Vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA

A. Charakteristika vyučovacího předmětu.

a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět má časovou dotaci dvě hodiny týdně. Výuka probíhá ve skupinách, odděleně chlapci a děvčata. Pro tělesnou výchovu je využívána tělocvična a venkovní hřiště s atletickým oválem a doskočištěm pro skok daleký.

Obsah vyučovacího předmětu zahrnuje tematické celky: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Rozšiřující učivo není závazné. Vyučující zařadí jeho obsah s ohledem na materiální a organizační podmínky nebo možnosti jednotlivých žáků.

Na druhém stupni je s ohledem na materiální podmínky kladen důraz na kondiční cvičení, atletiku, gymnastiku a sportovní

hry.

Výuka lyžování probíhá v 6. a 7. ročníku formou lyžařského výcviku zaměřeného na sjezdové lyžování a běžecké lyžování

Turistická akce je realizována během dnů v přírodě v průběhu každého ročníku.

Cílem vyučovacího předmětu tělesná výchova je vytvořit pozitivní vztah žáků k pohybovým aktivitám a sportu, pochopení

jejich významu pro zdraví a zdravý vývoj a vytvořit předpoklady pro seberealizaci, uspokojovaní svých pohybových potřeb, zájmů a využití volného času především v rekreačních sportovních činnostech.

|  |  |
| --- | --- |
| Klíčové kompetence | V tomto předmětu budou učitelé pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí využívat zejména tyto strategie: |
| Kompetence k učení | * zapojovat žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností * začleňovat do výuky sociálně interakční formy, které umožní zažít úspěch každému žákovi v rámci týmů i samostatně * hodnotit žáky důsledně podle jejich předpokladů a jejich individuálního zlepšení * uplatňovat motivaci v souladu s individuálními pohybovými zájmy a předpoklady žáků * uplatňovat v souladu s osvojovanou pohybovou činností efektivní didaktické metody, * metodicky organizační a sociálně interakční formy používané při pohybovém učení * předkládat žákům dostatek zpětných informací o jejich činnosti, o úrovni pohybových dovedností, o předvedených výkonech * upozorňovat žáky na informační zdroje (internetové, časopisecké, knižní atd.) související se zdravím, pohybem, rekreační TV, sportem |
| Kompetence  Komunikativní | * vést žáky k pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a vytvářet podmínky pro jejich prezentaci ve škole * v soutěžích nebo modelových situacích uvádět žáky do různých rolí (rozhodčí, trenér, kapitán družstva, zapisovatel..) * v kolektivních sportech vytvářet prostor pro diskusi o taktice družstva |
| Kompetence  sociální a personální | * vést žáky k práci ve skupině a spolupráci při nácviku pohybových dovedností * vytvářet žákům prostor pro organizaci, řízení a vyhodnocování soutěží, závodů a jiných pohybových činností na úrovní třídy (školy) * věnovat zvýšenou pozornost péči pohybově a zdravotně znevýhodněným žákům * vést žáky k dodržování pravidel fair play * rozvíjet spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva |
| Kompetence občanské | * podporovat účast žáků na sportovních akcích a soutěžích * uplatňovat motivaci vycházející z významu pohybových činností pro prevenci zdraví, životní aktivitu, ovlivňování postavy, uplatnění ve společnosti vrstevníků atd. * všestrannou informovaností vést k pochopení významu pohybových aktivit pro zdraví žáků * vést k toleranci, úctě a respektování individuálních rozdílů mezi žáky navzájem * posilovat sebedůvěru žáka a jeho samostatný rozvoj |
| Kompetence pracovní | * vyžadovat dodržování zásad, pokynů a pravidel při pohybových aktivitách a rozvíjet tak smysl pro pracovní povinnosti * vytvářet u žáků návyky k začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu ve spojení s dalšími zdravotně preventivními činnostmi (hygiena, stravování, pitný režim) * vyhledávat možná rizika při pohybových činnostech, hledat možnosti jejich minimalizace a vést žáky k vzájemné spolupráci při předcházení úrazů |

B. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

6.ročník

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| Žák:   * připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost * vysvětlí význam přípravy organismu před cvičením, rozcvičí se podle pokynů učitele (sleduje si správnou techniku provedení, cvik provádí samostatně) * podle pokynů učitele dodržuje techniku provedení protahovacích cviků, cvik provede samostatně * předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním pokynů učitele * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti * zvládá základní aerobní cvičení s hudbou a vysvětlí jeho zdravotní a relaxační účinky (D) * dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobí se podmínkám a pokynům učitele * při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení pohybu nebo cviku * používá jednoduché náčiní (švihadlo, plný míč, malé činky) a cviky ve dvojici * při posilování a aerobním cvičení dodržuje správnou techniku provádění cviku a dýchání * při kondičním cvičení zvolí zátěž z rozpětí * doporučeného učitelem, sleduje si případné zlepšení * vysvětlí správné držení těla, provádí cviky na jeho podporu | Hygiena a bezpečnost   * Organizace výuky * Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti * aerobní cvičení * posilovací cvičení * protahovací cvičení * cvičení s náčiním   Zdravotně orientovaná cvičení  - kompenzační cvičení  - vyrovnávací cvičení  - relaxační cvičení | MV:  Výchova ke zdraví – zdravý  způsob života a péče o zdraví  (odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů, tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví a jeho  formy)  Evaluace:  - pozorování žáka  - rozhovor se žáky  (začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu)  - motorické testy  - hodnocení výkonů  jednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonů  ve cvičení, sebehodnocení  uvnitř skupiny (dvojice) | |
