

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 v pohybu, střelba, uvolňování, driblíng, obranné činnosti, útočné činnosti, herní cvičení, průpravné hry, hra podle pravidel. Volejbal- nácvik přihrávek obouřuč spodem a horem, podání, smečování a</p>	<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou provádí 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.</p> <p>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 pomoc 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.</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, záchraný systém, táboření, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla První pomoc- praktické cvičení</p>

<p>blokování. Herní činnosti jednotlivce, nácvik útočných a obranných systémů, průpravné hry- fotbal, florbal Nadhoz, odpal, pravidla softbalu Pravidla her- organizace sport. činností</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 pomoc</p>	<p>Ovládá přihrávku jednoruč, obouruč a o zem v pohybu, driblink bez vizuální kontroly, dvojtakt trojtakt ve ztížených podmínkách. Umí hru podle pravidel, zdokonaluje střelbu na koš po dvojtaktu z přihrávky atd. Obranné a útočné systémy. Zvládá střelba na branku, trojtakty a rozehrávky v házené. Zvládá herní činnosti fotbalu a florbalu. Nacvičuje herní činnosti volejbalu, ovládá pravidla hry a hru podle upravených pravidel - altimit, intercross, softbal kopaná a dalších. Je schopen soutěžit v družstvu, domluvit se na taktice hry a dodržovat ji. Je si vědom následků při porušení pravidel. Poznává přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.</p> <p>zvládá 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 techniku 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>Nacvičuje techniku šplhu na tyči a laně bez přírazu. Provádí zpevňovací a posilovací cvičení i průpravu kotoulů a stoje na rukou s přechodem do kotoulu a salto vpřed a kotoul vzad schylmo, cvičení na žíněnce, kotouly, jejich modifikace,</p>	<p>OSV- rozvoj schopnosti poznávání a sebepoznávání. Utváření mezilidských vztahů</p> <p>VDO- zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, empatický přístup k druhým, odpovědnost za své skutky</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>skoky, obraty, poskoky, stoj ne rukou a váže jednotlivé prvky do sestavy.</p> <p>Provádí průpravná cvičení na hrazdě- přitahování, sešiny, vzpory, přešvihy, výmyk, seskoky, toče a další. Zvládne sestavu složenou ze zvládnutých prvků.</p> <p>Zvládá přeskok – roznožka, skrčka provádí nácvik zášvihu.</p> <p>Provádí kondiční cvičení, základy jógy.</p> <p>Seznámí se se základními kroky lidových tanců.</p> <p>Kontroluje správné držení těla a dýchání při prováděném cvičení. 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.</p> <p>Respektuje fyzické možnosti spolužáků a jejich handicap. Zná význam sportování pro zdraví a aktivně se zajímá o sportovní dění. Dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon a porovnat ho s předchozími výsledky.</p> <p>Zvládá základní lyžařské dovednosti, základy chůze, skluzu a běhu na lyžích, překonávání terénních nerovností, provádí hry a soutěže na běžkách.</p> <p>Účastní se her s dobrodružnou a ekologickou tematikou v přírodním prostředí</p>	<p>MKV- lidské vztahy, multikulturalita</p> <p>.</p> <p>EV- vztah člověka k prostředí</p> <p>EV-Zdravá Země</p> <p>LVVZ- kurz v horském prostředí zaměřený na výuku lyžování, péči o lyžařskou výzbroj, první pomoc, bezpečnost v horách, horskou turistiku a ochranu přírody</p>
---	--	---