

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 6.

Očekávané výstupy

Činnosti ovlivňující zdraví

- aktivně vstupuje do organizování svého pohybového režimu, pravidelností a konkrétností některých pohybových činností
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upravuje pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- zvládá podle svých možností osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře a rekreačních činnostech
- zvládá posoudit provedení osvojování pohybových činností, dokáže označit nedostatky a jejich možné příčiny

Činnosti podporující pohybové učení

- užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího aj.
- naplňuje v podmínkách školy základní olympijské myšlenky – čisté soupeření, pomoc postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.
- dokáže rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- dokáže sledovat prvky pohybové činnosti a výkony, evidovat je a vyhodnotit
- dokáže zorganizovat samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, spolurozhodovat osvojené hry a soutěže
- dokázat zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílet se na jejich prezentaci

Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti

- uplatňovat vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení
- aktivně se vyhýbat činnostem, které působí negativně vzhledem k jeho zdravotnímu oslabení

Dílčí výstupy

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech
- zaujímá správné cvičební polohy
- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence
- dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za pomoci učitele).
- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- předvídá možné nebezpečí úrazu
- uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností
- uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech
- chápe význam přípravy organismu před cvičením
- připravuje a uklízí náradí a náčiní v tělocvičně
- předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví
- plní zodpovědně pokyny učitele
- chápe, že různá cvičení mají různé účinky
- ví o svých pohybových přednostech a nedostacích a s pomocí učitele je ovlivňuje
- dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu
- dovede stoj na rukou bez výdrže – kotoul vpřed
- předvede roznožku přes kozu našír a skrčku přes kozu našír
- předvede základní skoky na trampolíně
- ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích
- předvede šplh na tyči (laně)
- používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč
- vysvětlí pojem kruhový trénink
- dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních
- chová se v duchu fair play
- zvládá základní přetlaky, úchopy, odpory a pády
- změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách
- upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start
- používá aktivně základní osvojované pojmy
- uběhne 60 m, 800 m (D), 1500 m (H)
- předvede základní techniku hodů míčkem, skoku dalekého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu (převezme a předá kolík při běhu)
- používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností
- dodržuje pravidla v duchu fair play
- vysvětlí význam sportovních her
- uplatňuje základní pravidla sportovních her
- vysvětlí základní role ve hře
- zná pravidla zjednodušených sportovních her
- rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejnámější sportovní hry
- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)

Učivo:

- **význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport**
- **kondiční programy, zvyšování kondice**
- **prevence a korekce jednostranného zatížení – průpravné, vyrovnávací, relaxační a jiná cvičení**
- **hygiena a bezpečnost při pohyb. činnostech – první pomoc při TV, improvizované ošetření poraněného, jeho odsun**
- **pohybové hry i netradiční**
- **gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí**
- **cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem**
- **základy sebeobrany**
- **sportovní hry – košíková, florbal, malá kopaná, házená**
- **atletika – sprint, vytrvalostní běh, kros, skoky – dálka, hody /míček/**

- **turistika a pohyb v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu, pravidla bezpečnosti silničního provozu /chodec, cyklista/, táboření, ochrana přírody, základy orientace, dokumentace z turistické akce**
- **lyžování, bruslení**
- **netradiční pohybové činnosti**
- **komunikace v TV – tělocvičná názvosloví, smluvené povely, signály, gesta,**
- **sportovní výzbroj a výstroj – její výběr a ošetřování**
- **historie a současnost sportu – soutěže a sportovci**
- **olympijské myšlenky, charta OH**
- **pravidla osvojovaných činností – hry, závody, soutěže**
- **zásady jednání a chování v různých prostředích při různých činnostech měření výkonů, posuzování a rozhodování, evidence, vyhodnocování**
- **zdravotní oslabení – prevence, pohybový režim, vhodné oblečení, obutí, správné držení těla, dechová cvičení, nevhodná cvičení**
- **speciální cvičení a základní cvičební polohy, základní technika cvičení**

Mezipředmětové vztahy

M – měření vzdáleností,

F – jednotky času, délky

D – historie olympijských her

Hv – pohybové hry

Osv – hra fair play