

TĚLESNÁ VÝCHOVA - II.ST

– ve znění změn podle RVP ZV platného od 1. 9. 2013

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení	<ul style="list-style-type: none">• Vyučovací předmět se vyučuje jako samostatný předmět v 6. – 9. Ročníku 2 hodiny týdně z povinné časové dotace, formou dělení tříd na skupiny dívek a chlapců. Do předmětu je zařazeno ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví téma: Ochrana člověka za mimořádných událostí v rozsahu 6 hodin ročně.• Turistika a pobyt v přírodě probíhá formou „Pochodového cvičení“ dvakrát ročně. V 7. Ročníku je organizován LVVZ. Výuka bruslení probíhá za příznivých klimatických podmínek na místním rybníku.• Dle požadavku souladu ŠVP s RVP byly zapracovány k 1.9.2013 změny: 9.ročník – TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ
Výuka směřuje k následujícím cílům:	<ul style="list-style-type: none">• K získání kladného vztahu k fyzickým aktivitám a sportu• K vytváření návyků zdravého životního stylu vedoucího k utužování zdraví• K regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže, způsobené pohybem ve škole i mimo školu• Dodržování etiky a pravidel fair play• K rozpoznání situací ohrožující tělesné a duševní zdraví a osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit
Vyučovací předmět úzce souvisí s následujícími předměty:	<ul style="list-style-type: none">• Navazuje na Tělesnou výchovu na I. stupni. Přesahy mezi jednotlivými předměty jsou konkrétně uvedeny v učebních osnovách předmětů.
Přesahy	
Výchovné a vzdělávací strategie učitelů pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:	<p>KOMPETENCE K UČENÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none">• Vede žáky k užívání správné terminologie• Hodnotí žáky tak, jim umožňuje vnímat vlastní pokrok• Používá k hodnocení popisný jazyk <p>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none">• Vede bezpečnému způsobu řešení problému• Zvládnutí cvičení a sportovních prvků• S chybou žáka pracuje jako s příležitostí pro žákův další rozvoj

	<p>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vede k přesnému vyjadřování • Vede k diskusi o taktice družstva v daném sportovním odvětví <p>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dodává žákům sebedůvěru • Umožní zažít každému žákovi úspěch v různých tematických blocích dle žakových individuálních schopností <p>KOMPETENCE OBČANSKÉ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé • Vyžaduje dodržování pravidel slušného chování • Motivuje žáky ke sledování mimoškolních sportovních příležitostí <p>KOMPETENCE PRACOVNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vede k efektivitě při organizování pohybového režimu • Vede k dodržování obecných pravidel bezpečnosti ve sportu i v životě <p>KOMPETENCE DIGITÁLNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • umožňuje využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu • vedeme žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví • vedeme žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií
Průřezová témata	<p>OSV Sebezpoznání – atletika, gymnastika, sportovní hry, úpoly</p>

	<p>Poznávání – atletika, gymnastika, sportovní hry, úpoly Seberegulace – atletika – gymnastika, sportovní hry, úpoly Psychohygienu – atletika, gymnastika, sportovní hry, úpoly, bruslení mezilidské vztahy – sportovní hry komunikace – sportovní hry kooperace – sportovní hry řešení problémů – atletika, gymnastika, bruslení, sportovní hry, LVVZ, turistika VÝSTUP: Žák analyzuje a koordinuje své chování, uplatňuje zásady fair-play, komunikuje a spolupracuje s ostatními.</p> <p>VDO přijímá odpovědnost za své postoje a činy – sportovní hry, turistika, LVVZ VÝSTUP: Žák obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje, utváří si a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci, uvědomuje si možnosti různých přístupů k řešení problémů.</p> <p>MV Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení – význam pohybu pro zdraví, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Pěstování kritického přístupu ke zpravodajství a reklamě – význam pohybu, hygiena a bezpečnost při pohybu VÝSTUP: Žák vyhledává v tisku a na internetu údaje z oblasti sportu, porovnává výkony sportovců.</p> <p>MKV Lidské vztahy - udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi sportovní hry turistika, LVVZ VÝSTUP: Žák spolupracuje ve skupině podle pravidel kolektivních sportů, navrhuje řešení v různých konfliktních situacích.</p> <p>EV Lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při masových sportovních akcích – atletika, sportovní hry, bruslení, turistika a pobyt v přírodě, LVVZ VÝSTUP: Žák vysvětlí, jakým způsobem lze dbát na ochranu přírody při sportovních akcích.</p>
--	---