| Tematický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení  Gymnastika | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * předvede základní kotoul vpřed a vzad ve vazbách * předvede stoj na rukou s dopomocí * předvede jednoduché obraty a rovnovážné polohy (stoj na lopatkách s podporem) * z osvojených akrobatických cviků předvede vyučujícím určené krátké sestavy * zvládá odraz z můstku, předvede roznožku přes kozu našíř (nadél) odrazem z můstku * na hrazdě předvede náskok do vzporu, sešin nebo seskok zákmihem * podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu ve šplhu na tyči * zvládá techniku rozběhu a odrazu z trampolíny, doskok * předvede skok prostý na trampolíně z rozběhu a jeho modifikace s pohyby paží a nohou (vybere si z nabídnutých možností) * při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení v jednotlivých gymnastických cviků * sleduje provedení gymnastických prvků při cvičení spolužáka a podle zadání učitele je jednoduchým způsobem vyhodnotí * ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích | Akrobacie  - kotoul vpřed  - kotoul vzad  - stoj na lopatkách  - stoj na rukou s dopomocí  - obraty  Přeskok  - roznožka přes kozu našíř - D  - roznožka přes kozu nadél - CH  Hrazda  - náskok do vzporu  - sešin  Šplh na tyči  Trampolína  Rozšiřující učivo:  Výmyk odrazen jednonož  Kruhy  - komíhání  - svis vznesmo | MV:  PT:  Evaluace:  - pozorování žáka  - hodnocení gymnastických  prvků nebo sestavy  - hodnocení práce ve skupině  - autoevaluace žáků:  sebehodnocení předvedených prvků a sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadání  učitele, sebehodnocení individuálního výkonu a pokroku s ohledem na vlastní možnosti  Poznámky: | |
| ATLETIKA | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| Žák :   * užívá běžeckou abecedu podle pokynů učitele * použije nízký a polovysoký start při měření běžeckých disciplín * připraví start běhu, nastaví startovní bloky pro svůj běh, vydá povely pro start * zvládá podle svých předpokladů techniku a taktiku rychlého běhu a vytrvalého běhu v terénu i na dráze * vhodně si rozvrhne tempo běhu při středních a dlouhých tratích * podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti * zvládá základy techniky rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký * zvládá základní odhodový postoj a odhodz přeskoku po rozběhu v disciplíně hod míčkem * vysvětlí základní pravidla prováděných atletických disciplin * podílí na organizaci při měření atletických disciplín * v komunikaci o atletice používá správnou terminologii * vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně * vysvětlí pravidla štafetového běhu a zvládá techniku předávky * osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu | * + průpravná běžecká cvičení   + běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení   + běh na 60m   + vytrvalý běh na dráze do 1500 m   + štafetová předávka   + skok vysoký – flop   + Skok do dálky   + Hod míčkem   + Rozšiřující učivo:   -motivovaný běh v terénu – do 25minut | MV:  PT:  Evaluace  - měření atletických výkonů  - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení  - autoevaluace žáků  (sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní schopnosti, vzájemné  hodnocení atletických dovedností -dvojice, skupina)  Poznámky: | |
| SPORTOVNÍ HRY | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| BASKETBAL - zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly : základní postoj, dribling pravou i levou rukou, zastavení po driblingu, obrátku, přihrávku obouruč trčením i obouruč nad hlavou, obranný postoj a obranu proti driblingu,  chycení míče na místě a za pohybu, střelbu z místa (obouruč nebo jednoruč – dle výběru). Osvojené dovednosti použije ve hře (streetball), domluví se na pravidlech s ohledem na podmínky a ve hře je dodržuje.  VOLEJBAL- zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly :základní postoj, správné držení těla a rukou, odbití vrchem a odbití spodem se spolužákem, podání spodem. Osvojené dovednosti použije ve hře 1-1,2-2 (podle upravených pravidel)  KOPANÁ (CH) - zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: vedení míče, základní přihrávky a zpracování míče na střední a krátkou vzdálenost, střelbu na krátkou a střední vzdálenost. Osvojené dovednosti použije ve hře, dodržuje základní rozestavení hráčů na hřišti a základní pravidla minikopané a halové kopané  FLORBAL- zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: vedení míčku, přihrávky a jejich zpracování se spoluhráčem, střelbu po zemi (na místě a za pohybu), obranný postoj. Osvojené dovednosti použije ve hře.Vyjmenuje základní pravidla malého florbalu a při hře je dodržuje.  