

Tělesná výchova – vyšší gymnázium

Obsahové vymezení

Tělesná výchova je všeobecně vzdělávací předmět, který vychází z RVP G ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a je realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Je nejdůležitější formou pohybového učení žáků a zároveň hlavním zdrojem poznatků, organizačních návyků, pohybových činností a dalších námětů pro zdravotně zaměřené, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo ni.

Výchova ke zdraví učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické i fyzické) a být za ně zodpovědný. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.

Předmětem prolínají průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova (OSV):

- Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti
- Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů
- Sociální komunikace
- Morálka všedního dne
- Spolupráce a soutěž

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (VMEGS):

- Globální problémy, jejich příčiny a důsledky

Multikulturní výchova (MkV):

- Základní problémy sociokulturních rozdílů
- Psychosociální aspekty interkulturality

Environmentální výchova (EV):

- Člověk a životní prostředí

Časové vymezení

Předmět je zařazen do všech ročníků vyššího gymnázia v časové dotaci 2 vyučovacími hodinami týdně.

Organizační vymezení

Žáci jsou zpravidla rozděleni do skupin na chlapce a děvčata, přičemž maximální počet žáků ve skupině je 24. Výuka probíhá ve školní tělocvičně, na víceúčelovém venkovním hřišti a venkovním areálu a tělocvičně ZŠ. V 1. ročníku a kvintě je organizován kombinovaný lyžařský

kurz, ve 2. ročníku a sextě kurz sportovně turistický. Žáci mají rovněž možnost zapojit se do sportovních kroužků.

Vzdělávání je zaměřeno na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty a rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel:

- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- motivuje žáky k samostatnosti při plnění dílčích úkolů
- dodává žákům pozitivním hodnocením a chválou sebedůvěru
- zapisováním jednotlivých výsledků sleduje pokrok všech žáků u jednotlivých disciplín
- vede žáky k samostatnému plánování, organizování a řízení své činnosti

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- pomocí názorných ukázek vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

Učitel:

- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- požaduje jak dodržování určené kvality, tak i postupů
- zdůrazňuje důležitost aktivního pohybu vzhledem ke zdraví

Kompetence občanské

Učitel:

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence k podnikavosti

Učitel:

- vede žáky k tomu, aby osvojené dovednosti a návyky uplatňovali v osobním a profesním životě

Vyučovací předmět : **Tělesná výchova**

Ročník : **kvinta, 1. ročník**

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity • ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy • využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci • poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách • uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí • usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech • aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností • v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas • předvídá možné nebezpečí úrazu • uplatňuje pravidla bezpečného chování 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotně zaměřená cvičení • Individuální pohybový režim • První pomoc při sportovních úrazech 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</i> - <i>Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů</i> - <i>Sociální komunikace</i> - <i>Morálka všedního dne</i> - <i>Spolupráce a soutěž</i> <p>VMEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Globální problémy, jejich příčiny a důsledky</i> <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Člověk a životní prostředí</i> <p>MedV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Účinky mediální produkce a vliv médií</i> <p>Bi – anatomie člověka – 3. ročník</p>	<p>V průběhu ročníku se žáci seznamují se základy poskytování první pomoc</p>

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora • volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • seznamuje se a osvojuje si tělocvičné názvosloví • připravuje a uklízí nářadí a náčiní • v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví • plní zodpovědně pokyny učitele • seznamuje se a respektuje pravidla osvojovaných sportů 	Pravidla osvojovaných pohybových činností Sportovní role Jednání fair play Úspěchy našeho sportu		
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných nářadích • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích 	GYMNASTIKA Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> • Jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách Přeskoky <ul style="list-style-type: none"> • Základní skoky přes kozu Cvičení na nářadí <ul style="list-style-type: none"> • Hrazda • Kladina (D) 		

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních nářadí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem 		
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách • upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start • používá aktivně základní osvojované pojmy • používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • Nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • Hod granátem • Vrh koulí • Skok daleký • Skok vysoký 		
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů , učitele) 	SPORTOVNÍ HRY <ul style="list-style-type: none"> • Fotbal (H) • Basketbal • Florbal • Volejbal 		

