

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 2.	Ročník: 6.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> – umí si osvojit nové pohybové dovednosti – zná základní pojmy osvojovaných činností – zná základní pravidla bezpečnosti a hygieny tělesných cvičení – umí jednat v duchu fair play a dodržuje pravidla her a soutěží a respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – zná nebezpečí drog a podpurných prostředků, které jsou neslučitelné se sportovní etikou – umí se orientovat v informačních sportovních zdrojích a používat informační technologie (internet + webové stránky) – umí reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená akrobatická cvičení – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené přeskoky – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené cvičení na nářadí – umí poskytnout záchranu a pomoc spolužákům za přímého dohledu vyučujícího 	<p>Gymnastika</p> <p>Úpoly</p> <p>Atletika</p> <p>Sportovní hry</p> <p>Florbal</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie: kotoul vpřed a vzad ve vazbách • stoj na rukou s dopomocí • přeskoky a skoky prosté s použitím trampolíny • roznožka přes kozu na šír • cvičení na nářadí • průpravná cvičení (lavičky, žebříky, překážky) • výmyk s dopomocí, kladina – rovnovážná cvičení, přechody, obraty • šplh na tyči na čas • základy záchrany a dopomoci gymnastických cvičení 	<p>VkO, PŘ, ČJ, IN, M</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p> <p>rozvoj schopností poznávání, řešení problémů, komunikace</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 2.	Ročník:6.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená úpolová cvičení – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená atletická cvičení – zvládne nízký start a dané povely – v souladu s individuálními předpoklady zvládne běhy v časovém limitu – v souladu s individuálními předpoklady zvládne skoky – v souladu s individuálními předpoklady zvládne hod 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové hry, přetahy, přetlaky <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná běžecká a atletická cvičení • nácvik nízkého startu z bloků a nácvik štafety • běh - na 60m, rychlostní vytrvalost, 400m, 800m, 1000m (chl.) • běh přes přírodní a umělé překážky • skok - do dálky, do výšky • hod – kriketovým míčkem do dálky 		
<ul style="list-style-type: none"> – ovládá základní činnosti jednotlivce – ovládá základní herní kombinace – umí základní teoretické poznatky 	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní činnosti jednotlivce • činnost bez míčku (základní postavení, uvolňování se) • držení míčku, přihrávky z místa a v pohybu • vedení míčku, střelba • činnost v různých herních variantách • činnost brankáře <p>Základní herní kombinace</p> <ul style="list-style-type: none"> • útočné a obranné kombinace • nácvik přesilové hry • nácvik hry v oslabení <p>Základní teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní znalost pravidel • výstroj a výzbroj 		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 2.	Ročník: 7.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> – umí si osvojit nové pohybové dovednosti – zná základní pojmy osvojovaných činností – zná základní pravidla bezpečnosti a hygieny tělesných cvičení – umí jednat v duchu fair play a dodržuje pravidla her a soutěží a respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – zná nebezpečí drog a podpurných prostředků, které jsou neslučitelné se sportovní etikou – umí se orientovat v informačních sportovních zdrojích a používat informační technologie (internet + webové stránky) – umí reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí sportovišť – předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená akrobatická cvičení – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené přeskoky – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené cvičení na náradí – umí poskytnout záchranu a pomoc spolužákům za přímého dohledu vyučujícího 	<p>Gymnastika</p> <p>Úpoly</p> <p>Atletika</p> <p>Sportovní hry</p> <p>Florbal</p> <p>Lyžařský výcvik - LVVZ</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie: kotoul vpřed a vzad ve vazbách • stoj na rukou s dopomocí • přeskoky a skoky prosté s použitím trampolíny • roznožka přes kozu na šíř • cvičení na náradí 	<p>VkO, PŘ, ČJ, IN, M</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova rozvoj schopností poznávání, řešení problémů, komunikace</p>