Ve sportovních hrách:  \_ spolupracuje ve dvojicích a týmu  \_ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána  \_ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení dovedností a dodržování pravidel v jednotlivých hrách  \_ rozpozná signály rozhodčího pro jednotlivé hry, reaguje podle nich  \_ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky | Basketbal  - HČJ  - streetbal  Volejbal  - HČJ  - hra (1-1,2-2)  - přehazovaná  Kopaná  - HČJ  - hra (minikopaná, halová kopaná)  Florbal  - HČJ  - hra (malý florbal)  Přehazovaná  Rozšiřující učivo:  - hra podle pravidel velkého florbalu, - kopaná (D) | MV:  PT:  Osobnostní a sociální výchova –  Mezilidské vztahy  Evaluace  - testy herních dovedností  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - hodnocení individuálního  výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití  osvojených dovedností a her  v jejich volném čase a při  rekreaci)  - autoevaluace žáků  (vzájemné hodnocení herních  dovedností -skupina, dvojice,  sebehodnocení vlastního  výkonu ve hře a dodržování pravidel)  Poznámky: | |
| NETRADIČNÍ SPORTY (6. ročník) | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| RINGO-zvládá házet a chytat kroužek  PŘEHAZOVNÁ – zlepšuje dovednosti: hod a  chycení míče, domluví se spolužáky na taktice  \_ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky  \_ vysvětlí základní pravidla jednotlivých her a ve hře je dodržuje  \_ zvládá podání, forhend a bekhend ve stolním tenise v badmintonu  FRESBEE - zvládá házet a chytat kroužek  PETANGUE - zvládá techniku hodu  \_ Zvládá techniku jízdy vpřed a zastavení | Ringo stolní tenis  Přehazovaná  Rozšiřující učivo:  Stolní tenis  Petangue  Badminton  Fresbee  Bruslení na kolečkových bruslích | Evaluace  - hodnocení individuálního výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a při  rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastního  výkonu ve hře a dodržování pravidel  Poznámky: rozšiřující učivo je  začleňováno s ohledem na  zájem žáků a materiální možnosti | |
| Lyžování (6. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_ zvládá základní dovednosti na sjezdových  lyžích, které mu umožní bezpečnou jízdu a  zastavení v různě náročném terénu  \_ podle svých předpokladů zvládá techniku  sjíždění na sjezdových lyžích  \_ vysvětlí pojmy lyžařská výzbroj a výstroj,  pojmenuje její složky, vysvětlí postup  při výběru lyžařské výzbroje a výstroje  \_ vysvětlí základní zásady údržby a kontrolu  stavu před použitím  \_ rozliší základní druhy techniky lyžování a jím odpovídající kategorie lyží  \_ vyjmenuje nejdůležitější pravidla pohybu  v zimní krajině a řídí se jimi  \_ vyjmenuje a dodržuje zásady bezpečnosti při jízdě po sjezdovce a na vleku, přizpůsobí jízdu svým schopnostem a dovednostem  \_ vysvětlí spojení kondičně a dovednostně  náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními a poznávacími\*(VZ)  \_ vysvětlí způsob přivolání odborné první pomoci a popíše jak ošetřit běžné úrazy  v improvizovaných podmínkách \*(VZ) | základní lyžařské dovednosti (přímá, šikmá jízda - na jedné lyži, na obou, zastavení - pluhem, odšlapováním, smykem, odšlapy,  navazované odšlapy, paralelní oblouk)  základní carvingový oblouk, modifikované oblouky, jízda ve slalomových brankách  ,základní lyžařské dovednosti běhu na lyžích,  -lyžařská výzbroj a výstroj  -mazání lyží  zásady bezpečnosti pobytu na  horách, prevence úrazů, první  pomoc, horská služba , ochrana krajiny | MV:  Výchova ke zdraví- rizika  ohrožující zdraví a jejich  prevence( bezpečné chování,  dodržování pravidel bezpečnosti  a ochrany zdraví), zdravý  způsob života a péče o zdraví  Občanská výchova – vztahy  mezi lidmi  Přírodopis – životní prostředí  Evaluace  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - rozhovor s žáky (využití  osvojených lyžařských  dovedností při rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení dovedností  (skupina, dvojice)  Poznámky: | |
| Tematický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení  Gymnastika (7. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_ předvede modifikovaný kotoul vpřed a vzad ve vazbách  \_ předvede přemet stranou  \_ z osvojených akrobatických cviků 6. a 7.  ročníku předvede vyučujícím určenou  gymnastickou sestavu  \_ předvede skrčku přes kozu našíř odrazem z  můstku  \_ předvede výmyk odrazem jednonož do vzporu,seskok zákmihem  \_ na kladině předvede různé druhy chůze a  rovnovážné polohy bez pomoci (D)  \_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň  výkonu ve šplhu na tyči  \_ předvede skok na trampolíně z rozběhu  s provedením prvku z nabídky nebo vlastního výběru (skrčka, roznožení s přednožením…DJ)  \_ při pozorování spolužáka rozliší správné a  chybné provedení v jednotlivých gymnastických cviků  \_ sleduje provedení gymnastických prvků při cvičení spolužáka a podle zadání učitele je jednoduchým způsobem vyhodnotí  \_ ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při cvičení spolužáka | Akrobacie  - kotoul vpřed a jeho modifikace,  - kotoul vzad a jeho modifikace  - přemet stranou  - obraty  Přeskok  - skrčka přes kozu našíř  Hrazda  - výmyk odrazem jednonož  - seskok zákmihem  (Kladina) Lavička-dívky  - chůze a rovnovážné polohy  Šplh na tyči  Trampolína  Rozšiřující učivo:  Kruhy  - komíhání  - svis vznesmo | MV:  PT:  Evaluace:  - pozorování žáka  - hodnocení gymnastických  prvků nebo sestavy  - hodnocení práce ve skupině  - autoevaluace žáků:  sebehodnocení předvedených  prvků nebo sestav uvnitř skupiny  nebo dvojice - podle zadání  učitele, sebehodnocení  individuálního výkonu a pokroku  s ohledem na vlastní možnosti | |
