

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu – 2.stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět
v 6.,7.,8. a 9. ročníku 2 hodiny týdně

Vzdělávání je zaměřeno na

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivací pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit
- v případě mimořádných epidemiologických opatření je možné předmět vyučovat distanční formou výuky

Předmětem prolínají **průřezová témata** :

Průřezová témata jsou realizována především formou integrace do normální výuky.

1. Osobnostní a sociální výchova
2. Výchova demokratického občana
3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
4. Multikulturní výchova
5. Environmentální výchova
6. Mediální výchova

OSV – obecné modely řešení problémů,
zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích
VDO- angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování
MKV – schopnost zapojovat se do diskuse, lidské vztahy
EGS – výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Žáci

- poznávají smysl a cíl svých aktivit
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
- různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

Učitel

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodává žákům sebedůvěru
- sleduje pokrok všech žáků

Kompetence k řešení problémů

Žáci

- vnímají nejrůznější problémové situace a plánují řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel

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

Kompetence komunikativní

Žáci

- komunikují na odpovídající úrovni
- osvojují si kultivovaný ústní projev

- účinně se zapojují do diskuse

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

Kompetence sociální a personální

Žáci

- spolupracují ve skupině
- podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytvářejí pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních
- si formují volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..)

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 pracovní

Žáci

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalosti a dovednosti v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

Kompetence digitální

- žáci jsou seznamováni s různými možnostmi získávání poznatků v digitálním i fyzickém prostředí a s tím i jaký má význam pro zdraví intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit.
- Motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- Motivujeme žáky k získávání informací pomocí digitálního prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
- Klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

V rámci TV na druhém stupni se dle možností školy a zájmu žáků zařazují i sportovní kurzy (turistický, lyžařský, cyklistický a outdoorový) a hodiny pro zdokonalování plaveckých dovedností.

Tělesná výchova

6. ročník chlapci

časová dotace 2. hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Atletika Běh vytrvalostní 600 m Běh 60 m -sprint Skok daleký Skok vysoký Hod kriket. míčkem Štafeta – 4 x 60 m Běh v terénu Gymnastika Akrobacie- kotoul vpřed a vzad, vazby	při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletické disciplíny získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy dokáže zvládnout obtížné prvky s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond	Marvánek, Sokolské hřiště OSV-rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání tartanové hřiště u školy, sportovní hala VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně školní tělocvična, sportovní hala

Přeskoky- roznožka přes kozu na šíř, skoky prosté s využitím trampolinky Hrazda – ze svisu stojmo nadhmatem přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu Šplh na tyči Úpoly –střehové postoje, pády stran Sportovní hry – fotbal basketbal, florbal, stolní tenis	ovládá techniku šplhu na tyči používá správnou techniku seznamuje se s herními činnostmi jednotlivce v jednotlivých hrách	EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, Kulturní difference školní tělocvična školní tělocvična EV-vztah člověka k prostředí sokolské hřiště
--	--	--

Tělesná výchova

6. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
--------------	----------------	-----------------

Turistika a pobyt v přírodě- Uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turistickém kurzu	zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 10 km	V rámci školních výletů a branného cvičení
Bruslení Základy jízdy vpřed a vzad	zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry	Přírodní kluziště
Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu	sportoviště Říčany, jiná sportoviště

Tělesná výchova

6. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
--------------	----------------	-----------------

Atletika Běh vytrvalostní 500 m Běh 50 m – sprint Skok daleký - další techniky Skok vysoký Hod kriketovým míčkem Běh v terénu Gymnastika Akrobacie – kotouly vpřed a vzad Přeskoky – roznožka přes kozu na šíř, skoky prosté na trampolínce Hrazda – ze svisu stojmo nadhmatem přešvih skrčmo do svisu vynesmo vzadu Kladina – chůze, přeběhy, obraty Šplh na tyči Rytmická a kondiční cvičení	při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli rozvíjí rychlost formou her seznamuje se technikou atletických disciplín dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond dokáže zvládnout obtížný prvek s pomocí šplhá s přírazem na tyči cvičí cviky pro pohyblivost páteře zvládá jednoduché taneční kroky – polkový krok	Sokolské hřiště, tartanové hřiště, školní tělocvična, sportovní hala OSV- rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO- zásady slušnosti, tolerance ,angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně Školní tělocvična, sportovní hala, jiná sportovní zařízení MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí
---	---	---

Tělesná výchova

6. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
-------	---------	----------

Sportovní hry – házená, florbal, basketbal přehazovaná, stolní tenis Úpoly – přetahy a přetlaky Bruslení – bezpečná jízda vpřed a vzad, zastavení Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Turistika a pobyt v přírodě- Uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turistickém kurzu	uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, seznamuje se s herními činnostmi jednotlivce v jednotlivých sport. Hrách zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 10 km	Školní tělocvična, sportovní hala, Sokolské hřiště Přírodní kluziště Branné cvičení EV – vztah člověka k prostředí
---	---	---