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
DOPLŇKOVÉ AKTIVITY				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách v neznámém prostředí 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině pro zdraví • zvládá základní dovednosti na běžeckých, sjezdových lyžích a snowboardu • vyjmenuje zásady pohybu a chování v zimní krajině a na společných zařízeních- vleky, sjezdovky, běžecké tratě- a řídí se jimi • chrání krajinu při zimních sportech 	LYŽOVÁNÍ <ul style="list-style-type: none"> • Sjezdové lyžování • Běžecké lyžování • Snowboarding 		

Vyučovací předmět : **Tělesná výchova**

Ročník : Sexta, 2. ročník

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití • využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci • poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách • uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • dbá na správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech • aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností • v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas • předvídá možné nebezpečí úrazu • uplatňuje pravidla bezpečného chování 	Činnosti ovlivňující zdraví <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotně zaměřená cvičení • Individuální pohybový režim • První pomoc při sportovních úrazech 	OSV <ul style="list-style-type: none"> - <i>Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti</i> - <i>Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů</i> - <i>Sociální komunikace</i> - <i>Morálka všedního dne</i> - <i>Spolupráce a soutěž</i> - VMEGS <ul style="list-style-type: none"> - <i>Globální problémy, jejich příčiny a důsledky</i> EV <ul style="list-style-type: none"> - <i>Člověk a životní prostředí</i> MedV <ul style="list-style-type: none"> - <i>Účinky mediální produkce a vliv médií</i> Bi – anatomie člověka – 3. ročník	V průběhu ročníku se žáci seznamují se základy poskytování první pomoci

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora • volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zná a uplatňuje tělocvičné názvosloví • připravuje a uklízí nářadí a náčiní • v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví • plní zodpovědně pokyny učitele • uplatňuje pravidla osvojovaných sportů 	Pravidla osvojovaných pohybových činností Sportovní role Jednání fair play Úspěchy našeho sportu		
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných nářadích • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích 	GYMNASTIKA Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> • Jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách Přeskoky <ul style="list-style-type: none"> • Základní skoky přes kozu, bednu Cvičení na nářadí <ul style="list-style-type: none"> • Hrazda • Kladina (D) 		

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • Posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních náradí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem 		
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách • upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start • používá aktivně základní osvojované pojmy • používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • Nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • Hod granátem • Vrh koulí • Skok daleký • Skok vysoký 		
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů , učitele) 	SPORTOVNÍ HRY <ul style="list-style-type: none"> • Fotbal (H) • Basketbal • Florbal • Volejbal 		

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
DOPLŇKOVÉ AKTIVITY				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách v neznámém prostředí • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si význam pohybu v krajině pro zdraví • seznamuje se se základními principy orientace v neznámé krajině • respektuje životní prostředí 	TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ <ul style="list-style-type: none"> • Sportovně turistický kurz 		

Vyučovací předmět : **Tělesná výchova**

Ročník : Septima, 3. ročník

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> dbá na správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas předvídá možné nebezpečí úrazu uplatňuje pravidla bezpečného chování 	Činnosti ovlivňující zdraví <ul style="list-style-type: none"> Zdravotně zaměřená cvičení Individuální pohybový režim První pomoc při sportovních úrazech 	OSV <ul style="list-style-type: none"> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů Sociální komunikace Morálka všedního dne Spolupráce a soutěž VMEGS <ul style="list-style-type: none"> Globální problémy, jejich příčiny a důsledky EV <ul style="list-style-type: none"> Člověk a životní prostředí MedV <ul style="list-style-type: none"> Účinky mediální produkce a vliv médií Bi – anatomie člověka – 3. ročník	V průběhu ročníku se žáci seznamují se základy poskytování první pomoc

