

Učivo ŠVP – tématické celky, témata	Ročníkové výstupy ze ŠVP	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Příprava organismu ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p>Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Sportovní hry: Přihrávky, střelba, uvolňování, driblink, obranné činnosti, herní cvičení, průpravné hry, hra podle pravidel. Volejbal- nácvik přihrávek obouruč spodem a horem, podání, Blokování a smeče. Nadhoz, odpal Pravidla her, organizace sport. činností</p>	<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou Zná protahovací a uvolňovací cviky před a po pohybové aktivitě Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a chápe potřebu vyrovnávacích cvičení při svalových oslabeních. Umí posuzovat správnost provádění cviku a odstraňovat nedostatky. Používá základní tělocvičné pojmy: názvy činností, tělocvičného nářadí i náčiní, pojmy z pravidel sportů. Používá je v rozhodování a hodnocení.</p> <p>Dodržuje pravidla bezpečnosti, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Zvládá záchranu a dopomoc při gymnastickém cvičení. Reaguje na smluvené povely, gesta a signály pro organizaci činnosti. Používá vhodné oblečení a obuv. Jedná v duchu fair-play</p> <p>Spolupracuje při týmových činnostech, vytváří varianty pohybových her, umí zorganizovat soutěž na úrovni školy. Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Ovládá přihrávku jednoruč, obouruč a o zem v pohybu, driblink bez vizuální kontroly, dvojtakt trojtakt. Umí hru s upravenými pravidly, nacvičuje střelbu na koš po dvojtaktu. Obranné a</p>	<p>EV- vztah člověka k prostředí a zdraví</p> <p>OSV- Ochrana člověka za mimořádných událostí. Úkolová hra v přírodním terénu přírodní pohromy, úniky nebezpečných látek, záchranný systém, táboření, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla První pomoc- praktické cvičení</p> <p>MDV- fungování a vliv médií ve společnosti</p>

<p>Lehká atletika: Základy techniky atletických disciplín, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly a obratnosti</p> <p>Základy gymnastiky: Cvičení na nářadí a s náčiním, průpravná cvičení. Základní cvičební polohy, postoje, obraty, skoky, poskoky Základní záchrana a dopomoc</p>	<p>útočné systémy. Zvládá střelba na branku, trojtakty a rozehrávky v házené. Nacvičuje herní činnosti volejbalu, ovládá pravidla hry a hru podle upravených pravidel - altimit, intercross, softbal kopaná a dalších. Je schopna soutěžit v družstvu, domluvit se na taktice hry a dodržovat ji. Je si vědoma následků při porušení pravidel. Poznává přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.</p> <p>Nacvičuje techniku vrhu koulí. Zvládá předávku štafetového kolíku v běhu, taktiku běhu vytrvalostního a sprintu a ovládá nízký a polovysoký start. Ovládá techniku skoku dalekého, zná základy techniky skoku vysokého (flop). Ovládá prvky atletické abecedy a její důležitost ve sportovní přípravě. Zvládá upravit doskočiště, připravit startovní bloky a vydat povely pro start zapisovat výkony.</p> <p>Zvládá zpevňovací a posilovací cvičení i průpravu kotoulů a stoje na rukou s přechodem do kotoulu. Zvládá cvičení na žíněnce, kotouly, jejich modifikace, skoky, obraty, poskoky a váže jednotlivé prvky do sestavy. Provádí průpravná cvičení na hrazdě- přitahování, sešiny, vzpory, přešvihy, výmyk, seskoky toče a další. Zvládne sestavu složenou ze zvládnutých prvků. Umí správnou techniku odrazu z můstku při nácviku přeskoku. Zvládá přeskok – roznožka, skrčka provádí nácvik zášvihu. Provádí rovnovážná cvičení a provádí chůzi, váhu</p>	<p>OSV- rozvoj schopnosti poznávání a sebepoznávání. Utváření mezilidských vztahů, morální rozvoj</p>
--	--	---

<p>Rytmické a kondiční formy cvičení, základy tance a estetického pohybu.</p> <p>Úpoly: Základy techniky, soutěže a hry</p> <p>Hry v přírodě, zimní sporty: Základy techniky běhu na lyžích, Základy techniky bruslení Hry v přírodním prostředí</p>	<p>klek, sed, poskoky, skoky a obraty na kladině. Zvládne sestavu složenou ze zvládnutých prvků</p> <p>Provádí kondiční cvičení, základy jógy. Seznámí se se základními kroky lidových tanců, s aerobikem a kondičním cvičením s hudbou. Kontroluje správné držení těla a dýchání při prováděném cvičení. Zvládá cvičení s gymnastickým náčiním (míče, švihadla, obruče) a jednoduché sestavy. Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli při zvyšování úrovně své zdatnosti.</p> <p>Provádí základy úpolů- pády, postoje, kryty, uvolnění kopy, údery a doplňkové úpolové hry. Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, a vůli. Respektuje fyzické možnosti spolužáků a jejich handicap. Uvědomuje si význam sportování pro zdraví a aktivně se zajímá o sportovní dění. Dokáže objektivně hodnotit svůj výkon a porovnat ho s předchozími výsledky.</p> <p>provádí základní lyžařské dovednosti, základy chůze, skluzu a běhu na lyžích, překonávání terénních nerovností, provádí hry a soutěže na běžkách. Účastní se her s dobrodružnou a ekologickou tematikou v přírodním prostředí</p>	<p>MKV- lidské vztahy, multikulturalita, princip sociálního smíru</p> <p>EV- vztah člověka k prostředí OSV- Ochrana člověka za mimořádných událostí. Úkolová hra v přírodním terénu. LVVZ- kurz v horském prostředí zaměřený na výuku lyžování, péči o lyžařskou výzbroj, první pomoc, bezpečnost v horách, horskou turistiku a ochranu přírody.</p> <p>P-EV-Zdravá Země</p>
---	--	--