Ročník	6	7	8	9
Dotace	2	2	2	2
Povinnost	Povinný	povinný	Povinný	Povinný

6.ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je • užívá osvojené názvosloví • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • nenechá se odradit případným nezdarem • při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • komunikuje správně na základních herních situacích • používá správně neverbální komunikační prostředky • při komunikaci se učí dodržovat vžitá pravidla
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na vytváření pravidel týmu a dodržuje je v duchu fair – play
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit a soutěží • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit mimo školu v místě bydliště • formuje si volní a charakterové rysy • chápe škodlivost používání dopingů, drog a jiných škodlivých látek • přivolá pomoc zraněnému spolužákovi • vzájemně hodnotí své výkony formou popisného jazyka
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dbá na ochranu životního prostředí • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play

	<ul style="list-style-type: none"> • chápe nutnost dodržování pravidel ve sportu a ve svém životě • poskytne základní postupy první pomoci • seznamuje se s pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví
Kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> • sledovat dlouhodobě s využitím digitálních technologií svůj pohybový režim a úroveň tělesné zdatnosti a snažit se o jejich cílené ovlivnění • posoudit i s pomocí digitálního záznamu provedení pohybové činnosti u sebe i jiných • sledovat určené prvky pohybových činností (jednotlivců, týmu) a s pomocí digitálních technologií je evidovat, ukládat a prezentovat • zpracovat, ukládat a prezentovat různé informace a naměřená data v digitální formě

ZDRAVÍ ŽIVOTNÍ STYL				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
ATLETIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním učivem 	6.	<ul style="list-style-type: none"> • dovede uplatňovat při vytrvalosti svojí vůli • uplatní při cvičení svůj fyzický fond 	Běh na 60m, štafeta, nízký start Vytrvalostní běh na dráze 1500m – CH Vytrvalostní běh na dráze 400m – D Skok do dálky Hod kriketovým míčkem	OSV, VDO, EV, MV

<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play • ŠVP=RVP odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 		
GYMNASTIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	6.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly • zvládne obtížný prvek s dopomocí • uplatní při cvičení svůj fyzický fond 	Kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace Šplh Koza – skrčka, roznožka Hrazda – náskok do vzporu a zákmihem seskok Kladina – chůze, obraty – D Přemet stranou – D	OSV

<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	<p>Stoj na lopatkách Stoj na ruce Kruhy – překot vpřed, vzad a houpání do zastavení Hrazda – náskok do vzporu, seskok - výmyk Švédská bedna - kotoul</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	6.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje získané poznatky a aplikuje je na danou pohybovou činnost 	<p>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací cvičení a jiná zdravotně zaměřená cvičení na začátku a konci cvičební jednotky</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		

BRUSLENÍ

<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	6.	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základy sportovních her a pravidla uplatní při cvičení svůj fyzický fond zvládá bezpečně pohyb na bruslích při jízdě vpřed, vzad 	<p>Jízda vpřed – zastavení Jízda vzad Hokej - CH</p>	OSV MV EV
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla fair play 		
SPORTOVNÍ HRY				

<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	6.	<ul style="list-style-type: none"> zakládá základy sportovních her a pravidla 	Fotbal – CH Futsal – CH Florbal – CH Basketbal	OSV VDO MV EV
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Volejbal Softbal Přehazovaná	
<ul style="list-style-type: none"> naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla fair play 	Vybíjená	
RYTMICKÁ GYMNASTIKA				
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	6.	<ul style="list-style-type: none"> používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Základy rytmické gymnastiky – pokový krok - D	OSV

<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním 		<ul style="list-style-type: none"> zvládá jednoduché taneční kroky účelem 		
ÚPOLY				
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	6.	<ul style="list-style-type: none"> používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Střehové postoje Pády stranou	OSV
<ul style="list-style-type: none"> naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 		<ul style="list-style-type: none"> používá správnou techniku odpovídající pohybovou činností 		

