

6.8 Člověk a zdraví II. Stupeň

Obsah

6.8.1 Charakteristika předmětu Tělesná výchova	2
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník	4
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník	10
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8. – 9. ročník	16

6.8.1 Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Vzdělávací oblast Tělesná výchova jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje k rozvíjení konkrétních pohybových činností, tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je prožitek z pohybu, z komunikace při pohybu, zažívání úspěchu a přirozené radosti a spokojenosti. Důležité je také odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce a zohledňování při obvyklých sportovních aktivitách. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Organizační vymezení předmětu

Předmět Tělesná výchova bude vyučován ve třídě, v tělocvičně, v odpočinkových hernách, kouzelné místnosti. Část výuky bude také probíhat v okolí školy, kde je zajímavý a pro pohyb v přírodě vhodný terén.

Výchovné a vzdělávací strategie

Výchovné a vzdělávací postupy, které v tomto předmětu směřují k utváření klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

- učíme žáky vybírat a volit vhodné strategie
- učíme žáky používat termíny, symboly, povely a řídit se jimi
- učíme žáky hodnotit sportovní výkony, posuzovat je a vyvozovat z nich závěry
- učíme žáky pravidlům sportovních her

Kompetence k řešení problému

- učíme žáky hovořit o nezdaru, přemýšlet o možnostech nápravy
- motivujeme žáky k cílevědomosti, překonávání překážek
- učíme žáky volit vhodné způsoby řešení problému
- učíme žáky sledovat svůj pokrok

Kompetence komunikativní

- učíme žáky sledovat gesta, piktogramy, reagovat na ně
- učíme žáky reagovat na pokyny během sportovní aktivity
- vedeme žáky ke společné komunikaci

Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky k účinné spolupráci a podílení se na pravidlech v týmu
- vedeme žáky k ohleduplnosti a úctě při sportovních aktivitách
- učíme žáky postupy poskytnutí první pomoci
- vedeme žáky k utváření mezilidských vztahů

Kompetence občanské

- vedeme žáky k odmítání násilí v jakékoliv podobě
- učíme žáky rozpoznat krizovou situaci a chovat se zodpovědně
- motivujeme žáky k zapojení se do sportovních aktivit pořádaných školou i jinými školami
- rozvíjíme u žáků zájem o podporu a ochranu zdraví

Kompetence pracovní

- učíme žáky bezpečně zacházet s vybavení tělocvičny, s dalším sportovním náčiním
- seznamujeme žáky s pravidly fair-play
- učíme žáky adaptovat se na změnu podmínek, pravidel, prostředí

Kompetence digitální

- umožňujeme žákům využívat digitální technologie pro sledování sportovních aktivit, záznam svých sportovních úspěchů, hraní her se sportovní tématikou
- učíme žáky kriticky hodnotit přínos digitálních technologií a jejich vliv na zdraví
- učíme žáky etice při používání digitálních technologií