| ATLETIKA (7. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_ zlepšuje techniku a taktiku rychlého běhu a  vytrvalého běhu v terénu i na dráze  \_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti  \_ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký  \_ zlepšuje techniku hodu míčkem z rozběhu  \_ podílí na organizaci při měření atletických disciplín  \_ v komunikaci o atletice používá správnou  terminologii  \_ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně  \_ použije štafetovou předávku při soutěži štafet, vhodně načasuje vyběhnutí, dodržuje pravidla  \_ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu | Běh  - průpravná běžecká cvičení  - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení  - běh na 60m  - vytrvalý běh na dráze do 1500 m  - štafetový běh 4 x 60 m  Skok vysoký - flop  Skok do dálky  Hod míčkem  Rozšiřující učivo:  - motivovaný běh v terénu – do 25 minut | MV:  PT:  Evaluace  - měření atletických výkonů  - hodnocení individuálního pokroku, zlepšení  - autoevaluace žáků sebehodnocení atletického výkonu s ohledem na vlastní  schopnosti vzájemné hodnocení atletických  dovedností (dvojice, skupina)  Poznámky: | |
| SPORTOVNÍ HRY (7. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly : přihrávky jednoruč, střelbu ze skoku („dvojtakt“), kombinaci „hoď a běž“, osvojené dovednosti použije ve hře. Vysvětlí herní systém  „zónová obrana“ a dodržuje svou roli v ZO při hře  VOLEJBAL- zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly :příjem podání a přihrávku, nahrávku, smeč, blokování) Osvojené dovednosti použije ve hře ,2-2 , 3-3  (podle upravených pravidel)  KOPANÁ (CH)- zlepšuje úroveň dovedností z 6. ročníku, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: střelbu po vedení míče, uvolňování hráče, kličku, HK „přihraj a běž“. Osvojené dovednosti použije ve hře, dodržuje základní rozestavení hráčů na hřišti a základní pravidla minikopané a halové kopané  FLORBAL- zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: vedení míčku v modelových situacích, přihrávky vzduchem a jejich zpracování se  spoluhráčem, střelbu vzduchem (na místě a za pohybu), základní dovednosti brankáře - vybraní žáci. Osvojené dovednosti použije  ve hře. Vyjmenuje základní pravidla velkého florbalu a při hře je dodržuje.  HÁZENÁ - zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly: přihrávku vrchní jednoruč a chycení míče, střelbu vrchní jednoruč z místa, dribling, HS – územní obranný systém, základní dovednosti brankáře - vybraní žáci. Osvojené dovednosti použije ve hře na jednu branku.  Ve sportovních hrách:  \_ spolupracuje ve dvojicích a týmu  \_ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána  \_ při pozorování spolužáka rozliší správné a chybné provedení dovedností a dodržování pravidel v jednotlivých hrách  \_ uplatňuje osvojené dovednosti  v jednotlivých hrách v hodinách TV,  při soutěži, rekreaci či využití volného času  s ohledem na místní podmínky  \_ spolurozhoduje jednotlivé hry | Basketbal  - HČJ (přihrávky jednoruč,  „dvojtakt“)  - HK „hoď a běž“  - HS - zónová obrana  Volejbal  - HČJ (příjem podání a přihrávka,  nahrávka, smeč, blokování)  - hra (2-2,3-3)  Kopaná  - HČJ (střelba po vedení míče,  uvolňování hráče, obcházení  hráče- klička, odebírání míče  - HK – „přihraj a běž“  - hra (minikopaná, halová  kopaná)  Florbal  - HČJ  - hra (velký florbal)  Rozšiřující učivo:  - kopaná (D) | MV:  PT:  Osobnostní a sociální výchova –  Mezilidské vztahy  Evaluace  - testy herních dovedností  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - hodnocení individuálního  výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití  osvojených dovedností a her  v jejich volném čase a při  rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení herních  dovedností (skupina, dvojice),  sebehodnocení vlastního  výkonu ve hře a dodržování  pravidel  Poznámky: | |
| NETRADIČNÍ SPORTY (7. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| RINGO, BADMINTON - zlepšuje  úroveň dovedností a uplatňuje v jednotlivých  hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či  využití volného času s ohledem na místní  podmínky  SOFTBALL – vysvětlí základní pravidla  softbalu, zvládá základní herní činnosti a  dodržuje zásady bezpečnosti při odpalu,  chytání, běhu a dobíhání na metu  \_Vysvětlí základní pravidla jednotlivých her a ve hře je dodržuje.  \_ Zlepšuje dovednosti v jednotlivých hrách  \_ Znalosti pravidel a získané dovednosti využívá  při hře v hodinách TV a ve svém volném čase  \_ zvládá techniku jízdy vzad a zatáčení  odšlapováním | .Ringo  Softball  - házení  - chytání  - zpracování míče po odpalu  - nadhazování  - odpal  - běh po metách  - postavení hráčů v poli, jejich  spolupráce  - hra podle pravidel přizpůsobených  podmínkám školy  Rozšiřující učivo:  Stolní tenis  Petangue  Badminton  Fresbee  Bruslení na kolečkových bruslích | Evaluace  - hodnocení individuálního výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a  Při rekreaci)  - autoevaluace žáků vzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice),  sebehodnocení vlastního výkonu ve hře a dodržování pravidel  Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno  s ohledem na zájem žáků a materiální možnosti | |
