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
 |
| KompetenceKomunikativní | * 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
 |
| Kompetencesociální 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 – zdravýzpůsob života a péče o zdraví(odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů, tělesná a duševní hygiena, podpora zdraví a jehoformy)Evaluace:- pozorování žáka- rozhovor se žáky(začleňování pohybových aktivit do jejich denního režimu)- motorické testy- hodnocení výkonůjednotlivce nebo skupin - autoevaluace žáků: sebehodnocení vlastních výkonůve cvičení, sebehodnoceníuvnitř 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- obratyPřeskok- roznožka přes kozu našíř - D- roznožka přes kozu nadél - CHHrazda- náskok do vzporu- sešinŠplh na tyčiTrampolínaRozšiřující učivo:Výmyk odrazen jednonožKruhy- komíhání- svis vznesmo | MV:PT:Evaluace:- pozorování žáka- hodnocení gymnastickýchprvků nebo sestavy- hodnocení práce ve skupině- autoevaluace žáků:sebehodnocení předvedených prvků a sestav uvnitř skupiny nebo dvojice - podle zadáníučitele, sebehodnocení individuálního výkonu a pokroku s ohledem na vlastní možnostiPoznámky: |
|  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, vzájemnéhodnocení 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- streetbalVolejbal- HČJ- hra (1-1,2-2)- přehazovanáKopaná- HČJ- hra (minikopaná, halová kopaná)Florbal- HČJ- hra (malý florbal)PřehazovanáRozšiřující učivo:- hra podle pravidel velkého florbalu, - kopaná (D) | MV:PT:Osobnostní a sociální výchova –Mezilidské vztahyEvaluace- testy herních dovedností- hodnocení individuálníhopokroku, zlepšení- hodnocení individuálníhovýkonu ve hře- rozhovor s žáky (využitíosvojených dovedností a herv jejich volném čase a přirekreaci)- autoevaluace žáků(vzájemné hodnocení herníchdovedností -skupina, dvojice,sebehodnocení vlastníhovýkonu ve hře a dodržování pravidel)Poznámky: |
|  NETRADIČNÍ SPORTY (6. ročník) |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vztahy (MV) |
| RINGO-zvládá házet a chytat kroužekPŘEHAZOVNÁ – zlepšuje dovednosti: hod achycení 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 tenisPřehazovanáRozšiřující učivo:Stolní tenis PetangueBadmintonFresbeeBruslení na kolečkových bruslích | Evaluace- hodnocení individuálního výkonu ve hře- rozhovor s žáky (využití osvojených dovedností a her v jejich volném čase a přirekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné hodnocení herních dovedností (skupina, dvojice), sebehodnocení vlastníhovýkonu ve hře a dodržování pravidelPoznámky: rozšiřující učivo jezačleňováno s ohledem nazájem žáků a materiální možnosti |
| Lyžování (6. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| \_ zvládá základní dovednosti na sjezdovýchlyžích, které mu umožní bezpečnou jízdu azastavení v různě náročném terénu\_ podle svých předpokladů zvládá technikusjíždění 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 kontrolustavu před použitím\_ rozliší základní druhy techniky lyžování a jím odpovídající kategorie lyží\_ vyjmenuje nejdůležitější pravidla pohybuv 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 dovednostněnáročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními a poznávacími\*(VZ)\_ vysvětlí způsob přivolání odborné první pomoci a popíše jak ošetřit běžné úrazyv 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 lyžízásady bezpečnosti pobytu nahorách, prevence úrazů, prvnípomoc, horská služba , ochrana krajiny | MV:Výchova ke zdraví- rizikaohrožující zdraví a jejichprevence( bezpečné chování,dodržování pravidel bezpečnostia ochrany zdraví), zdravýzpůsob života a péče o zdravíObčanská výchova – vztahymezi lidmiPřírodopis – životní prostředíEvaluace- hodnocení individuálníhopokroku, zlepšení- rozhovor s žáky (využitíosvojených lyžařskýchdovedností při rekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné 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 určenougymnastickou sestavu\_ předvede skrčku přes kozu našíř odrazem zmůstku\_ předvede výmyk odrazem jednonož do vzporu,seskok zákmihem\_ na kladině předvede různé druhy chůze arovnovážné polohy bez pomoci (D)\_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveňvýkonu ve šplhu na tyči\_ předvede skok na trampolíně z rozběhus provedením prvku z nabídky nebo vlastního výběru (skrčka, roznožení s přednožením…DJ)\_ při pozorování spolužáka rozliší správné achybné 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- obratyPřeskok- skrčka přes kozu našířHrazda- výmyk odrazem jednonož- seskok zákmihem(Kladina) Lavička-dívky- chůze a rovnovážné polohyŠplh na tyčiTrampolínaRozšiřující učivo:Kruhy- komíhání- svis vznesmo | MV:PT:Evaluace:- pozorování žáka- hodnocení gymnastickýchprvků nebo sestavy- hodnocení práce ve skupině- autoevaluace žáků:sebehodnocení předvedenýchprvků nebo sestav uvnitř skupinynebo dvojice - podle zadáníučitele, sebehodnoceníindividuálního výkonu a pokrokus ohledem na vlastní možnosti |