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora • volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje • sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje • připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná a uplatňuje tělocvičné názvosloví • připravuje a uklízí nářadí a náčiní • v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví • plní zodpovědně pokyny učitele • uplatňuje pravidla osvojovaných sportů • orientuje se ve způsobech měření výkonů a je schopen jednoduchou formou zorganizovat zápas či soutěž 	<p>Pravidla osvojovaných pohybových činností Sportovní role Jednání fair play Úspěchy našeho sportu</p>		
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných nářadích • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích 	<p>GYMNASTIKA Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> • Jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách Přeskoky <ul style="list-style-type: none"> • Základní skoky přes kozu, bednu Cvičení na nářadí <ul style="list-style-type: none"> • Hrazda • Kladina (D) </p>		

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních nářadí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem 		
	<ul style="list-style-type: none"> • změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách • upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start • používá aktivně základní osvojované pojmy • zvládá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • Nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • Hod granátem • Vrh koulí • Skok daleký • Skok vysoký 		
	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů , učitele) 	SPORTOVNÍ HRY <ul style="list-style-type: none"> • Fotbal (H) • Basketbal • Florbal • Volejbal 		

Vyučovací předmět : Tělesná výchova

Ročník : Oktáva, 4. ročník

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ				
Žák : <ul style="list-style-type: none"> vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech 	Žák : <ul style="list-style-type: none"> dbá na správné způsoby držení těla, je schopen zvolit vhodná vyrovnávací cvičení aktivně se podílí na rozvoji svých tělesných dovedností a schopností v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti je směřován k sportovním činnostem, které zaplní jeho volný čas předvídá možné nebezpečí úrazu uplatňuje pravidla bezpečného chování 	Činnosti ovlivňující zdraví <ul style="list-style-type: none"> Zdravotně zaměřená cvičení Zdravotně orientovaná zdatnost Organismus a pohybová zátěž Individuální pohybový režim První pomoc při sportovních úrazech 	OSV <ul style="list-style-type: none"> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů Sociální komunikace Morálka všedního dne Spolupráce a soutěž VMEGS <ul style="list-style-type: none"> Globální problémy, jejich příčiny a důsledky EV <ul style="list-style-type: none"> Člověk a životní prostředí MedV <ul style="list-style-type: none"> Účinky mediální produkce a vliv médií Bi – anatomie člověka	V průběhu ročníku se žáci seznamují se základy poskytování první pomoc Dle zájmu a dovedností je možné posílit obsahově a rozsahově jednotlivá výuková témata
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy	Poznámky

RVP G			a vazby	
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora • volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje • sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje • respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva • aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná a uplatňuje tělocvičné názvosloví • připravuje a uklízí nářadí a náčiní • v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví • plní zodpovědně pokyny učitele • uplatňuje pravidla osvojovaných sportů • orientuje se ve způsobech měření výkonů a je schopen jednoduchou formou zorganizovat zápas či soutěž • vnímá význam fair play ve sportu 	<p>Pravidla osvojovaných pohybových činností Sportovní role Jednání fair play Úspěchy našeho sportu</p>		

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně 	<p>Žák :</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduché základní cviky na vybraných nářadích • ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích 	<p>GYMNASTIKA Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jednoduché cvičební prvky, i ve vazbách <p>Přeskoky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní skoky přes kozu, bednu <p>Cvičení na nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hrazda • Kladina (D) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní estetické držení těla • uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky • používá při cvičeních nářadí a náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem 		
	<ul style="list-style-type: none"> • změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách • upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start • používá aktivně základní osvojované pojmy • zvládá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností 	<p>ATLETIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nízký start, sprinty, vytrvalostní a štafetový běh • Hod granátem • Vrh koulí • Skok daleký • Skok vysoký 		

Očekávané výstupy RVP G	Školní výstupy	Konkretizované učivo	Průřezová témata, přesahy a vazby	Poznámky
	Žák : <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam sportovních her • uplatňuje základní pravidla sportovních her • vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her • dodržuje pravidla v duchu fair play • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace • zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů , učitele) 	SPORTOVNÍ HRY <ul style="list-style-type: none"> • Fotbal (H) • Basketbal • Florbal • Volejbal 		