| ÚPOLY (7. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_ soutěží ve dvojici podle pravidel stanovených učitelem v duchu fair play, vyjmenuje možná rizika  \_ dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních | průpravné úpoly ( přetahy,  přetlaky,úpolové odpory, střehové  postoje, držení a pohyb v postojích |  | |
| Lyžování (7. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV | |
| \_ zvládá základní dovednosti na sjezdových  lyžích, které mu umožní bezpečnou jízdu a  zastavení v různě náročném terénu  \_ podle svých předpokladů zvládá techniku  sjíždění na sjezdových lyžích  \_ vysvětlí pojmy lyžařská výzbroj a výstroj,  pojmenuje její složky, vysvětlí postup  při výběru lyžařské výzbroje a výstroje  \_ vysvětlí základní zásady údržby a kontrolu  stavu před použitím  \_ rozliší základní druhy techniky lyžování a jím odpovídající kategorie lyží  \_ vyjmenuje nejdůležitější pravidla pohybu  v zimní krajině a řídí se jimi  \_ vyjmenuje a dodržuje zásady bezpečnosti při jízdě po sjezdovce a na vleku, přizpůsobí jízdu svým schopnostem a dovednostem  \_ vysvětlí spojení kondičně a dovednostně  náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními a poznávacími\*(VZ)  \_ vysvětlí způsob přivolání odborné první pomoci a popíše jak ošetřit běžné úrazy  v improvizovaných podmínkách \*(VZ) | základní lyžařské dovednosti (přímá, šikmá jízda - na jedné lyži, na obou, zastavení - pluhem, odšlapováním, smykem, odšlapy,  navazované odšlapy, paralelní oblouk)  základní carvingový oblouk, modifikované oblouky, jízda ve slalomových brankách  ,základní lyžařské dovednosti běhu na lyžích,  -lyžařská výzbroj a výstroj  -mazání lyží  zásady bezpečnosti pobytu na  horách, prevence úrazů, první  pomoc, horská služba , ochrana krajiny | MV:  Výchova ke zdraví- rizika  ohrožující zdraví a jejich  prevence( bezpečné chování,  dodržování pravidel bezpečnosti  a ochrany zdraví), zdravý  způsob života a péče o zdraví  Občanská výchova – vztahy  mezi lidmi  Přírodopis – životní prostředí  Evaluace  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - rozhovor s žáky (využití  osvojených lyžařských  dovedností při rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení dovedností  (skupina, dvojice)  Poznámky: | |
| Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (8. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_ připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí  pro činnost  \_ vytvoří si zásobu základních protahovacích cviků a podle potřeby je v TV nebo mimoškolní sportovní aktivitě použije  \_ rozcvičí se samostatně, podílí se na výběru cviků ve dvojici nebo skupině, výběr cviků provede po domluvě s učitelem a s ohledem na následující činnosti  \_ v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné  zdatnosti  \_ při pozorování spolužáka rozpozná správné  provedení pohybu nebo cviku  \_ používá jednoduché náčiní (švihadlo, plný míč, malé činky) a cviky ve dvojici  \_ zlepšuje techniku při cvičení s náčiním (švihadlo,plný míč, malé činky) a při cvičení ve dvojici  \_ při posilování dodržuje správnou techniku  provádění cviku, používá správnou techniku  dýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování  \_ předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou | Hygiena a bezpečnost  Organizace výuky  Průpravná cvičení  Kondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti  - aerobní cvičení  - posilovací cvičení  - protahovací cvičení  - cvičení s náčiním  Zdravotně orientovaná cvičení  - kompenzační cvičení  - vyrovnávací cvičení  - relaxační cvičení | MV:  Výchova ke zdraví – zdravý  způsob života a péče o zdraví  (odpovědné chování v situacích  úrazu  a životu ohrožujících stavů,  tělesná a duševní hygiena,  podpora zdraví a jeho formy  Přírodopis - anatomie a  fyziologie člověka  Evaluace:  - pozorování žáka  - rozhovor se žáky  (začleňování pohybových  aktivit do jejich denního  režimu)  - motorické testy  - hodnocení výkonů  jednotlivce nebo skupin  - autoevaluace žáků:  sebehodnocení vlastních výkonů  ve cvičení , sebehodnocení  uvnitř skupiny (dvojice) | |
| Tematický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení  Gymnastika (8. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_předvede kotoul vpřed podle svých předpokladů a kotoul vzad do stoje  \_ předvede stoj na rukou s přechodem do kotoulu s dopomocí  \_ z vybraných osvojených akrobatických cviků  předvede vyučujícím určenou sestavu  \_ předvede skrčku přes kozu s oddáleným  odrazem z můstku, vzdálenost můstku  si stanoví s ohledem na své schopnosti  \_ předvede výmyk na hrazdě (přešvih únožmo, závěs v podkolení), podmet odrazem jednonož po seskoku  \_ na obrácené lavičce předvede různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty a náskoky  \_ zvládá techniku šplhu na laně (D)  \_ předvede skok s obratem, s pohyby paží a  nohou (vybere si z nabídnutých možností  s ohledem na své schopnosti)  \_ sleduje provedení gymnastických prvků  při cvičení spolužáka a podle zadání učitele je  vyhodnotí  \_ ve spolupráci s ostatními zvládá záchranu a  dopomoc při cvičení spolužáka | Akrobacie  - kotoul vpřed  - kotoul vzad do stoje  - stoj na rukou s přechodem do kotoulu  Přeskok  - Skrčka  Hrazda  - podmet odrazem jednonož  Kladina (obrácená lavička)dívky  - chůze s doprovodnými pohyby paží  - obraty a náskoky  Šplh na tyči, na laně  Trampolína  - skoky s obraty  Rozšiřující učivo:  Kotoul letmo  Přešvih únožmo na hrazdě  Toč jízdmo na hrazdě | MV:  Přírodopis - anatomie a  fyziologie člověka  PT:  Evaluace:  - pozorování žáka  - hodnocení gymnastických  prvků nebo sestavy  - hodnocení práce ve skupině  - autoevaluace žáků:  sebehodnocení předvedených  prvků nebo sestav uvnitř skupiny  nebo dvojice - podle zadání  učitele, sebehodnocení  individuálního výkonu a pokroku  s ohledem na vlastní možnosti  Poznámky: | |