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA- 6. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Očekávané výstupy ze ŠVP	Minimální výstupy	Učivo	Poznámky PT, MP
<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p>	<p>- pravidelně sleduje své denní pohybové aktivity</p> <p>- pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho jednostrannou zátěž</p>	<p>- chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>- rekreační a výkonností sport</p> <p>- sport dívek a chlapců</p>	<p>Př OvZ</p>
<p>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p>	<p>- ví o potřebě pohybu pro zdraví</p> <p>- projevuje zájem o zlepšení svých pohybových schopností</p> <p>- zapojuje se do posilovacích cvičení, udržuje rytmus cvičení</p> <p>- zapojuje se do sportovních aktivit</p> <p>- účastní se skupinových soutěží</p>	<p>- usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p>	<p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>- rozvoj zdravotně orientované zdatnosti</p> <p>- kondiční programy</p>	<p>OSV</p>
<p>- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p>	<p>- zvolí vhodné obutí a oblečení pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti</p> <p>- vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu</p> <p>- ukončí pohybovou aktivitu protažením a kompenzačním cvičením zatížených svalových skupin</p>	<p>- cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení</p>	<p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p> <p>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p>	<p>OvZ</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p>	<p>- ví o návykových látkách a jejich vlivu na zdraví - ví o vlivu návykových látek na fyzickou zdatnost člověka - ví o vhodnosti trávit volný čas pohybem - sleduje údaje o počasí a přizpůsobí svou pohybovou aktivitu aktuálním povětrnostním vlivům</p>	<p>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity</p>	<p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>OSV OvZ</p>
<p>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>- vyhodnotí pohybové aktivity vzhledem k aktuálním podmínkám a aplikuje na dané podmínky obecné zásady bezpečnosti - přizpůsobí pohybové aktivity svým schopnostem a možnostem (volí obtížnost cvičení, velikost zátěže atd.) - vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám</p>	<p>- uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného - uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí - první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách - improvizované ošetření poranění a odsun raněného</p>	
<p>Činnosti podporující pohybové učení - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p>	<p>- správně demonstruje a aplikuje dříve osvojované tělovýchovné činnosti na základě pokynů učitele, textového nebo grafického podkladu - vhodně reaguje na pokyny, povely i nonverbální signály rozhodčího v rámci sportovních aktivit a jejich pravidel</p>	<p>- užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p>	<p>Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely, signály, gesta, značky - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</p>	

Školní vzdělávací program KOMPAS

	<ul style="list-style-type: none"> - sleduje a interpretuje informace o pohybových aktivitách uváděné v médiích a se znalostí problému o nich diskutuje 			
<ul style="list-style-type: none"> - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> - uvědoměle jedná podle principů fair play při pohybových aktivitách, - rozpozná negativní projevy a na tyto situace adekvátně reaguje - prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům - rozpozná při pohybových aktivitách jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek a svým chováním směřuje k jeho eliminaci 	<ul style="list-style-type: none"> - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 	<p>Historie a současnost sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> - významné soutěže a sportovci - olympismus 	
<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje mezi právy a povinnostmi hráče, rozhodčího, organizátora a diváka během pohybových aktivit - naplňuje pravidla her, respektuje pokyny rozhodčího, patřičně na ně reaguje a podřizuje se jim, zároveň aktivně využívá možnosti vyplývající z role hráče - respektuje probíhající sportovní zápolení a v roli diváka do něj nezasahuje - dodržuje podmínky dané organizátorem činností, chápe jejich význam a své jednání podřizuje určeným organizačním pravidlům 	<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka 	<p>Pravidla osvojených pohybových činností</p> <ul style="list-style-type: none"> - her, závodů, soutěží <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p>	

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>- aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu</p> <p>- provádí v průběhu týmové pohybové aktivity korekce svého jednání vzhledem ke společnému cíli</p> <p>- vyjádří osobní názor na průběh pohybové aktivity a zhodnotí průběh či výsledek své činnosti i činnosti družstva</p>	<p>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p>	<p>OSV Ov</p>
<p>- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>- změří nebo jinak kvantifikuje určené pohybové činnosti nebo sportovní výkony prováděné ve shodě s pravidly</p> <p>- zaznamenává sledované údaje vlastních nebo cizích pohybových aktivit</p> <p>- vyhodnocuje zaznamenané údaje o pohybových činnostech, popisuje jejich změny, vývoj, kvalitu nebo je vzájemně porovnává</p>	<p>- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</p>	<p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</p> <p>- měření</p> <p>- evidence</p> <p>- vyhodnocování</p>	<p>M</p>
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>- zvládá osvojované pohybové dovednosti (definované v ŠVP jako základní učivo) v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy</p> <p>- rozumí základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a</p>	<p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>Pohybové hry</p> <p>- s různým zaměřením</p> <p>- netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>Sportovní hry</p> <p>- herní činnosti jednotlivce</p> <p>- herní kombinace</p> <p>- herní systémy</p> <p>- utkání podle pravidel žákovské kategorie</p> <p>Gymnastika</p> <p>- cvičení s náčiním a na</p>	<p>EV M, Př</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

