

5. 16 Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět *Tělesná výchova* vychází ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj jedince. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinku konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na různé sociální role, které vyžadují spolupráci, překonávání zábran, tvořivost, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného požitku z pohybového výkonu.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Tělesná výchova se vyučuje s ohledem na značnou rozdílnost fyziologického i mentálního vývoje jednotlivých žáků v ročníku a s ohledem na rozdílnou úroveň jejich pohybových schopností a dovedností. Vzdělávací obsah předmětu je rozdělen do tematických bloků, které se v jednotlivých ročnících opakují a postupně rozšiřují. Výuka probíhá odděleně, v rámci projektů školy může probíhat i koedukovaně.

Ročník	1	2	3	4
Počet hodin	2	2	2	2

Předmět je vyučován s dotací 2 hodin týdně. V prvním ročníku žáci absolvují týdenní projekt – lyžařský (snowboardový) kurz. V druhém, dle zájmu, týdenní cyklistický, či jinak zaměřený sportovní kurz (zde si dále osvojí základy netradičních sportů, dále základy sportovního lezení, orientačního běhu, plážového volejbalu apod.). Ve třetím týdenní vodácký kurz.

Výuka je organizována v hale školy, víceúčelovém hřišti u haly gymnázia, posilovně OA, městském bazénu, atletickém hřišti u městské haly, Smetanových sadech.

Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Tělesná výchova

KOMPETENCE K UČENÍ

- vedeme žáky k odpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnost a dovednosti
- podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle
- vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“
- při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace
- jdeme příkladem – neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci a svůj „pedagogický obzor“

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů
- ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají
- podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních či duševních stavů
- jdeme příkladem – učíme se sami lépe, s rozumem a s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

- klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace
- netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů
- podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií
- vedeme žáky k čestnému jednání v duchu „fair play“
- připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích
- důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve vnitřním řádu školy, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na tvorbě těchto pravidel
- vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svoji osoby a svoji školy na veřejnosti
- jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejnosti, sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty, netolerujeme pomluvy, nezdvořilost a „zákulisní jednání“, pozitivně svoji školu a učitelskou profesi prezentujeme na veřejnosti

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

- podporujeme „inkluzi“ („začlenění“) – volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňující vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu
- učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce
- rozvíjíme schopnosti žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují
- netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu
- učíme žáky, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy
- jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy

KOMPETENCE OBČANSKÉ

- netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže)
- netolerujeme nekamarádské chování a odmítnutí požadované pomoci
- důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy
- nabízíme žákům vhodné pozitivní hodnoty
- vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví
- při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich příčinu
- v hodnocení žáků uplatňujeme prvky pozitivní motivace
- jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku
- jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti, respektujeme osobnost žáka a jeho práva

KOMPETENCE K PODNIKAVOSTI

- vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci, práci netrestáme
- při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí, měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky
- důsledně učíme žáky dodržovat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti, dodržujeme dané slovo, vážíme si své profese, svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- 1.1. organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity
- 1.2. ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy
- 1.3. usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti, vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití
- 1.4. vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití
- 1.5. využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci
- 1.6. připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení
- 1.7. uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí
- 1.8. poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

- 2.1. provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů
- 2.2. zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení
- 2.3. posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně
- 2.4. respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

- 3.1. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- 3.2. volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje
- 3.3. připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci
- 3.4. respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech

- 3.5. respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva
- 3.6. sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje změřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje
- 3.7. aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti

