

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Tělesná výchova
Období – ročník:	3. období – 6. – 7. ročník

Očekávané výstupy předmětu

Na konci 3. období základního vzdělávání žák:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

1. *aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
2. *usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
3. *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly*
4. *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší*
5. *uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

6. *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
7. *posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

8. *užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu*
9. *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu*
10. *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
11. *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
12. *sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
13. *zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*
14. *zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

Cílové zaměření předmětu v 6. – 7. ročníku ZV

Vzdělávání v předmětu v 6. – 7. ročníku směřuje k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot;
- jednání (uvažování) v souladu se zdravím;
- pochopení zdraví jako stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k usilování o vyrovnanost těchto složek v každodenním životě;
- získávání orientace v základních názorech na zdraví a v činnostech preventivně podporujících zdraví i k jejich postupnému aktivnímu uplatňování v každodenním životě;
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky atd.) a k osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit;
- upevňování způsobů jednání, která neohrožují zdraví vlastní, ani zdraví jiných lidí;
- poznávání zdrojů informací o zdraví i sportu a osvojování způsobů, jak informace získávat, hodnotit a využívat;
- poznávání dostupných míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví (sportoviště, zdravotní poradny, zdravotní zařízení atd.) a jejich využívání.
- ochrana zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
Lehká atletika				
<p>OVO 1: vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>OVO 2: usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>OVO 3: samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě</p>	<p>- chápe a reaguje na jednotlivé povely;</p> <p>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</p> <p>- s přiměřenou vytrvalostí usiluje o zlepšení úrovně tělesné zdatnosti a využívá k tomu konkrétní postupy</p> <p>- umí poskytnout první pomoc při možných úrazech</p>	<p>Základní všeobecné rozcvičení jako příprava organismu na zátěž, specifické rozcvičení pro danou pohybovou činnost. Kompenzační, protahovací a relaxační cvičení pro uklidnění organismu po zátěži. Měření výkonů. Názvosloví osvojovaných činností.</p>	<p><u>OSV1 Rozvoj schopností poznávání</u> - pozornost a soustředění</p> <p><u>EV3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí</u> –ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV)</p>	Pohár rozhlasu

<p><i>s hlavní činností- zatežovanými svaly</i> OVO 4: odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší OVO 8: užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu OVO 11: rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>	<p>- <i>posoudí vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohledy na tělesné dispozice</i></p>	<p>LA ABC(zakopávání,klus poskočný, odpichy , skiping, lifting,...; Krátkodobá vytrvalost (400m, 500m), vytrvalost (1000m); Stupňované, letmé rovinky, starty; Skok daleký, vysoký; Sprinty; Hod; Štafetové běhy; Atletický čtyřboj – příprava na soutěž</p>		
Míčové hry				
<p>OVO 1 OVO 4 OVO 5: uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost OVO 6: zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti</p>	<p>- <i>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</i> - <i>s přiměřenou vytrvalostí usiluje o zlepšení úrovně tělesné zdatnosti a využívá k tomu konkrétní postupy</i> - <i>umí poskytnout první pomoc při možných úrazech</i> - <i>zvládá herní taktiky, reaguje na odpor protihráče</i></p>	<p>Příprava organismu před pohybovou činností. Pravidla her a soutěží. Smluvené povely, signály. Organizace prostoru a činností. Názvosloví osvojených činností. Fotbal; Házená; Košiková; Softball; Stolní tenis; Přehazovaná.</p>	<p><u>OSV10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</u></p>	<p>Jednotlivé míčové hry nacvičovat dle termínů sportovní ligy</p>

<p><i>a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p> <p>OVO 8</p> <p>OVO 9: <i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i></p> <p>OVO 10: <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i></p> <p>OVO 11</p> <p>OVO 13: <i>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i></p>	<p><i>- je schopen zorganizovat hru, soutěž, učí se zvládat funkci rozhodčího</i></p>	<p>Bruslení a lední hokej při vhodných podmínkách. Soutěže družstev.</p>		
Gymnastika				
<p>OVO 3</p> <p>OVO 4</p> <p>OVO 6</p> <p>OVO 7: <i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</i></p> <p>OVO 8</p> <p>OVO 12: <i>sleduje určené prvky pohybové činnosti</i></p>	<p><i>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</i></p> <p><i>- umí poskytnout pomoc a záchranu při základech gymnastiky</i></p> <p><i>- uvědomí si význam dobré fyzické kondice a</i></p>	<p>Základní všeobecné rozcvičení jako příprava organismu na zátěž, specifické rozcvičení pro danou pohybovou činnost. Kompenzační, protahovací a relaxační cvičení pro uklidnění organismu po zátěži. Názvosloví osvojovaných činností.</p>	<p><u>OSV4 Psychohygiena - uvolnění-relaxace;</u></p>	

<i>a výkony, eviduje je a vyhodnotí</i>	<i>koordinace pohybů, rovnováhy</i> - <i>posoudí vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohledy na tělesné dispozice</i>	Organizace prostoru a činnosti. Kotoul vpřed, vzad, modifikace; Nácvik stoje na rukou; přemetu stranou; Hrazda – výmyk, sešín; Lavička – skoky, obraty; Kladina – chůze, přeměnný krok, váha předklonná; Přeskok – roznožka; Doplňkově - aerobik, tanec, plavání, úpolové hry.		
Zimní výcvikové kurzy – Lyžařský kurz				
OVO 1 OVO 2 OVO 3 OVO 5 OVO 7 OVO 8	- <i>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</i> - <i>uvědomí si význam dobré fyzické kondice a koordinace pohybů, rovnováhy</i> - <i>posoudí vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohledy na tělesné dispozice</i> - <i>umí poskytnout první pomoc při možných úrazech</i>	Základní všeobecné rozcvičení jako příprava organismu na zátěž, specifické rozcvičení pro danou pohybovou činnost. Názvosloví osvojovaných činností. Jízda v pluhu; Oblouk z přivrátu nižší lyže; Oblouk z přivrátu vyšší lyže; Snožný oblouk; Carvingové oblouky Snowboard: Sesouvání; Smýkaný oblouk; Řezaný oblouk;	<u>OSV4 Psychohygiena - uvolnění-relaxace;</u>	