	<p>sportů a správně reaguje na osvojovaná gesta rozhodčího</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvede a vysvětlí různé role ve sportovním družstvu - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (jednotlivec, družstvo) 		<p>náradí</p> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu - hod míčkem nebo granátem - skok do dálky <p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> - příprava turistické akce - přesun do terénu - uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty - ochrana přírody - základy orientačního běhu <p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy rytmické gymnastiky - cvičení s náčiním - tance 	
<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> - pozná chybu postavení či provedení pohybové činnosti – uvede, jak má vypadat správné postavení (provedení) - zhodnotí pohybovou činnost spolužáka i svou vlastní 	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků 	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokumentace z turistické akce 	MdV

Školní vzdělávací program KOMPAS

	<ul style="list-style-type: none">- měří svou tělesnou zdatnost pomocí testů- zaznamenává data s využitím digitálních technologií, sleduje změny- pořizuje záznam pohybové činnosti, sleduje chyby a správné provedení- prezentuje své dosažené výsledky		Měření Tabulka	
--	---	--	---------------------------	--

OSV – řešení problémů a rozhodovací dovednosti – problémy v seberegulaci

OSV – hodnoty, postoje, praktická etika – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí

OSV – mezilidské vztahy – péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy

EV – lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při masových sportovních akcích

MdV – stavba mediálních sdělení – fotografie, komentáře, výstava

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA- 7. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Očekávané výstupy ze ŠVP	Minimální výstupy	Učivo	Poznámky PT, MP
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>- zvládá osvojované pohybové dovednosti (definované v ŠVP jako základní učivo) v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy</p> <p>- rozumí základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a správně reaguje na osvojovaná gesta rozhodčího</p> <p>- uvede a vysvětlí různé role ve sportovním družstvu</p> <p>- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (jednotlivec, družstvo)</p>	<p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>Pohybové hry</p> <p>- s různým zaměřením</p> <p>- netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>Sportovní hry</p> <p>- herní činnosti jednotlivce</p> <p>- herní kombinace</p> <p>- herní systémy</p> <p>- utkání podle pravidel žákovské kategorie</p> <p>Gymnastika</p> <p>- cvičení s náčiním a na nářadí</p> <p>Atletika</p> <p>- rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu</p> <p>- hod míčkem nebo granátem</p> <p>- skok do dálky</p> <p>Turistika</p> <p>- příprava turistické akce</p> <p>- přesun do terénu</p> <p>- uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty</p> <p>- ochrana přírody</p> <p>- základy orientačního běhu</p>	<p>EV</p> <p>Hv, M</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

			<p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou as rytmickým doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy rytmické gymnastiky - cvičení s náčiním - tance <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokumentace z turistické akce 	
<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> - pozná chybu postavení či provedení pohybové činnosti – uvede, jak má vypadat správné postavení (provedení) - zhodnotí pohybovou činnost spolužáka i svou vlastní 	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků 	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - s různým zaměřením - netradiční pohybové hry a aktivity 	
<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> - správně demonstruje a aplikuje dříve osvojované tělovýchovné činnosti na základě pokynů učitele, textového nebo grafického podkladu - vhodně reaguje na pokyny, povely i nonverbální signály rozhodčího v rámci sportovních aktivit a jejich pravidel - sleduje a interpretuje informace o pohybových aktivitách uváděné v médiích a se znalostí problému o nich diskutuje 	<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka 	<p>Komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely, signály, gesta, značky - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech 	OSV