VÝZNAM POHYBU KE ZDRAVÍ

<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	6.	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	Význam pohybu ke zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky- čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 		<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc v improvizovaných podmínkách a přivolá pomoc <p style="text-align: center;">ŠVP=RVP uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>		
<h2 style="margin: 0;">TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</h2>				
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu a přizpůsobí jim svou činnost 	6.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje získané poznatky při pochodovém cvičení 	Pohybové cvičení	OSV
		<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc v improvizovaných podmínkách a přivolá pomoc 		MV EV

OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

<ul style="list-style-type: none"> • projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobní bezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	6.	<ul style="list-style-type: none"> • vyjmenuje zásady ochrany člověka při mimořádných událostech 	Ochrana člověka za mimořádných událostí	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 		<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc v improvizovaných podmínkách a přivolá pomoc 		

7. ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je • sleduje systematický vývoj vlastní fyzické zdatnosti • užívá osvojené názvosloví • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • hledá vhodné taktiky v kolektivních sportech • nenechá se odradit případným nezdarem • při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • komunikuje správně na základních herních situacích • posuzuje provedení osvojované herní činnosti, rozpozná a pojmenuje chyby a nedostatky a jejich příčiny • používá správně neverbální komunikační prostředky

	<ul style="list-style-type: none"> • při komunikaci se učí dodržovat vžitá pravidla
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na vytváření pravidel týmu a dodržuje je v duchu fair – play • přijímá zodpovědnost za výsledky týmu
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit a soutěží • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit mimo školu v místě bydliště • formuje si volní a charakterové rysy • chápe škodlivost používání dopingu, drog a jiných škodlivých látek • poskytne první pomoc při úrazech lehčího rázu • přivolá pomoc zraněnému spolužákovi • vzájemně hodnotí své výkony formou popisného jazyka
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dbá na ochranu životního prostředí • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play • dokáže spoluorganizovat svůj pohybový režim • seznamuje se s pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků
Kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> • sledovat dlouhodobě s využitím digitálních technologií svůj pohybový režim a úroveň tělesné zdatnosti a snažit se o jejich cílené ovlivnění • posoudit i s pomocí digitálního záznamu provedení pohybové činnosti u sebe i jiných • sledovat určené prvky pohybových činností (jednotlivců, týmu) a s pomocí digitálních technologií je evidovat, ukládat a prezentovat • zpracovat, ukládat a prezentovat různé informace a naměřená data v digitální formě

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
ATLETIKA				
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	7.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje při vytrvalosti svojí vůli • uplatní při cvičení svůj fyzický fond 	Běh na 60m, štafeta, nízký start Vytrvalostní běh na dráze 1500m – CH Vytrvalostní běh na dráze 400m – D Skok do dálky Hod kriketovým míčkem Přespolní běh	OSV, VDO, EV, MV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play • ŠVP=RVP odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 		
GYMNASTIKA				

<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačním cvičení 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje při vytrvalosti svojí vůli • zvládá kotouly • zvládne obtížný prvek s dopomocí • uplatní při cvičení svůj fyzický fond 	<p>Kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, kotoul letmo Šplh Koza – skrčka, roznožka Hrazda – náskok do vzporu a zákmihem seskok Kladina – chůze, obraty – D Přemet stranou – D Stoj na lopatkách Stoj na ruce Kruhy – překot vpřed, vzad a houpání do zastavení - komihání ve visu CH Hrazda – náskok do vzporu, seskok - výmyk Švédská bedna – kotoul</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	<p>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací cvičení a jiná zdravotně zaměřená cvičení na začátku a konci cvičební jednotky</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		

<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
ÚPOLY				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Střehové postoje, pády stranou, vzad, přetahy	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou techniku odpovídající pohybové činnosti 			
BRUSLENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje při vytrvalosti svojí vůli • uplatňuje při cvičení svůj fyzický fond 	Jízda vpřed, vzad, zastavení Hokej - Ch	OSV MV EV

soutěži, při rekreačních činnostech		<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy sportovních her a pravidla • zvládá bezpečně pohyb na bruslích při jízdě vpřed 		
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
RYTMICKÁ GYMNASTIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti • předvede jednoduché taneční kroky 	Základy rytmické gymnastiky – pokový krok - D	OSV

VÝZNAM POHYBU KE ZDRAVÍ

<ul style="list-style-type: none">• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu	7.	<ul style="list-style-type: none">• dodržuje pravidla fair play	Význam pohybu ke zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV EV MV
---	----	---	---	-----------------

TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ

<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	7.	<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje získané poznatky při pochodovém cvičení• poskytne první pomoc v improvizovaných podmínkách	Pochodové cvičení	OSV MV EV
---	----	---	-------------------	-----------------

OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

<ul style="list-style-type: none">• projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	7.	<ul style="list-style-type: none">• vyjmenuje zásady ochrany člověka při mimořádných událostech	Ochrana člověka za mimořádných událostí	OSV
---	----	---	---	-----

<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 		<ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc v improvizovaných podmínkách a přivolá pomoc 		
LYŽOVÁNÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	LVVZ – sjezdové lyžování, běžecké lyžování	OSV VDO MV EV
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 		<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní dovednosti na běžeckých nebo sjezdových lyžích • zvládá jízdu na vleku 		

8.ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení

- poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je

	<ul style="list-style-type: none"> • sleduje systematický vývoj vlastní fyzické zdatnosti • užívá osvojené názvosloví • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • hledá vhodné taktiky v kolektivních sportech • nenechá se odradit případným nezdarem • při kolektivních hrách se chová zodpovědně vůči svému týmu
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • dokáže diskutovat o taktice družstva v daném sportovním odvětví • komunikuje správně na základních herních situacích • posuzuje provedení osvojované herní činnosti, rozpozná a pojmenuje chyby a nedostatky a jejich příčiny • používá správně neverbální komunikační prostředky • při komunikaci se učí dodržovat vžitá pravidla • toleruje odlišné názory druhých
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na vytváření pravidel týmu a dodržuje je v duchu fair – play • přijímá zodpovědnost za výsledky týmu
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit a soutěží • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit mimo školu v místě bydliště • formuje si volní a charakterové rysy • chápe škodlivost používání dopingu, drog a jiných škodlivých látek • poskytne první pomoc při úrazech lehčího rázu • přivolá pomoc zraněnému spolužákovi • vzájemně hodnotí své výkony formou popisného jazyka
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dbá na ochranu životního prostředí • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play • dokáže spoluorganizovat svůj pohybový režim • poskytne základní postupy první pomoci • Seznamuje se s pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví • Uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků
Kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> • sledovat dlouhodobě s využitím digitálních technologií svůj pohybový režim a úroveň tělesné zdatnosti a snažit se o jejich cílené ovlivnění • posoudit i s pomocí digitálního záznamu provedení pohybové činnosti u sebe i jiných

- sledovat určené prvky pohybových činností (jednotlivců, týmu) a s pomocí digitálních technologií je evidovat, ukládat a prezentovat
- zpracovat, ukládat a prezentovat různé informace a naměřená data v digitální formě

ZDRAVÍ ŽIVOTNÍ STYL				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
ATLETIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Vytrvalostní běh na dráze 1500m – CH Vytrvalostní běh na dráze 400m – D	OSV, VDO, EV, MV
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 	Skok do dálky Hod kriketovým míčkem Hod granátem z místa i s rozběhem - CH Přespolní běh		
<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<ul style="list-style-type: none"> • eviduje výkony a vyhodnotí je 			
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačním cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje při cvičení svůj fyzický fond • používá správnou techniku atletických disciplín 			

<ul style="list-style-type: none"> • upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 		<ul style="list-style-type: none"> • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím 		
GYMNASTIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	<p>Kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, kotoul letmo</p> <p>Šplh</p> <p>Koza – skrčka, roznožka</p> <p>Hrazda – náskok do vzporu a zákmihem seskok</p> <p>Kladina – chůze, obraty – D</p> <p>Přemet stranou – D</p> <p>Stoj na lopatkách</p> <p>Stoj na rukou</p> <p>Kruhy – překot vpřed, vzad a houpání do zastavení</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 		<ul style="list-style-type: none"> • eviduje výkony a vyhodnotí je 		
<ul style="list-style-type: none"> • posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 		<ul style="list-style-type: none"> • ohodnotí sebe i druhé a vytkne nedostatky 		

<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly 	<ul style="list-style-type: none"> - komíhání ve visu CH <p>Hrazda – náskok do vzporu, seskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - výmyk 	
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 		<ul style="list-style-type: none"> • zvládne obtížný prvek s dopomocí 	<p>Švédská bedna – kotoul</p>	

KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ

<ul style="list-style-type: none"> • z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	<p>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací cvičení a jiná zdravotně zaměřená cvičení na začátku a konci cvičební jednotky</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		

ÚPOLY

<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	<p>Střehové postoje, pády stranou, vzad, přetahy</p> <p>Pády vzad skulením do kolébky – CH,</p> <p>úpolové odpory - CH</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 			
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou techniku odpovídající pohybové činnosti 			
BRUSLENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy sportovních her a pravidla • zvládá bezpečný pohyb na bruslích při jízdě vpřed, vzad, při odšlapování vpřed 	<p>Jízda vpřed, vzad, zastavení, odšlapování vpřed</p> <p>Hokej – Ch</p>	OSV MV EV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 			

<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
RYTMICKÁ GYMNASTIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Základy rytmické gymnastiky – cvičení s hudbou	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 		<ul style="list-style-type: none"> • předvede jednoduché taneční kroky 		
VÝZNAM POHYBU KE ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své zdatnosti, z nabítky zvolí vhodný rozvojový program 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	<p>Význam pohybu ke zdraví</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>OSV</p> <p>EV</p> <p>MV</p> <p>MKV</p>

<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu 		<ul style="list-style-type: none"> • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 		
TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ				
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje získané poznatky při pochodovém cvičení 	Pochodové cvičení	OSV MV EV VDM
OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech, 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • vyjmenuje zásady ochrany člověka při mimořádných událostech 	Ochrana člověka za mimořádných událostí	OSV

v případě potřeby poskytně adekvátní první pomoc				
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 		<ul style="list-style-type: none"> • poskytně první pomoc v improvizovaných podmínkách a přivolá pomoc 		
SPORTOVNÍ HRY				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy sportovních her a pravidla 	LVVZ – sjezdové lyžování, běžecké lyžování	OSV VDO MV EV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		

<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje s ostatními členy družstva a 		
<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje práva a povinnosti hráče 		
<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<ul style="list-style-type: none"> • eviduje výkony a vyhodnotí je 		
<ul style="list-style-type: none"> • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže 	<ul style="list-style-type: none"> • zorganizuje a rozhoduje jednoduché turnaje a závody 		

<ul style="list-style-type: none"> • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 		<ul style="list-style-type: none"> • ohodnotí sebe i druhé a vytkne nedostatky 		
KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • ;samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí jí ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	8.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje získané poznatky a aplikuje je na danou pohybovou činnost 		OSV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		

9.ročník – DOTACE: 2, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • poznává vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je • sleduje systematický vývoj vlastní fyzické zdatnosti • užívá osvojené názvosloví
--------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • hledá vhodné taktiky v kolektivních sportech • nenechá se odradit případným nezdarem
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • dokáže diskutovat o taktice družstva v daném sportovním odvětví • komunikuje správně na základních herních situacích • posuzuje provedení osvojované herní činnosti, rozpozná a pojmenuje chyby a nedostatky a jejich příčiny • používá správně neverbální komunikační prostředky • při komunikaci se učí dodržovat vžitá pravidla • reaguje pohybem na znějící hudbu
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na vytváření pravidel týmu a dodržuje je v duchu fair – play • přijímá zodpovědnost za výsledky týmu
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • formuje si volní a charakterové rysy • chápe škodlivost používání dopingu, drog a jiných škodlivých látek • poskytne první pomoc při úrazech lehčího rázu • přivolá pomoc zraněnému spolužákovi • vzájemně hodnotí své výkony formou popisného jazyka
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dbá na ochranu životního prostředí • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play • dokáže spoluorganizovat svůj pohybový režim • poskytne základní postupy první pomoci • seznamuje se s pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků
Kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> • sledovat dlouhodobě s využitím digitálních technologií svůj pohybový režim a úroveň tělesné zdatnosti a snažit se o jejich cílené ovlivnění • posoudit i s pomocí digitálního záznamu provedení pohybové činnosti u sebe i jiných • sledovat určené prvky pohybových činností (jednotlivců, týmu) a s pomocí digitálních technologií je evidovat, ukládat a prezentovat • zpracovat, ukládat a prezentovat různé informace a naměřená data v digitální formě

