

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Tělesná výchova**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 8**

**Očekávané výstupy**

**Činnosti ovlivňující zdraví**

- aktivně vstupovat do organizování svého pohybového režimu, pravidelností a konkrétností některých pohybových činností.
- usilovat 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.

**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
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže.
- dokáže zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.

**Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti**

- uplatňuje vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení
- aktivně se vyhýbá 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 s výdrží 2s, roznožku přes kozu našít s oddáleným můstkem, skrčku přes kozu nadél s oddáleným můstkem (CH)
- předvede skok prostý s obratem na trampolíně
- předvede kotoul vpřed a vzad, obraty a rovnovážné postoje ve vazbách, kotoul letmo, přemet stranou (jen talentovaní žáci)
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích
- předvede šplh na tyči a na laně
- používá při cvičeních, krátké a dlouhé švihadlo, plný míč
- vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti
- vysvětlí pojem kruhový trénink
- vysvětlí základní zásady posilování břišních a zádočných svalů
- vysvětlí význam běžecké abecedy
- změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách
- upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start
- používá aktivně základní osvojované pojmy
- vysvětlí význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti
- vysvětlí význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty
- uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ve zlepšeném čase
- zlepší svůj osobní výkon a předvede základní techniku hodů míčkem (D), hodů granátem (H), skoku dalekého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu (přebírá kolík bez zrakové kontroly)
- používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností
- vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží
- vysvětlí význam pohybových her pro ovlivňování pohybových předpokladů
- ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky
- vytvoří si pro pohybovou hru nové náčiní (samostatně nebo s pomocí učitele)
- vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách
- snaží se o fair play jednání při pohybových hrách
- využívá pro pohybové hry přírodního prostředí
- uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů
- vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů
- připraví a zorganizuje pro spolužáky jednu hru
- vysvětlí význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení a improvizace
- vyjmenuje základní pravidla sportovních her
- vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her
- používá 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 odsunu
- pohybové hry i netradiční
- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem
- základy sebeobrany
- sportovní hry – košíková, florbal, malá kopaná, házená, volejbal
- atletika – sprint, vytrvalostní běh, kros, překážkový běh, skoky –dálka, hody /granát, koule/
- 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
- 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**

D - tělovýchovné organizace Sokol, Orel, DTJ, historie olympijských her

M - měření vzdáleností

F - jednotky času, délky

Hv - pohybové hry

Osv - hra fair play