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>- uvědoměle jedná podle principů fair play při pohyb.aktivitách, rozpozná negat. projevy a na tyto situace adekvátně reaguje</p> <p>- prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům nebo osobám opačného pohlaví</p> <p>- rozpozná při pohyb.aktiv.jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek</p>	<p>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>Historie a současnost sportu</p> <p>- významné soutěže a sportovci</p> <p>- olympismus</p>	<p>MdV</p> <p>OvZ, D</p>
<p>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>-aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu</p> <p>-provádí v průběhu týmové pohybové aktivity korekce svého jednání vzhledem ke společnému cíli</p> <p>-vyjádří osobní názor na průběh pohybové aktivity a zhodnotí průběh či výsledek své činnosti i činnosti družstva</p>	<p>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p>	<p>OSV</p>
<p>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>	<p>- rozlišuje mezi právy a povinnostmi hráče, rozhodčího, organizátora a diváka během pohybových aktivit</p> <p>- naplňuje pravidla her, respektuje pokyny rozhodčího, patřičně na ně reaguje a podřizuje se jim, zároveň aktivně využívá možnosti vyplývající z role hráče</p> <p>- respektuje probíhající sportovní zápolení a v roli diváka do něj nezasahuje</p>	<p>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p>	<p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>- her, závodů, soutěží</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p>	<p>OvZ</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

	-dodržuje podmínky dané organizátorem činností, chápe jejich význam a své jednání podřizuje určeným organizačním pravidlům			
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje - srozumitelně a dostatečně názorně prezentuje naměřené výkony své pohybové aktivity (které vybral k prezentaci), diskutuje o jejich kvalitě a vývoji -sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje		Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření - evidence - vyhodnocování	M, ICT
Činnosti ovlivňující zdraví - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	- vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon - z ověřených zdrojů vyhledá údaje o znečištění ovzduší a určí, zda je nutné omezit pohybové aktivity - přizpůsobí své venkovní pohybové aktivity vzhledem k aktuálním povětrnostním podmínkám a stavu znečištění ovzduší	- odmítá drogy a jiné škodliviny jako nesl. se zdravím a sportem -vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OvZ

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p>	<p>- zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti</p> <p>- vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu</p> <p>- ukončí pohybovou aktivitu protažením a kompenzačním cvičením zatížených svalových skupin</p>	<p>- cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení</p>	<p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p> <p>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p>	<p>Př</p>
<p>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>- vyhodnotí pohybové aktivity vzhledem k aktuálním podmínkám a aplikuje na dané podmínky obecné zásady bezpečnosti</p> <p>- přizpůsobí pohybové aktivity svým schopnostem a možnostem (volí obtížnost cvičení, velikost zátěže atd.)</p> <p>- vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám</p>	<p>- uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</p> <p>- uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>- v nestandardním prostředí</p> <p>- první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách</p> <p>- improvizované ošetření poranění a odsun raněného</p>	<p>OvZ</p>
	<p>- měří svou tělesnou zdatnost pomocí testů</p> <p>- zaznamenává data s využitím digitálních technologií, sleduje změny</p> <p>- pořizuje záznam pohybové činnosti, sleduje chyby a správné provedení</p> <p>- prezentuje své dosažené výsledky</p>		<p>Měření</p> <p>Tabulka</p>	

Školní vzdělávací program KOMPAS

EV – lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při masových sportovních akcích

OSV – komunikace – dialog – vedení dialogu, jeho pravidla a řízení

MdV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení – hodnotící prvky ve sdělení – výběr slov, záběrů

OSV – mezilidské vztahy – vztahy a naše skupina/třída

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA- 8. – 9. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Očekávané výstupy ze ŠVP	Minimální výstupy	Učivo	Poznámky PT, MP
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>- zvládá osvojované pohybové dovednosti (definované v ŠVP jako základní učivo) v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy</p> <p>- rozumí základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a správně reaguje na osvojovaná gesta rozhodčího</p> <p>- uvede a vysvětlí různé role ve sportovním družstvu</p> <p>- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (jednotlivec, družstvo)</p>	<p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>Pohybové hry</p> <p>- s různým zaměřením</p> <p>- netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>Sportovní hry</p> <p>- herní činnosti jednotlivců</p> <p>Gymnastika</p> <p>- cvičení s náčiním a na nářadí</p> <p>Atletika</p> <p>- rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu</p> <p>- hod míčkem nebo granátem</p> <p>- skok do dálky</p> <p>Turistika</p> <p>- příprava turistické akce</p> <p>- přesun do terénu</p> <p>- uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty</p> <p>- ochrana přírody</p> <p>- základy orientačního běhu</p> <p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou</p>	<p>OSV</p> <p>MdV</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