| ATLETIKA (7. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| \_ zlepšuje techniku a taktiku rychlého běhu avytrvalého 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 správnouterminologii\_ 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 mSkok vysoký - flopSkok do dálkyHod míčkemRozšiřující 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 vlastníschopnosti vzájemné hodnocení atletickýchdovedností (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 sespoluhráčem, 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 obranaVolejbal- HČJ (příjem podání a přihrávka,nahrávka, smeč, blokování) - hra (2-2,3-3)Kopaná- HČJ (střelba po vedení míče,uvolňování hráče, obcházeníhráče- klička, odebírání míče- HK – „přihraj a běž“- hra (minikopaná, halovákopaná)Florbal- HČJ- hra (velký florbal)Rozšiřující učivo:- kopaná (D) | MV:PT:Osobnostní a sociální výchova –Mezilidské vztahyEvaluace- testy herních dovedností - hodnocení individuálníhopokroku, zlepšení- hodnocení individuálníhovýkonu ve hře- rozhovor s žáky (využitíosvojených dovedností a herv jejich volném čase a přirekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné hodnocení herníchdovedností (skupina, dvojice),sebehodnocení vlastníhovýkonu ve hře a dodržovánípravidelPoznámky: |
| NETRADIČNÍ SPORTY (7. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| RINGO, BADMINTON - zlepšujeúroveň dovedností a uplatňuje v jednotlivýchhrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci čivyužití volného času s ohledem na místnípodmínkySOFTBALL – vysvětlí základní pravidlasoftbalu, zvládá základní herní činnosti adodržuje 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 využívápři hře v hodinách TV a ve svém volném čase\_ zvládá techniku jízdy vzad a zatáčeníodšlapováním | .RingoSoftball- házení- chytání- zpracování míče po odpalu- nadhazování- odpal- běh po metách- postavení hráčů v poli, jejichspolupráce- hra podle pravidel přizpůsobenýchpodmínkám školyRozšiřující učivo:Stolní tenisPetangueBadmintonFresbeeBruslení 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 pravidelPoznámky: 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, střehovépostoje, držení a pohyb v postojích |  |
| Lyžování (7. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV |
| \_ zvládá základní dovednosti na sjezdovýchlyžích, které mu umožní bezpečnou jízdu azastavení v různě náročném terénu\_ podle svých předpokladů zvládá technikusjíždění 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 kontrolustavu před použitím\_ rozliší základní druhy techniky lyžování a jím odpovídající kategorie lyží\_ vyjmenuje nejdůležitější pravidla pohybuv 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 dovednostněnáročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními a poznávacími\*(VZ)\_ vysvětlí způsob přivolání odborné první pomoci a popíše jak ošetřit běžné úrazyv 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 lyžízásady bezpečnosti pobytu nahorách, prevence úrazů, prvnípomoc, horská služba , ochrana krajiny | MV:Výchova ke zdraví- rizikaohrožující zdraví a jejichprevence( bezpečné chování,dodržování pravidel bezpečnostia ochrany zdraví), zdravýzpůsob života a péče o zdravíObčanská výchova – vztahymezi lidmiPřírodopis – životní prostředíEvaluace- hodnocení individuálníhopokroku, zlepšení- rozhovor s žáky (využitíosvojených lyžařskýchdovedností při rekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné 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 tělesnézdatnosti\_ při pozorování spolužáka rozpozná správnéprovedení 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 technikuprovádění cviku, používá správnou technikudýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování\_ předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou | Hygiena a