ZDRAVÍ ŽIVOTNÍ STYL

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
ATLETIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačním cvičení 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje při vytrvalosti svojí vůli 	Běh na <ul style="list-style-type: none"> - 60m D - 100m CH 	OSV, VDO, EV, MV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Starty Běh	
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - 400m D - 1500m a 3000 m CH Přespolní běh Skok do dálky	
<ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 		<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje s ostatními členy družstva a vytvoří jednoduchou taktiku 	Hod granátem z místa i s rozběhem – CH Hod kriketovým míčkem - D	
<ul style="list-style-type: none"> • zpracuje naměřená data a informace a informace o pohybových aktivitách podílí se na jejich prezentaci 		<ul style="list-style-type: none"> • zpracuje, vyhodnotí a prezentuje získané sportovní výsledky 		

<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 		<ul style="list-style-type: none"> • dokáže evidovat výkony a vyhodnotit 		
GYMNASTIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje při vytrvalosti svojí vůli • zvládá obtížné prvky s dopomocí • uplatňuje při cvičení svůj fyzický fond 	<p>Kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, kotoul letmo</p> <p>Kotoul vzad do zášvihů – CH</p> <p>Koza – skrčka, roznožka – D</p> <p>Roznožka a skrčka přes kozu (bednu) našír, nadél s oddáleným odrazem – CH</p> <p>Stoj na rukou</p> <p>Hrazda – výmyk, zákmihem seskok, sešin</p> <p>Šplh</p> <p>Kladina – chůze, obraty – D</p> <p>Kruhy – překot vpřed, vzad, houpání, seskok</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 		<ul style="list-style-type: none"> • ohodnotí sebe i druhé a vytkne nedostatky 		
<ul style="list-style-type: none"> • zpracuje naměřená data a informace a informace o pohybových aktivitách podílí se na jejich prezentaci 		<ul style="list-style-type: none"> • zpracuje, vyhodnotí a prezentuje získané sportovní výsledky 		

<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 		<ul style="list-style-type: none"> • dokáže evidovat výkony a vyhodnotit 		
<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 		<ul style="list-style-type: none"> • zvládá kotouly 		
KONDIČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje získané poznatky a aplikuje je na danou pohybovou činnost 	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací cvičení a jiná zdravotně zaměřená cvičení na začátku a konci cvičební jednotky	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
ÚPOLY				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	<p>Střehové postoje, pády stranou, vzad, přetahy</p> <p>Pády vzad skulením do kolébky – CH,</p>	OSV

<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 	úpolové odpory - CH	
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou techniku odpovídající pohybové činnosti 		
BRUSLENÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje při vytrvalosti svojí vůli • zvládá základy sportovních her a pravidla 	<p>Jízda vpřed, vzad, zastavení, odšlapování vpřed, zatačení překládáním vpřed</p> <p>Hokej – Ch</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 		<ul style="list-style-type: none"> • zvládá bezpečný pohyb na bruslích při jízdě vpřed, vzad, při odšlapování vpřed 		

<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
RYTMICKÁ GYMNASTIKA				
<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 	Základy rytmické gymnastiky – cvičení s hudbou	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 		<ul style="list-style-type: none"> • předvede jednoduché taneční kroky 		
VÝZNAM POHYBU KE ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	Význam pohybu ke zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV

<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu 		<ul style="list-style-type: none"> • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 		
TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ				
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje získané poznatky při pochodovém cvičení 	Pochodové cvičení, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	OSV MV EV
SPORTOVNÍ HRY				
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy sportovních her a pravidla 	LVVZ – sjezdové lyžování, běžecké lyžování	OSV VDO MV

<ul style="list-style-type: none"> • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 		<ul style="list-style-type: none"> • používá správné názvosloví odpovídající pohybové činnosti 		EV
<ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 		<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla fair play 		
<ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 		<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje s ostatními členy družstva a vytvořit jednoduchou taktiku 		
<ul style="list-style-type: none"> • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže 		<ul style="list-style-type: none"> • zorganizuje a rozhoduje jednoduché turnaje a závody 		
<ul style="list-style-type: none"> • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 		<ul style="list-style-type: none"> • zpracuje, vyhodnotí a prezentuje získané 		

<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 		<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výsledky 		
<ul style="list-style-type: none"> • posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 		<ul style="list-style-type: none"> • dokáže evidovat výkony a vyhodnotit • ohodnotí sebe i druhé a vytkne nedostatky 		