<p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená úpolová cvičení, pády, sebeobranu</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená atletická cvičení</p> <p>– zvládne nízký start a dané povely</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne běhy v časovém limitu</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne skok</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne hod</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne základní cvičení v košíkové a odbíjené</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne základy her</p>	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení (lavičky, žebříky, překážky) • výmyk s dopomocí, výmyk ve vazbách, kladina • rovnovážná cvičení, přechody, obraty • šplh na tyči na čas • základy záchrany a dopomoci gymnastických cvičení <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové hry, přetahy, přetlaky • nácvik pádů • základy sebeobranu <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná běžecká a atletická cvičení • nácvik nízkého startu z bloků a nácvik štafety • běh - na 60m, rychlostní vytrvalost, 400m, 800m, 1000m (chl.) • běh přes přírodní a umělé překážky • skok • do dálky • do výšky – flop (valivý styl) • hod • kriketovým míčkem do dálky <p>Sportovní hry</p> <p>košíková</p> <ul style="list-style-type: none"> • driblink, přihrávky obouruč trčením, střelba • nácvik řízené hry 		
--	---	--	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 2.	Ročník: 8.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> – umí si osvojit nové pohybové dovednosti – zná základní pojmy osvojovaných činností – zná základní pravidla bezpečnosti a hygieny tělesných cvičení – umí jednat v duchu fair play a dodržuje pravidla her a soutěží a respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – zná nebezpečí drog a podpurných prostředků, které jsou neslučitelné se sportovní etikou – umí se orientovat v informačních sportovních zdrojích a používat informační technologie (internet + webové stránky) – v souladu s individuálními předpoklady zvládne v Excelu vytvořit tabulky a vytvořit pořadí týmů při různých sportovních soutěžích – umí reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí sportovišť – předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená akrobatická cvičení 	<p>Gymnastika</p> <p>Úpoly</p> <p>Atletika</p> <p>Sportovní hry</p> <p>Florbal</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie: kotoul vpřed a vzad ve vazbách • stoj na rukou s dopomocí • kotoul letmo, přemet stranou, přemet vpřed • gymnastické sestavy 	<p>VkO, PŘ, ČJ, IN, M</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova osobnostní rozvoj, psychohygienu (integrace do předmětu)</p> <p>Mediální výchova receptivní činnost, fungování a vliv médií ve společnosti (integrace do předmětu)</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 2.	Ročník: 8.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené přeskoky</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené cvičení na nářadí</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená úpolová cvičení, pády, sebeobranu</p>	<p>Přeskoky</p> <ul style="list-style-type: none"> • skoky prosté s použitím trampolíny • roznožka přes kozu na šíř <p>Nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení na nářadí – průpravná cvičení (lavičky, žebříky, překážky) • výmyk s dopomocí, výmyk ve vazbách • kladina – rovnovážná cvičení, přechody, obraty • šplh na tyči na čas, na laně (CH) • základy záchrany a dopomoci gymnastických cvičení • cvičení s hudbou – pouze dívky <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové hry, přetahy, přetlaky • nácvik pádů • základy sebeobranu 		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 2.	Ročník:8.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<p>–</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená atletická cvičení</p> <p>– zvládne nízký start a dané povely</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne běhy v časovém limitu</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne skoky</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne hod</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne základní cvičení v košíkové a odbíjené</p> <p>– v souladu s individuálními předpoklady zvládne základy her</p> <p>– ovládá základní činnosti jednotlivce</p>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná běžecká a atletická cvičení • nácvik nízkého startu z bloků a nácvik štafety <p>běh</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60m, rychlostní vytrvalost, 400m, 800m, 1 000m (CH) • běh přes přírodní a umělé překážky <p>skok</p> <ul style="list-style-type: none"> • do dálky • do výšky – flop (valivý styl) <p>hod</p> <ul style="list-style-type: none"> • kriketovým míčkem do dálky <p>Sportovní hry</p> <p>košíková</p> <ul style="list-style-type: none"> • driblink, přihrávky obouruč trčením, střelba • nácvik řízené hry, základní pravidla • hra podle pravidel <p>odbíjená</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní postoj, odbití obouruč spodem, vrchem, podání • základní pravidla • hra s upravenými pravidly <p>kopaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • malá kopaná, průpravné hry 		<p>Osobnostní a sociální výchova osobnostní rozvoj, psychohygienu</p> <p>Multikulturní výchova lidské vztahy, projekt Turnaj (smíšená družstva)</p> <p>Multikulturní výchova</p>

<ul style="list-style-type: none"> – ovládá základní herní kombinace – umí základní teoretické poznatky 	<p>florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní činnosti jednotlivce • činnost bez míčku (základní postavení, uvolňování se) • držení míčku, přihrávky z místa a v pohybu • vedení míčku, střelba • činnost v různých herních variantách • činnost brankáře <p>Základní herní kombinace</p> <ul style="list-style-type: none"> • útočné a obranné kombinace • nácvik přesilové hry • nácvik hry v oslabení <p>Základní teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní znalost pravidel • řízení hry • výzbroj a výstroj 		<p>lidské vztahy, projekt Turnaj</p>
---	--	--	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Stupeň: 2.	Ročník: 9.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> – umí si osvojit nové pohybové dovednosti – zná základní pojmy osvojovaných činností – zná základní pravidla bezpečnosti a hygieny tělesných cvičení – umí jednat v duchu fair play a dodržuje pravidla her a soutěží a respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví 	<p>Gymnastika</p> <p>Úpoly</p> <p>Atletika</p> <p>Sportovní hry</p>	<p>VkO, Př, ČJ, IN, M</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova osobnostní rozvoj, psychohygiena</p> <p>Mediální výchova receptivní činnost, fungování a vliv</p>

