prvky při jízdě: vpřed,vzad,obraty,zastavení,změn a směru</p> <p><i>Lyžování</i> /dle možností/ -Osvojení sportu na horách -Ošetření lyží, bot -Způsoby záchrany a přivolání pomoci -Jednoduché prvky na lyžích:pluh, oblouk,oblouk z přívratu vyšší lyží</p> <p><i>Turistika a pobyt v přírodě, ochrana přírody, orientace v přírodě, ukrytí v přírodě, táboření, nouzový přístřešek, přežití v přírodě, zajištění vody, potravy, tepla.</i> -Uplatnění získaných poznatků na turisticko branném kurzu -Bezpečnost silničního provozu v roli chodce a cyklisty. -Význam pohybu pro zdraví -Hygiena a bezpečnost při všech pohybových činnostech</p>
---	---