| ATLETIKA (8. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_užívá běžeckou abecedu  \_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň  výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti  \_ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a  doskoku v disciplínách skok daleký a skok  vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje  výkon ve skocích  \_ zvládá techniku sunu ve vrhu koulí  \_ vyjmenuje a vysvětlí základní pravidla  jednotlivých atletických disciplin  \_ podílí na organizaci při měření atletických  disciplín  \_ v komunikaci o atletice používá správnou  terminologii  \_ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně  \_ společně s ostatními členy štafety stanoví  vhodnou taktiku pro soutěž štafet  \_ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu | Běh  - průpravná běžecká cvičení  - běžecká abeceda, speciální  běžecká cvičení  - běh na 60m  - vytrvalý běh na dráze do 1500 m  - štafetový běh 4x 60 m  Skok vysoký - flop  Skok do dálky  Vrh koulí  Rozšiřující učivo:  - motivovaný běh v terénu – do 25 minut | MV:  PT:  Evaluace  - měření atletických výkonů  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - autoevaluace žáků  sebehodnocení atletického  výkonu s ohledem na vlastní  schopnosti  vzájemné hodnocení atletických  dovedností (dvojice, skupina)  Poznámky: | |
| SPORTOVNÍ HRY (8. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností  z předchozích ročníků, použije vhodný způsob přihrávky s ohledem na situaci ve hře, zvládá  podle svých předpokladů a předvede  v souladu s pravidly : střelbu s výskokem, blokování střelby, střelbu ze skoku  po přihrávce doskakování, HK založenou na převaze útočníků, postupný protiútok, vysvětlí HS,osobní obrana. Osvojené dovednosti použije ve hře .  VOLEJBAL- zlepšuje úroveň dovedností  z předchozích ročníků, zvládá podle svých  předpokladů a předvede v souladu s pravidly:  rozestavení a posun hráčů při hře 6-6,  postavení při podání soupeře, postavení při  vlastním podání, HS prostřední nahrávačem.  Osvojené dovednosti použije ve hře 6-6.  KOPANÁ (CH) - zlepšuje úroveň dovedností  z předchozích ročníků, zvládá podle svých  předpokladů a předvede v souladu s pravidly:  přihrávky a zpracování na střední a větší  vzdálenost, HK založenou na přihrávce, HS – postupný protiútok. Osvojené dovednosti  použije ve hře.  FLORBAL - zlepšuje úroveň dovedností  z předchozích ročníků , zvládá podle svých  předpokladů a předvede v souladu s pravidly:  vedení míčku a obcházení soupeře jednou  rukou, střelbu po přihrávce, HK přihraj a běž, HK založené na přihrávce, HS postupného útoku. Osvojené dovednosti použije ve hře  HÁZENÁ – zlepšuje úroveň dovedností z 6.  ročníku, zvládá podle svých předpokladů a  předvede v souladu s pravidly: střelbu  z náskoku po driblingu, HK založenou na  přihrávání, postupný protiútok, Osvojené  dovednosti použije ve hře. Vyjmenuje základní pravidla házené a při hře je dodržuje.  Ve sportovních hrách:  \_ spolupracuje ve dvojicích a týmu  \_ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána  \_ při pozorování spolužáka rozliší správné a  chybné provedení dovedností a dodržování  pravidel v jednotlivých hrách  \_ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní podmínky  \_ znalosti pravidel využije při spolurozhodování jednotlivé her | Basketbal  - HČJ (střelba ve výskoku,  blokování, doskakování  - Herní kombinace (převaha  útočníků, střelba ze skoku po  přihrávce) - Herní systém (osobní obrana)  Volejbal  - HČJ  - HS (prostřední nahrávačem)  - hra (6-6)  Kopaná  - HČJ (přihrávky a zpracování na  větší vzdálenost  - HK (založená na přihrávce)  - HS (postupný protiútok)  - hra (minikopaná, halová kopaná)  Florbal  - HČJ (vedení míčku a obcházení  soupeře jednoruč  - HK (založená na přihrávce)  - HS (postupný protiútok)  Házená – vypuštěno pro nedostatečný prostor  - HČJ (přihrávka vrchní jednoruč,  střelba vrchní jednoruč, střelba  z místa, střelba z náskoku, dribling, činnost brankaře - postoj, vyrážení  a chytání)  - HK (útočná kombinace založená  na přihrávání)  - HS (územní obranný systém,  postupný útok  - utkání  Rozšiřující učivo:  - volejbal (vrchní podání)  kopaná (D) | MV:  PT:  Osobnostní a sociální výchova –  Mezilidské vztahy  Evaluace  - testy herních dovedností  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - hodnocení individuálního  výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití  osvojených dovedností a her  v jejich volném čase a při  rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení herních  dovedností (skupina, dvojice),  sebehodnocení vlastního  výkonu ve hře a dodržování  pravidel  Poznámky: | |