<p>kontaktů</p> <ul style="list-style-type: none"> - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - rozpozná která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí - objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her - ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání - rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře - určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele - rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru <ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - ukáže využití gymnastických prvků při tvorbě krátké sestavy - provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat <ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání 	<ul style="list-style-type: none"> - význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností - herní role a funkce - herní činnosti jednotlivce - základní pravidla sportovních her - specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - příprava a organizace utkání - úprava různých sportovních povrchů - sportovní hry: basketbal, florbal, házená, fotbal, softbal, volejbal, ringo <p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - záchrana a dopomoc - akrobacie, přeskoky, hrazda, kladina (dívky), kruhy, bradla - zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - kondiční gymnastika - různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem - technika a estetika pohybu - rychlostně silová cvičení - protahovací a napínací cvičení <p>ÚPOLY</p> <ul style="list-style-type: none"> - pádová technika - úpolové hry prvního typu <p>PLAVÁNÍ (dle možnosti školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam plavání pro zdraví a regeneraci 	<ul style="list-style-type: none"> - kontrola znalostí pravidel - herní testy - výkon ve hře <ul style="list-style-type: none"> - kontrolní činnost - závody - bodování - praktické provedení <ul style="list-style-type: none"> - plavecký test - zkouška 	<p>OVO: 1.2., 1.2., 1.5., 3.1., 3.2.</p> <p>OVO: 1.1., 1.2., 2.2., 3.2.</p> <p>OVO: 1.1., 1.2., 3.1., 3.2.</p>
--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - používá různé plavecké způsoby, startovní skok a obrátku - předvede první pomoc při záchraně tonoucího - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření bruslí - předvede první pomoc při úrazu na bruslích - ukáže jednoduché prvky při jízdě - předvede práci s hokejkou - zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření lyží - předvede první pomoc při úrazu na lyžích. - ukáže jednoduché prvky při jízdě 	<ul style="list-style-type: none"> - základní plavecké disciplíny - záchrana tonoucího - skok do neznámé vody - startovní skok - plavání pod vodou BRUSLENÍ (dle možností školy) - osvojení sportu na ledě, hokej, krasobruslení - ošetření bruslí a bot - způsoby záchrany a přivolání pomoci. - jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed, vzad, obraty, zastavení, změna směru - in – line LYŽOVÁNÍ (dle možností školy) - osvojení sportu na horách - ošetření lyží a bot - způsoby záchrany a přivolání pomoci - základní prvky při jízdě – přívrát, odvrát, oblouky - kročňý, v přívratu, carvingový - průpravné cviky - běh na lyžích – klasický i bruslení 	<ul style="list-style-type: none"> - ukázka – hodnocení - praktické předvedení - ukázka - hodnocení - praktické předvedení 	<p>OVO: 1.1., 1.2., 2 1., 2. 3.</p> <p>OVO: 1.4., 2.3., 3.4.,3.6.</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova (všechny tematické okruhy)</p>
---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání - používá různé plavecké způsoby, startovní skok a obrátku - předvede první pomoc při záchraně tonoucího - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření bruslí - předvede první pomoc při úrazu na bruslích - ukáže jednoduché prvky při jízdě - předvede práci s hokejkou - zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření lyží - předvede první pomoc při úrazu na lyžích - ukáže jednoduché prvky při jízdě 	<p>PLAVÁNÍ (dle možnosti školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam plavání pro zdraví a regeneraci - základní plavecké disciplíny - záchrana tonoucího - skok do neznámé vody - startovní skok - plavání pod vodou <p>BRUSLENÍ (dle možností školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na ledě, hokej, krasobruslení - ošetření bruslí a bot - způsoby záchrany a přivolání pomoci - jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed, vzad, obraty, zastavení, změna směru - in – line <p>LYŽOVÁNÍ (dle možností školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na horách - ošetření lyží a bot - způsoby záchrany a přivolání pomoci - základní prvky při jízdě – přívrat, odvrat, oblouky - kročňý, v přívratu, carvingový - průpravné cviky - běh na lyžích – klasické i bruslení 	<ul style="list-style-type: none"> - plavecký test - zkouška - ukázka – hodnocení - praktické předvedení - ukázka - hodnocení - praktické předvedení 	<p>OVO: 1.1., 1.2., 2.3., 3.4.</p> <p>OVO: 1.1., 1.2., 2.2., 3.3., 3.4., 3.5.</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova (všechny tematické okruhy)</p>
---	---	--	---

Tělesná výchova - třetí ročník a septima

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
ŽÁK <ul style="list-style-type: none"> - změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže - posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší...) - sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě - používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu - připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost - sestaví si svůj individuální ozdravný program a vytvoří denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu, pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví - rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty - provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony - užívá a rozpozná základní startovní povely - užívá základy techniky osvojovaných disciplín - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - dokáže sestavit tabuli rekordů - zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských 	ČLOVĚK A SPORT <ul style="list-style-type: none"> - význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zdravý životní styl - odmítání škodlivin ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> - základní pravidla atletických soutěží - základy techniky jednotlivých disciplín - průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh rychlý, vytrvalostní, skok (daleký, vysoký), vrh koulí, hod oštěpem - evidence a zpracování výkonů MÍČOVÉ A DALŠÍ HRY <ul style="list-style-type: none"> - základní principy pro řízení a rozhodování - radost ze hry, požitek, spolupráce 	<ul style="list-style-type: none"> - řízené měření - rozprava a diskuse - popis denního režimu - cvičení v přírodě <ul style="list-style-type: none"> - měření - praktická činnost - tabule rekordů - měření výkonů - rozhodování-řízení - diskuse - kontrola znalostí pravidel - praktická činnost 	<p>OVO: 1.5., 1.6., 2.2., 2.3., 3.4., 3.5., 3.6.</p> <p>OVO:., 1.1, 1.2., 1.3., 1.7., 2.3., 2.4., 3.3., 3.5.</p> <p>OVO: 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5., 1.6., 2.2., 2.3., 3.4.,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání - používá různé plavecké způsoby, startovní skok a obrátku - předvede první pomoc při záchraně tonoucího <ul style="list-style-type: none"> - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření bruslí - předvede první pomoc při úrazu na bruslích - ukáže jednoduché prvky při jízdě - předvede práci s hokejkou 	<p>PLAVÁNÍ (dle možnosti školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam plavání pro zdraví a regeneraci - základní plavecké disciplíny - záchrana tonoucího - skok do neznámé vody - startovní skok - plavání pod vodou <p>BRUSLENÍ (dle možností školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na ledě, hokej, krasobruslení - způsoby záchrany a přivolání pomoci - jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed, vzad, obraty, zastavení, změna směru - in – line 	<ul style="list-style-type: none"> - plavecký test - zkouška <ul style="list-style-type: none"> - ukázka – hodnocení - praktické předvedení 	<p>OVO: 1.1., 1.2., 2.2., 3.5.</p> <p>OVO: 1.1., 1.2., 2.4., 3.5., 3.6.</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova (všechny tematické okruhy)</p>
---	--	--	--