			<p>as rytmickým doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy rytmické gymnastiky - cvičení s náčiním - tance <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokumentace z turistické akce 	
<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> - pozná chybu postavení či provedení pohybové činnosti – uvede, jak má vypadat správné postavení (provedení) - zhodnotí pohybovou činnost spolužáka i svou vlastní 	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků 	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - s různým zaměřením - netradiční pohybové hry a aktivity 	OSV
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidelně sleduje své denní pohybové aktivity - pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho jednostrannou zátěž 	<ul style="list-style-type: none"> - chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti 	<p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj zdravotně orientované zdatnosti - kondiční programy - manipulace se zatížením 	
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu aerobní pohybové činnosti - pravidelně sleduje výsledky své tělesné zdatnosti v kondičních testech a usiluje o zvýšení její úrovně - upraví si svůj pohybový režim s pomocí konkrétní nabídky rozvojových programů a zdůvodní výběr 	<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně 	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - s různým zaměřením - netradiční pohybové hry a aktivity 	

Školní vzdělávací program KOMPAS

	programu vzhledem k výsledkům své tělesné zdatnosti	zdokonalování základních lokomocí		
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	- zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti - vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu - ukončí pohybovou aktivitu protažením a kompenzačním cvičením zatížených svalových skupin	- cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	- vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon - z ověřených zdrojů vyhledá údaje o znečištění ovzduší a určí, zda je nutné omezit pohybové aktivity - přizpůsobí své venkovní pohybové aktivity vzhledem k aktuálním povětrnostním podmínkám a stavu znečištění ovzduší	- vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OVZ
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- vyhodnotí pohybové aktivity vzhledem k aktuálním podmínkám a aplikuje na dané podmínky obecné zásady bezpečnosti - přizpůsobí pohybové aktivity svým schopnostem a možnostem (volí obtížnost cvičení, velikost zátěže atd.)	- uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného - uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí - první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách	EV

Školní vzdělávací program KOMPAS

	- vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám		- improvizované ošetření poranění a odsun raněného	
Činnosti podporující pohybové učení - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- uvědoměle jedná podle principů fair play při pohybových aktivitách, rozpozná negativní projevy a na tyto situace adekvátně reaguje - prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům nebo osobám opačného pohlaví - rozpozná při pohybových aktivitách jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek a svým chováním směřuje k jeho eliminaci	- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci - olympismus	
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	- aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu - provádí v průběhu týmové pohybové aktivity korekce svého jednání vzhledem ke společnému cíli - vyjádří osobní názor na průběh pohybové aktivity a zhodnotí průběh či výsledek své čin.	- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	OSV
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	- zapojuje se do přípravy a realizace třídní nebo školní pohybové aktivity - zorganizuje se spolužáky turistickou akcí nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků	- spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	Organizace prostoru a pohybových činností - sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování Pravidla osvojovaných	

Školní vzdělávací program KOMPAS

	- spolurozhoduje sportovní zápolení a nese tak dílčí odpovědnost za úspěšnou realizaci sportovní akce		pohybových činností - her, závodů, soutěží	
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje - srozumitelně a dostatečně názorně prezentuje naměřené výkony své pohybové aktivity (které vybral k prezentaci), diskutuje o jejich kvalitě a vývoji - sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje		Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření - evidence - vyhodnocování	M, ICT
	- měření své tělesné zdatnosti pomocí testů - zaznamená údaje do tabulky - vyhodnotí údaje a navrhne změny - porovnává získané údaje s předchozím měřením - pořizuje záznam pohybové činnosti a hodnotí ji - sdílí a prezentuje data		Měření Tabulka Videozáznam	

OSV – řešení problémů a rozhodovací dovednosti – problémy v mezilidských vztazích v seberegulaci

MdV – stavba mediálních sdělení – fotografie, komentáře, výstava

OSV – hodnoty, postoje, praktická etika – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí

EV – lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při masových sportovních akcích

OSV – kooperace a kompetice – rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnání situací soutěže, konkurence