bezpečnostOrganizace výukyPrůpravná cvičeníKondiční cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti- aerobní cvičení- posilovací cvičení- protahovací cvičení- cvičení s náčinímZdravotně orientovaná cvičení- kompenzační cvičení- vyrovnávací cvičení- relaxační cvičení | MV:Výchova ke zdraví – zdravýzpůsob života a péče o zdraví(odpovědné chování v situacíchúrazua životu ohrožujících stavů,tělesná a duševní hygiena,podpora zdraví a jeho formyPřírodopis - anatomie afyziologie člověkaEvaluace:- pozorování žáka- rozhovor se žáky(začleňování pohybovýchaktivit do jejich denníhorežimu)- motorické testy- hodnocení výkonůjednotlivce nebo skupin- autoevaluace žáků:sebehodnocení vlastních výkonůve cvičení , sebehodnoceníuvnitř 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 cvikůpředvede vyučujícím určenou sestavu\_ předvede skrčku přes kozu s oddálenýmodrazem 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 anohou (vybere si z nabídnutých možnostís ohledem na své schopnosti)\_ sleduje provedení gymnastických prvků při cvičení spolužáka a podle zadání učitele jevyhodnotí\_ ve spolupráci s ostatními zvládá záchranu adopomoc při cvičení spolužáka | Akrobacie- kotoul vpřed- kotoul vzad do stoje- stoj na rukou s přechodem do kotouluPřeskok- SkrčkaHrazda- podmet odrazem jednonožKladina (obrácená lavička)dívky- chůze s doprovodnými pohyby paží- obraty a náskokyŠplh na tyči, na laněTrampolína- skoky s obratyRozšiřující učivo:Kotoul letmoPřešvih únožmo na hrazděToč jízdmo na hrazdě | MV:Přírodopis - anatomie afyziologie člověkaPT:Evaluace:- pozorování žáka- hodnocení gymnastickýchprvků nebo sestavy- hodnocení práce ve skupině- autoevaluace žáků:sebehodnocení předvedenýchprvků nebo sestav uvnitř skupinynebo dvojice - podle zadáníučitele, sebehodnoceníindividuálního výkonu a pokrokus ohledem na vlastní možnostiPoznámky: |
| ATLETIKA (8. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| \_užívá běžeckou abecedu\_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveňvýkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti\_ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu adoskoku v disciplínách skok daleký a skokvysoký, podle svých předpokladů zlepšujevýkon ve skocích\_ zvládá techniku sunu ve vrhu koulí\_ vyjmenuje a vysvětlí základní pravidlajednotlivých atletických disciplin\_ podílí na organizaci při měření atletickýchdisciplín\_ v komunikaci o atletice používá správnouterminologii\_ vyjmenuje základní faktory, které mají vliv na jeho výkon v dané disciplíně\_ společně s ostatními členy štafety stanovívhodnou taktiku pro soutěž štafet\_ osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu | Běh- průpravná běžecká cvičení- běžecká abeceda, speciálníběžecká cvičení- běh na 60m- vytrvalý běh na dráze do 1500 m- štafetový běh 4x 60 mSkok vysoký - flopSkok do dálkyVrh koulíRozšiřující učivo:- motivovaný běh v terénu – do 25 minut | MV:PT:Evaluace- měření atletických výkonů- hodnocení individuálníhopokroku, zlepšení- autoevaluace žákůsebehodnocení atletickéhovýkonu s ohledem na vlastníschopnostivzájemné hodnocení atletickýchdovedností (dvojice, skupina)Poznámky: |
| SPORTOVNÍ HRY (8. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovednostíz předchozích ročníků, použije vhodný způsob přihrávky s ohledem na situaci ve hře, zvládápodle svých předpokladů a předvedev 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 dovednostíz předchozích ročníků, zvládá podle svýchpředpokladů a předvede v souladu s pravidly:rozestavení a posun hráčů při hře 6-6,postavení při podání soupeře, postavení přivlastním podání, HS prostřední nahrávačem.Osvojené dovednosti použije ve hře 6-6.KOPANÁ (CH) - zlepšuje úroveň dovednostíz předchozích ročníků, zvládá podle svýchpředpokladů a předvede v souladu s pravidly:přihrávky a zpracování na střední a většívzdálenost, HK založenou na přihrávce, HS – postupný protiútok. Osvojené dovednostipoužije ve hře.FLORBAL - zlepšuje úroveň dovednostíz předchozích ročníků , zvládá podle svýchpředpokladů a předvede v souladu s pravidly:vedení míčku a obcházení soupeře jednourukou, střelbu po přihrávce, HK přihraj a běž, HK založené na přihrávce, HS postupného útoku. Osvojené dovednosti použije ve hřeHÁZENÁ – zlepšuje úroveň dovedností z 6.ročníku, zvládá podle svých předpokladů apředvede v souladu s pravidly: střelbuz náskoku po driblingu, HK založenou napřihrávání, postupný