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
--------------	----------------	-----------------

Atletika Běh vytrvalostní 800 m Běh 60 m -sprint Skok daleký Skok vysoký Hod kriket. míčkem Štafeta – 4 x 60 m Běh v terénu Gymnastika Akrobacie- kotouly vpřed a vzad, stoj na rukou Přeskoky – roznožka přes kozu na šíř, skoky prosté na trampolínce, přeskok skokem prostým přes bednu na šíř Hrazda – náskok na hrazdu ze svisu stojmo, zákmihem seskok, sešín vpřed Šplh na tyči Úpoly – střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- basketbal, fotbal, florbal, házená, stolní tenis	při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletické disciplíny získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy dokáže zvládnout obtížné prvky s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá techniku zdokonaluje se ve šplhu s přírazem Zdokonaluje herní činnosti jednotlivce, nácvik herních dovedností	Marvánek, Sokol. hřiště OSV-rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání tartanové hřiště u školy, sportovní hala VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti ,tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně školní tělocvična, sportovní hala školní tělocvična školní tělocvična EV-vztah člověka k prostředí Sokolské hřiště
--	---	---

7. ročník chlapci

časová dotace 2 hodiny týdně

Tělesná výchova

7. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Turistika a pobyt v přírodě Bruslení – základy jízdy vpřed a vzad, LH Lyžování – sjíždění ze svahu, zastavení, základní oblouk LVK Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km zvládá plynulý pohyb na bruslích umí si nadat a sundat lyže, zvládá chůzi s lyžemi po rovině, výstupy do svahu, sjíždění ze svahu, bezpečné zastavení, seznamuje se s technikou zatáčení, umí sjíždět terénní nerovnosti aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti , uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu	Školní výlety, branné cvičení Přírodní kluziště Lyžařský výcvikový kurz sportoviště Říčany, jiná sportoviště

Tělesná výchova

7. ročník dívky

časová dotace 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Atletika Běh vytrvalostní 600 m Běh 60 m – sprint Štafeta 4 x 60 m Skok daleký Skok vysoký Hod kriketovým míčkem Běh v terénu	při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zlepšuje výsledky sprintu nacvičuje předávku štafetového kolíku zvládá techniku atletických disciplín získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	Sokolské hřiště, tartanové hřiště, školní tělocvična, sportovní hala OSV- rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání, poznávání lidí, mezilidské vztahy
Gymnastika Akrobacie- kotouly ve vazbách, stoj na rukou Hrazda – náskoky, seskoky Přeskoky – koza našір roznožka, skrčka, skoky na trampolínce Kladina- chůze, přeběhy, chůze s obraty Šplh na tyči	dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond dokáže zvládnout obtížný prvek s pomocí šplhá s přírazem	Školní tělocvična, sportovní hala, „jiná sportovní zařízení
Rytmická a kondiční cvičení Aerobní cvičení	rozvíjí uvolnění celého těla i jeho částí – paží, trupu, nohou v základních polohách a postojích zvládá jednoduché pohybové improvizace s hudbou	MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí

Tělesná výchova

7. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Sportovní hry - házená, basketbal, florbal, přehazovaná, stolní tenis Úpoly – úpolové pády Turistika a pobyt v přírodě Bruslení – bezpečná jízda vpřed a vzad, bezpečné zastavení Lyžování – sjíždění ze svahu, zastavení, oblouky LVK Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	Rozvíjí herní činnosti jednotlivce, seznamuje se s herními dovednostmi jednotlivce Zvládá pohybovou přípravu k technice pádů zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu do 15km zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry zvládá nandávání lyží, chůzi na rovině na lyžích, zvládá sjezd ze svahu, bezpečné zastavení, přejezd terénních nerovností, učí se zatáčet na lyžích usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody	Školní tělocvična, sportovní hala, Sokolské hřiště EV – vztah člověka k prostředí Branné cvičení, školní výlety Přírodní kluziště Lyžařský výcvikový kurz

Tělesná výchova

8. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Atletika Běh vytrvalostní 1 500 m Běh 100 m – sprint Štafeta – 4 x 100 m Hod granátem na dálku Vrh koulí Skok daleký Skok vysoký	při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli dokáže postupně zlepšovat výsledky sprintů dokáže bezpečně zvládnout předávku štafetového kolíku, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy seznamuje se s technikou vrhu koulí zdokonaluje techniku	Marvánek, Sokolské hřiště, jiný terén tartanové hřiště
Gymnastika Akrobacie- přemet stranou, stoj na rukou, kotouly ve vazbách Hrazda- výmyk Přeskoky – skoky prosté s použitím trampolínky, koza – roznožka, skrčka, Bedna našir - skrčka Šplh na tyči	při nacvičování cvičebních tvarů se učí vzájemné dopomoci a záchraně dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond, používá správnou techniku při cvičení šplhá přírazem, zkouší bez přírazu	školní tělocvična, sportovní hala
Úpoly -střehové postoje, pády stranou, vzad	Používá správnou a bezpečnou techniku	Školní tělocvična, sport. hala