| NETRADIČNÍ SPORTY (8. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| SOFTBALL – zlepšuje úroveň dovedností,  spolupracuje při stanovení taktiky hry svého družstva a dodržuje ji  RINGO, FRESBEE, BADMINTON, PETANGUE - zlepšuje úroveň dovedností a uplatňuje v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času  s ohledem na místní podmínky  \_ zvládá podle svých schopností podání, forhend,  bekhend v tenise, rozliší základní pravidla  \_ zlepšuje techniku jízdy vpřed a vzad  \_ zvládá na kolečkových bruslích základní obrat, zastavení, změnu směru jízdy vpřed  do jízdy vzad  \_ zlepšuje techniku vybraného plaveckého  způsobu, uplave alespoň 100m; přizpůsobí se  podmínkám při plavání pro veřejnost a  vstupnímu řádu, dodržuje zásady hygieny a  bezpečnosti s ohledem na dané podmínky | Softball  - postavení hráčů v poli, jejich spolupráce  - hra podle pravidel přizpůsobených  podmínkám školy  Rozšiřující učivo:  Tenis –nejsou podmínky  Ringo – nejsou pomůcky  Stolní tenis  Petangue  Badminton  Fresbee  Minigolf – nejsou podmínky  Bruslení na kolečkových bruslích  Plavání | Evaluace  - hodnocení individuálního  výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití  osvojených dovedností a her  v jejich volném čase a při  rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení herních  dovedností (skupina, dvojice),  sebehodnocení vlastního  výkonu ve hře a dodržování  pravidel  Poznámky: rozšiřující učivo je začleňováno  s ohledem nazájem žáků a materiální  možnosti | |
| ÚPOLY (8. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| předvede základní postoje, úchopy, držení a  vyproštění z držení  \_ dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních | postoje, držení a pohyb v postojích  obrana proti úchopům zápěstí  Judó (obrana proti objetí ze předu obrana proti škrcení |  | |
| Turistika a pobyt v přírodě (8. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV | |
| převážně samostatně naplánuje a zorganizuje  jednoduchou turistickou akci  \_ používá vhodné oblečení a obutí s ohledem na podmínky  \_ zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu se zátěží  \_ vybere a připraví vhodné tábořiště a po  táboření uklidí podle všech zásad hygieny a  ochrany přírody  \_ zvládá improvizované ošetření a odsun  raněného, přivolá případnou pomoc | turistická akce (její příprava,  přesun do terénu , chůze se zátěží  i v mírně náročném terénu,  táboření, ochrana přírody,  dokumentace z turistické akce  hygiena a bezpečnost | PT:  Envirornmentální výchova -  Vztah člověka k prostředí  MV:  Přírodopis - ochrana přírody  Zeměpis- práce s mapou | |
| Tematický celek: Činnosti ovlivňující zdraví a úroveň pohybových dovedností (9. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost  \_ vybere vhodné cviky s ohledem na následující činnost a vede rozcvičení skupiny žáků  \_ v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné  zdatnosti  \_ při pozorování spolužáka dokáže rozpoznat správné provedení pohybu  \_ používá jednoduché náčiní (švihadlo, plný míč, malé činky) a cviky ve dvojici  \_ při posilování dodržuje správnou techniku  provádění cviku a dýchání, zvolí zátěž samostatně s ohledem na své schopnosti a možné zlepšení; uvědomuje si, na které svalové skupiny jednotlivými  cviky působí, sleduje případné zlepšení;  po cvičení zvolí vhodné protahovací cvičení  \_ stručně popíše druhy posilování  \_ samostatně používá zdravotně orientovaná cvičení s ohledem na svá případná oslabení  \_ sestaví a předvede krátkou aerobní sestavu; vybraní žáci si připraví krátké cvičení a vedou skupinu (D) | Hygiena a bezpečnost  Organizace výuky  Průpravná cvičení  Kondiční cvičení pro rozvoj  zdravotně orientované  zdatnosti  - aerobní cvičení  - posilovací cvičení  - protahovací cvičení  - cvičení s náčiním  Zdravotně orientovaná cvičení  - kompenzační cvičení  - vyrovnávací cvičení  - relaxační cvičení | MV:  Výchova ke zdraví – zdravý způsob  života a péče o zdraví (odpovědné  chování v situacích úrazu  a životu ohrožujících stavů, tělesná  a duševní hygiena, podpora zdraví  a jeho formy  Přírodopis – biologie člověka  Evaluace:  - pozorování žáka  - rozhovor se žáky (začleňování  pohybových aktivit do jejich  denního režimu)  - motorické testy  - hodnocení výkonů jednotlivce  nebo skupin  - autoevaluace žáků:  sebehodnocení vlastních výkonů ve  cvičení , sebehodnocení uvnitř  skupiny (dvojice)  Poznámky: | |
| Tematický celek: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení  Gymnastika (9. Ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| zlepšuje úroveň provedení kotoulu vřed a vzad, přemetu stranou  \_ předvede stoj na rukou s přechodem do kotoulu (podle potřeby s dopomocí)  \_ z osvojených cviků vytvoří a předvede sestavu  \_ zlepšuje úroveň provedení roznožky přes kozu a předvede roznožku přes kozu nadél nebo ŠB nadél  \_ na hrazdě předvede výmyk snožmo nebo  jednonož, podmet snožmo nebo odrazem  jednonož  \_ předvede sestavu ze zvládnutých cviků  \_ na kladině předvede z osvojených cviků  jednoduché vazby  \_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň  výkonu a techniky ve šplhu na tyči a na laně  \_ v roli rozhodčího ve spolupráci s ostatními sleduje provedení gymnastické sestavy spolužáka a podle zadání učitele provedení vyhodnotí  \_ zvládá záchranu a dopomoc  při osvojovaných cvicích | Akrobacie  - kotoul letmo  - kotoul vzad do zášvihu  Přeskok  - roznožka přes kozu nadél  (oddálený odraz)  Hrazda  - výmyk snožmo nebo odrazem  jednonož  - podmet snožmo nebo odrazem  jednonož  Kladina-obrácená lavička -dívky  Šplh na tyči, na laně  Trampolínka  Rozšiřující učivo:  Roznožka přes švédskou bednu nadél (CH) | MV:  PT:  Evaluace:  - pozorování žáka  - hodnocení gymnastických  prvků nebo sestavy  - hodnocení práce ve skupině  - autoevaluace žáků:  sebehodnocení předvedených  prvků nebo sestav uvnitř skupiny  nebo dvojice - podle zadání  učitele, sebehodnocení  individuálního výkonu a pokroku  s ohledem na vlastní možnosti  Poznámky: | |