protiútok, Osvojenédovednosti 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 achybné provedení dovedností a dodržovánípravidel 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 (převahaútočníků, střelba ze skoku popřihrávce) - Herní systém (osobní obrana)Volejbal- HČJ- HS (prostřední nahrávačem)- hra (6-6)Kopaná- HČJ (přihrávky a zpracování navětší vzdálenost- HK (založená na přihrávce)- HS (postupný protiútok)- hra (minikopaná, halová kopaná)Florbal- HČJ (vedení míčku a obcházenísoupeře jednoruč- HK (založená na přihrávce)- HS (postupný protiútok)Házená – vypuštěno pro nedostatečný prostor- HČJ (přihrávka vrchní jednoruč,střelba vrchní jednoruč, střelbaz místa, střelba z náskoku, dribling, činnost brankaře - postoj, vyráženía chytání)- HK (útočná kombinace založenána přihrávání)- HS (územní obranný systém,postupný útok- utkáníRozšiřující učivo:- volejbal (vrchní podání) kopaná (D) | MV:PT:Osobnostní a sociální výchova –Mezilidské vztahyEvaluace- testy herních dovedností- hodnocení individuálníhopokroku, zlepšení- hodnocení individuálníhovýkonu ve hře- rozhovor s žáky (využitíosvojených dovedností a herv jejich volném čase a přirekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné hodnocení herníchdovedností (skupina, dvojice),sebehodnocení vlastníhovýkonu ve hře a dodržovánípravidelPoznámky: |
| 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 jiRINGO, FRESBEE, BADMINTON, PETANGUE - zlepšuje úroveň dovedností a uplatňuje v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného časus 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 plaveckéhozpůsobu, uplave alespoň 100m; přizpůsobí sepodmínkám při plavání pro veřejnost avstupnímu řádu, dodržuje zásady hygieny abezpečnosti s ohledem na dané podmínky | Softball- postavení hráčů v poli, jejich spolupráce- hra podle pravidel přizpůsobenýchpodmínkám školyRozšiřující učivo:Tenis –nejsou podmínkyRingo – nejsou pomůckyStolní tenisPetangueBadmintonFresbeeMinigolf – nejsou podmínkyBruslení na kolečkových bruslíchPlavání | Evaluace- hodnocení individuálníhovýkonu ve hře- rozhovor s žáky (využitíosvojených dovedností a herv jejich volném čase a přirekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné hodnocení herníchdovedností (skupina, dvojice),sebehodnocení vlastníhovýkonu ve hře a dodržovánípravidelPoznámky: rozšiřující učivo je začleňováno s ohledem nazájem žáků a materiálnímožnosti |
| ÚPOLY (8. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| předvede základní postoje, úchopy, držení avyproštění z držení\_ dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních | postoje, držení a pohyb v postojíchobrana proti úchopům zápěstíJudó (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 zorganizujejednoduchou 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 potáboření uklidí podle všech zásad hygieny aochrany přírody\_ zvládá improvizované ošetření a odsunraněného, přivolá případnou pomoc | turistická akce (její příprava,přesun do terénu , chůze se zátěžíi v mírně náročném terénu,táboření, ochrana přírody,dokumentace z turistické akcehygiena a bezpečnost | PT:Envirornmentální výchova -Vztah člověka k prostředíMV:Přírodopis - ochrana přírodyZeměpis- 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 tělesnézdatnosti\_ při pozorování spolužáka dokáže rozpoznat správné provedení pohybu\_ používá jednoduché náčiní (švihadlo, plný míč, malé činky) a cviky ve dvojici\_ při posilování dodržuje správnou technikuprovádění cviku a dýchání, zvolí zátěž samostatně s ohledem na své schopnosti a možné zlepšení; uvědomuje si, na které svalové skupiny jednotlivýmicviky 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 bezpečnostOrganizace výukyPrůpravná cvičeníKondiční cvičení pro rozvojzdravotně orientovanézdatnosti- aerobní cvičení- posilovací cvičení- protahovací cvičení- cvičení s náčinímZdravotně orientovaná cvičení- kompenzační cvičení- vyrovnávací cvičení- relaxační cvičení | MV:Výchova ke zdraví – zdravý způsobživota a péče o zdraví (odpovědnéchování v situacích úrazua životu ohrožujících stavů, tělesnáa duševní hygiena, podpora zdravía jeho formyPřírodopis – biologie člověkaEvaluace:- pozorování žáka- rozhovor se žáky (začleňovánípohybových aktivit do jejichdenního režimu)- motorické testy- hodnocení výkonů jednotlivcenebo skupin- autoevaluace žáků:sebehodnocení vlastních výkonů vecvičení , sebehodnocení uvnitřskupiny (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 nebojednonož, podmet snožmo nebo odrazemjednonož\_ předvede sestavu ze zvládnutých cviků\_ na kladině předvede z osvojených cvikůjednoduché vazby\_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveňvýkonu 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 zášvihuPřeskok- roznožka přes kozu nadél(oddálený odraz)Hrazda- výmyk snožmo nebo odrazemjednonož- podmet snožmo nebo odrazemjednonožKladina-obrácená lavička -dívkyŠplh na tyči, na laněTrampolínkaRozšiřující učivo:Roznožka přes švédskou bednu nadél (CH) | MV:PT:Evaluace:- pozorování žáka- hodnocení gymnastickýchprvků nebo sestavy- hodnocení práce ve skupině- autoevaluace žáků:sebehodnocení předvedenýchprvků nebo sestav uvnitř skupinynebo dvojice - podle zadáníučitele, sebehodnoceníindividuálního výkonu a pokrokus ohledem na vlastní možnostiPoznámky: |
| ATLETIKA (9. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| \_ užívá běžeckou abecedu\_ změří a zapíše výkony v osvojovanýchdisciplínách, ve spolupráci se spolužákyzorganizuje a vyhodnotí modelové závody\_ podle svých předpokladů zlepšuje úroveňvýkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti\_ zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu adoskoku v disciplínách skok daleký a skokvysoký, podle svých předpokladů zlepšujevýkon ve skocích\_ podle svých předpokladů zlepšuje výkon atechniku ve vrhu koulí\_ vyjmenuje a vysvětlí základní pravidlajednotlivých atletických disciplin\_ v komunikaci o atletice používá správnouterminoloii\_ 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, speciálníběžecká cvičení- běh na 60m- vytrvalý běh na dráze do 1500 m- štafetový běh 4x 60 mSkok vysoký - flopSkok do dálkyVrh koulíRozšiřující učivo:- motivovaný běh v terénu – do 25 minut | MV:PT:Evaluace- měření atletických výkonů- hodnocení individuálníhopokroku, zlepšení- autoevaluace žákůsebehodnocení atletickéhovýkonu s ohledem na vlastníschopnostivzájemné hodnocení atletickýchdovedností (dvojice, skupina) Poznámky: |
| SPORTOVNÍ HRY (9. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| BASKETBAL – zlepšuje úroveň dovednostíz předchozích ročníků a používá je ve hře,předvede clonění, HK, rychlý protiútok.Osvojené dovednosti použije ve hře.\_ VOLEJBAL- zlepšuje úroveň dovednostíz předchozích ročníků, dodržuje zásady propostavení při podání soupeře, postavení přivlastním podání. Osvojené dovednosti použije ve hře 6-6.\_ Vysvětlí základní pravidla brach volejbalu a hraje rach volejbal v hodinách TV a podlemožností při rekreaci\_ KOPANÁ, FLORBAL , HÁZENÁ - zlepšujeúroveň 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 achybné provedení dovedností a dodržovánípravidel v jednotlivých hrách\_ uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivýchhrách v hodinách TV, při soutěži, rekreaci či využití volného času s ohledem na místnípodmínky\_ předvede základní signalizaci a povelyrozhodčího v dané hře a aplikuje v roli rozhodčího\_ve skupině připraví a zorganizuje turnajv 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 volejbalKopaná- 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 individuálníhopokroku, zlepšení- hodnocení individuálníhovýkonu ve hře- rozhovor s žáky (využitíosvojených dovedností a herv jejich volném čase a přirekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné hodnocení herníchdovedností (skupina, dvojice),sebehodnocení vlastníhovýkonu ve hře a dodržovánípravidelPoznámky: |
| NETRADIČNÍ SPORTY (9. ročník) |
| Výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)Mezipředmětové vazby (MV) |
| SOFTBALL – zlepšuje úroveň dovednostíz předchozího ročníku, v týmu se dohodne na taktice a dodržuje jiRozšiřující učivo:\_ zlepšuje úroveň dovedností v tenise a stolním tenise\_ podle svých předpokladů zvyšuje úroveňtechniky 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 | SoftballRozšiřující učivo:Tenis – nevyučuje se Stolní tenisRingo – nevyučuje seFresbeeBadmintonMinigolf- nevyučuje sePetangueBruslení na kolečkových bruslíchPlavání | Evaluace- hodnocení individuálníhovýkonu ve hře- rozhovor s žáky (využitíosvojených dovedností a herv jejich volném čase a přirekreaci)- autoevaluace žákůvzájemné hodnocení herníchdovedností (skupina, dvojice),sebehodnocení vlastníhovýkonu ve hře a dodržovánípravidelPoznámky: rozšiřující učivo jezačleňováno s ohledem zájemžáků a materiální možnosti |