Tělesná výchova – čtvrtý ročník a oktáva

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
ŽÁK <ul style="list-style-type: none"> - změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže - posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší. ...) - sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě - používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu - připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost - sestaví si svůj individuální ozdravný program a vytvoří denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu, pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví - rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty - provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony - užívá a rozpozná základní startovní povely - užívá základy techniky osvojovaných disciplín - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - dokáže sestavit tabuli rekordů - zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských 	ČLOVĚK A SPORT <ul style="list-style-type: none"> - význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zdravý životní styl - odmítání škodlivin ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> - základy techniky jednotlivých disciplín - průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh rychlý, vytrvalostní, skok (daleký, vysoký), vrh koulí, hod oštěpem, diskem (dle možností) - evidence, zpracování a hodnocení výkonů - víceboj MÍČOVÉ A DALŠÍ HRY <ul style="list-style-type: none"> - základní principy pro řízení a rozhodování - obranné a útočné kombinace 	<ul style="list-style-type: none"> - řízené měření - rozprava a diskuse - popis denního režimu - cvičení v přírodě <ul style="list-style-type: none"> - měření - praktická činnost - tabule rekordů - měření výkonů - rozhodování-řízení - diskuse - kontrola znalostí pravidel - praktická činnost 	<p>OVO: 1.6., 1.7., 1.8., 2.4., 3.6., 3.7.</p> <p>OVO: 1.5, 1.6., 1.7., 2.3., 2.4., 3.6., 3.7.</p> <p>OVO: 1.6., 1.7., 1.8., 2.3., 2.4., 3.5., 3.6., 3.7</p>

<p>kontaktů</p> <ul style="list-style-type: none"> - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - rozpozná která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí - objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her - ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání - rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře - určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele - rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru <ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvičích - ukáže využití gymnastických prvků při tvorbě krátké sestavy - provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat <ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání - používá různé plavecké způsoby, startovní 	<ul style="list-style-type: none"> - význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností - herní role a funkce - specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - příprava a organizace utkání - rozhodování, zápis - sportovní hry: basketbal, florbal, házená, fotbal, softbal, volejbal, ringo <p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - záchrana a dopomoc - akrobacie, přeskoky hrazda, kladina (dívky), kruhy, bradla - zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - kondiční gymnastika - různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem - technika a estetika pohybu - rychlostně silová cvičení - protahovací a napínací cvičení - tvorba vlastních sestav <p>PLAVÁNÍ (dle možnosti školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam plavání pro zdraví a regeneraci - základní plavecké disciplíny - záchrana tonoucího 	<ul style="list-style-type: none"> - herní testy - výkon ve hře - rozhodování a zápis o utkání <ul style="list-style-type: none"> - kontrolní činnost - závody - bodování - praktické provedení <ul style="list-style-type: none"> - plavecký test - zkouška 	<p>OVO: 1.2., 1.4., 1.5., 1.7., 1.8., 2.3., 2.4., 3.5., 3.6., 3.7.</p> <p>OVO: 1.1., 1.2., 1.6., 1.7., 1.8., 2.3., 2.4., 3.5., 3.6., 3.7</p>
---	--	--	---

<p>skok a obrátku</p> <ul style="list-style-type: none"> - předvede první pomoc při záchraně tonoucího - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření bruslí - předvede první pomoc při úrazu na bruslích - ukáže jednoduché prvky při jízdě - předvede práci s hokejkou 	<ul style="list-style-type: none"> - skok do neznámé vody - startovní skok - plavání pod vodou BRUSLENÍ (dle možností školy) - osvojení sportu na ledě, hokej, krasobruslení - způsoby záchrany a přivolání pomoci - jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed, vzad, obraty, zastavení, změna směru - in – line 	<ul style="list-style-type: none"> - ukázka – hodnocení - praktické předvedení 	<p>OVO: 1.1., 1.2., 1.7., 1.8., 2.3., 3.5., 3.6., 3.7.</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova (všechny tematické okruhy)</p>
--	--	--	--