<ul style="list-style-type: none"> – zná nebezpečí drog a podpůrných prostředků, které jsou neslučitelné se sportovní etikou – umí se orientovat v informačních sportovních zdrojích a používat informační technologie (internet + webové stránky) – v souladu s individuálními předpoklady zvládne v Excelu vytvořit tabulky a vytvořit pořadí týmů při různých sportovních soutěžích – umí reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí sportovišť – předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost – umí zorganizovat soutěž na úrovni třídy – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená akrobatická cvičení – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené přeskoky – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určené cvičení na nářadí – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená úpolová cvičení, pády, sebeobranu – v souladu s individuálními předpoklady zvládne určená atletická cvičení 	<p>Florbal</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie: kotoul vpřed a vzad ve vazbách • stoj na ruce a na hlavě s dopomocí • kotoul letmo, přemet stranou, přemet vpřed • gymnastické sestavy <p>Přeskoky</p> <ul style="list-style-type: none"> • skoky prosté s použitím trampolíny • roznožka přes kozu na šíř • cvičení na nářadí – průpravná cvičení (lavičky, žebříky, překážky) • výmyk s dopomocí, výmyk ve vazbách • kladina – rovnovážná cvičení, přechody, obraty • šplh na tyči na čas, na laně (CH) • základy záchrany a dopomoci gymnastických cvičení • cvičení s hudbou – pouze dívky <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové hry, přetahy, přetlaky • nácvik pádů • základy sebeobranu <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná běžecká a atletická cvičení 		<p>médií ve společnosti, produktivní činnost, tvorba mediálního sdělení, absolventská práce</p> <p>Environmentální výchova vliv prostředí na zdraví člověka, dopad velkých sportovních akcí na životní prostředí</p> <p>Multikulturní výchova lidské vztahy, projekt Turnaj (smíšená družstva)</p> <p>Osobnostní a</p>
--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> – zvládne nízký start a dané povely – v souladu s individuálními předpoklady zvládne běhy v časovém limitu – v souladu s individuálními předpoklady zvládne skoky – v souladu s individuálními předpoklady zvládne hod – v souladu s individuálními předpoklady zvládne základní cvičení v košíkové a odbíjené – v souladu s individuálními předpoklady zvládne základy her – ovládá základní činnosti jednotlivce – ovládá základní herní kombinace – umí základní teoretické poznatky – umí ve Wordu (Power Pointu) vytvořit samostatně absolventskou práci na dané sportovní téma 	<ul style="list-style-type: none"> • nácvik nízkého startu z bloků a nácvik štafety <p>běh</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60m, rychlostní vytrvalost, 400m, 800m, 1 000m (CH) • běh přes přírodní a umělé překážky <p>skok</p> <ul style="list-style-type: none"> • do dálky • do výšky – flop (valivý styl) <p>hod</p> <ul style="list-style-type: none"> • kriketovým míčkem do dálky <p>Sportovní hry</p> <p>košíková</p> <ul style="list-style-type: none"> • driblink, přihrávky obouruč trčením, střelba • nácvik řízené hry, základní pravidla • hra podle pravidel <p>odbíjená</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní postoj, odbití obouruč spodem, vrchem, podání • základní pravidla • hra s upravenými pravidly <p>kopaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • činnost bez míčku (základní postavení, uvolňování se) • držení míčku, přihrávky z místa a v pohybu • vedení míčku, střelba • činnost v různých herních variantách • činnost brankáře 		<p>sociální výchova mezilidské vztahy, projekt - Turnaj</p>
---	--	--	--

	<p>Základní herní kombinace</p> <ul style="list-style-type: none"> • útočné a obranné kombinace • nácvik přesilové hry • nácvik hry v oslabení <p>Základní teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní znalost pravidel • řízení hry • výzbroj a výstroj <p>• malá kopaná, průpravné hry</p> <p>florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní činnosti jednotlivce 		
--	--	--	--

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

- usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
- cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity
- uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného
- uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu
- chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků
- užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je
- spolurozhoduje osvojované hry a soutěže