| ATLETIKA (9. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| \_ užívá běžeckou abecedu  \_ změří a zapíše výkony v osvojovaných  disciplínách, ve spolupráci se spolužáky  zorganizuje a vyhodnotí modelové závody  \_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveň  výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti  \_ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a  doskoku v disciplínách skok daleký a skok  vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje  výkon ve skocích  \_ podle svých předpokladů zlepšuje výkon a  techniku ve vrhu koulí  \_ vyjmenuje a vysvětlí základní pravidla  jednotlivých atletických disciplin  \_ v komunikaci o atletice používá správnou  terminoloii  \_ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně  \_ společně s ostatními členy štafety stanoví vhodnou taktiku pro soutěž štafet  \_ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu | Běh  - průpravná běžecká cvičení  - běžecká abeceda, speciální  běžecká cvičení  - běh na 60m  - vytrvalý běh na dráze do 1500 m  - štafetový běh 4x 60 m  Skok vysoký - flop  Skok do dálky  Vrh koulí  Rozšiřující učivo:  - motivovaný běh v terénu – do 25 minut | MV:  PT:  Evaluace  - měření atletických výkonů  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - autoevaluace žáků  sebehodnocení atletického  výkonu s ohledem na vlastní  schopnosti  vzájemné hodnocení atletických  dovedností (dvojice, skupina)  Poznámky: | |
| SPORTOVNÍ HRY (9. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovedností  z předchozích ročníků a používá je ve hře,  předvede clonění, HK, rychlý protiútok.  Osvojené dovednosti použije ve hře.  \_ VOLEJBAL- zlepšuje úroveň dovedností  z předchozích ročníků, dodržuje zásady pro  postavení při podání soupeře, postavení při  vlastním podání. Osvojené dovednosti použije ve hře 6-6.  \_ Vysvětlí základní pravidla brach volejbalu a hraje rach volejbal v hodinách TV a podle  možností při rekreaci  \_ KOPANÁ, FLORBAL , HÁZENÁ - zlepšuje  úroveň dovedností z předchozích ročníků,  aplikuje ve hře rychlý protiútok.  Ve sportovních hrách:  \_ spolupracuje ve dvojicích a týmu  \_ dodržuje pokyny učitele nebo kapitána  \_ při pozorování spolužáka rozliší správné a  chybné provedení dovedností a dodržování  pravidel v jednotlivých hrách  \_ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých  hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místní  podmínky  \_ předvede základní signalizaci a povely  rozhodčího v dané hře a aplikuje v roli rozhodčího  \_ve skupině připraví a zorganizuje turnaj  v určené sportovní hře ( vybere vhodný hrací systém, vytvoří hrací schéma, nakreslí tabulku, rozhoduje utkání, zpracuje výsledky) | HČJ (procvičování)  - Herní kombinace  (clonění, rychlý protiútok)  - Herní systém (kombinovaný)  Volejbal  - HČJ (procvičování)  - hra (6-6)  - beach volejbal  Kopaná  - HČJ (procvičování)  - HK (procvičování)  - HS (rychlý protiútok)  - hra (minikopaná, halová kopaná)  Florbal  - HČJ (procvičování)  - HK (procvičování)  - HS (rychlý protiútok)  Házená – vypuštěno pro nedostatečné nprostory  - HČJ (procvičování)  - HK (procvičování)  - HS (rychlý protiútok)  Rozšiřující učivo:  - kopaná (D)  - volejbal: HS (přebíhání) | MV:  PT:  Evaluace  - testy herních dovedností  - hodnocení individuálního  pokroku, zlepšení  - hodnocení individuálního  výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití  osvojených dovedností a her  v jejich volném čase a při  rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení herních  dovedností (skupina, dvojice),  sebehodnocení vlastního  výkonu ve hře a dodržování  pravidel  Poznámky: | |
| NETRADIČNÍ SPORTY (9. ročník) | | | |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vazby (MV) | |
| SOFTBALL – zlepšuje úroveň dovedností  z předchozího ročníku, v týmu se dohodne  na taktice a dodržuje ji  Rozšiřující učivo:  \_ zlepšuje úroveň dovedností v tenise a stolním tenise  \_ podle svých předpokladů zvyšuje úroveň  techniky bruslení  \_ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV,  při soutěži, rekreaci či využití volného času  s ohledem na místní podmínky  \_ zvládá startovní skok a jednoduchou obrátku; zlepšuje výkonnost v délce uplavání vybraným způsobem; zařazuje plavání  do svého pohybového režimu | Softball  Rozšiřující učivo:  Tenis – nevyučuje se  Stolní tenis  Ringo – nevyučuje se  Fresbee  Badminton  Minigolf- nevyučuje se  Petangue  Bruslení na kolečkových bruslích  Plavání | Evaluace  - hodnocení individuálního  výkonu ve hře  - rozhovor s žáky (využití  osvojených dovedností a her  v jejich volném čase a při  rekreaci)  - autoevaluace žáků  vzájemné hodnocení herních  dovedností (skupina, dvojice),  sebehodnocení vlastního  výkonu ve hře a dodržování  pravidel  Poznámky: rozšiřující učivo je  začleňováno s ohledem zájem  žáků a materiální možnosti | |