Tělesná výchova

8. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Sportovní hry Házená, fotbal, basketbal, volejbal, florbal, Stolní tenis	Zdokonaluje se v herních činnostech a dovednostech jednotlivých sportovních her, řízená hra	sportoviště Říčany
Turistika a pobyt v přírodě	Zvládá dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží	VDO – zásady slušnosti, Outdoorový kurz (dle možností)
Bruslení – jízda vpřed, vzad, přešlapování, LH hra	zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry ,osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH	Přírodní kluziště
Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť	MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

Tělesná výchova

Tělesná výchova

8. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Sportovní hry - házená, volejbal, basketbal, florbal, stolní tenis Turistika a pobyt v přírodě Bruslení plynulá jízda vpřed a vzad přešlapování Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a sval. disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	zvládá herní činnosti jednotlivce rozvíjí herní dovednosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 20 km zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Sokolské hřiště, sportovní hala, školní tělocvična OSV – rozvoj schopnosti poznávání lidí, mezilidské vztahy EV – vztah člověka k prostředí Outdoorový kurz (dle možností) Přírodní kluziště

Tělesná výchova

9. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdn

Učivo	Výstupy	Poznámky
Atletika Běh vytrvalostní 1 500 m Běh 100 m – sprint Štafeta – 4 x 100 m Hod granátem na dálku Vrh koulí – zlepšování techniky Skok daleký – další techn. Skok vysoký – zlepšování techniky flopu	při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli dokáže postupně zlepšovat výsledky sprintů dokáže bezpečně zvládnout předávku štafetového kolíku, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy talentované žáky směřovat do atletických kroužků	Marvánek, Sokolské hřiště, jiný terén tartanové hřiště, Sokolské hřiště tartanové hřiště, školní tělocvična, jiná sportoviště
Gymnastika Akrobacie- přemet s rozběhem stranou, stoj na rukou, kotoul letmo, přemet vpřed Hrazda- výmyk, podmet Přeskok- bedna našír - odbočka, skrčka, bedna na dél -roznožka Šplh na tyči	zvládá sestavy s osvojených prvků dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond, používá správnou techniku při cvičení šplhá bez přírazu	školní tělocvična, sportovní hala
Úpoly -střehové postoje, pády stranou, vzad	Používá správnou a bezpečnou techniku	Školní tělocvična, sport. hala

Tělesná výchova

9. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Sportovní hry Házená, kopaná, basketbal, volejbal, florbal stolní tenis	Řízená hra, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků	sportoviště Říčany
Turistika a pobyt v přírodě	Zvládá přesun 25 km v terénu s mírnou zátěží	VDO – zásady slušnosti, tolerance
Bruslení – jízda vpřed, jízda vzad, přešlapování, hra LH	zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH	Přírodní kluziště
Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	MKV – lidské vztahy, kulturní diference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

Tělesná výchova

9. ročník – dívky

časová dotace 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Atletika Běh vytrvalostní 800 m Běh 60 m a 100 m Štafetový běh 4 x 100 m Skok daleký – další techniky Skok vysoký – flop Hod granátem na dálku Vrh koulí - zlepšování techniky Gymnastika Akrobacie- z rozběhu přemet stranou, stoj na rukou, stoj na rukou do kotoulu vpřed Hrazda – výmyk, podmet Přeskoky – bedna našíř odbočka, skrčka koza našíř roznožka, skrčka Kladina – chůze, přeběhy a přechody různými způsoby Šplh na tyči Rytmická a kondiční gymnastika Aerobní cvičení	 při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá bezpečnou předávku štafet .kolíku zvládá techniku LA disciplín získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy zvládá přemet stranou a jiné gymnastické prvky zvládá cvičební prvky na hrazdě a na kladině dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá sestavy z osvojených prvků zkouší šplhat bez přírazu střídá kroky ve dvoudobém a třídobém taktu tvoří vlastní figury	 Sokolské hřiště, tartanové hřiště, školní tělocvična, sportovní hala, jiná závodiště OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým - projevovat se v jednání a v řešení problémů samostatně a odpovědně školní tělocvična, sportovní hala, sportovní hala, školní tělocvična

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
Sportovní hry – házená, volejbal, basketbal, florbal, stolní tenis Úpoly – střehové postoje, pády Turistika a pobyt v přírodě- Bruslení Plynulá jízda vpřed a vzad přešlapování, obraty Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a sval. disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, řízená hra uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Sokolské hřiště, sportovní hala, školní tělocvična, jiná sportoviště OSV – rozvoj schopnosti poznávání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy EV – vztah člověka k prostředí přírodní kluziště