

ZŠ Rudíkov Název a charakteristika předmětu
Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
Ročník: 6., 7., 8., 9. Období: 3

Vzdělání směřuje především k tomu, aby:

žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti
pochopili hodnotu zdraví
smysl zdravotní prevence
kladení důrazu na praktické dovednosti v každodenním životě
poznávání vlastních pohybových možností a zájmů
schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti
řadit do denního režimu pohybové činnosti
rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regenerace sil a kompenzace různého zatížení
rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání
odhalování zdravotně oslabených žáků

Skládá se: **Činnosti ovlivňující zdraví**
 Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
 Činnosti podporující pohybové učení

Časové rozvržení a hodinová dotace:

Ročník	6.	7.	8.	9.
Časová dotace	3	3	3	3

Tělesná výchova se vyučuje v týdenní hodinové dotaci podle učebního plánu pravidelně rozvržené hodiny.

Žáci se dělí do skupin: dívky 6. a 7. ročník
 dívky 8. a 9. ročník
 chlapci 6. a 7. ročník
 chlapci 8.a 9. ročník

V sedmém ročníku žáci absolvují týdenní lyžařský kurz s pobytem mimo domov.
Tělesná výchova se vyučuje na hřišti vedle školy nebo ve školní tělocvičně.

ZŠ Rudíkov	Název a charakteristika předmětu	
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví	
Vyučovací předmět:	Tělesná výchova	
Ročník:	6., 7., 8., 9.	Období: 3

Cílové zaměření předmětu

Vzdělávání v tomto předmětu směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky:

- Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činnosti podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vlivů
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobu rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti aktivní zapojování do činností podporující zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i obci

Výchovné a vzdělávací postupy (strategie) uplatňované ve vyučovacím předmětu tělesná výchova:

Kompetence k učení

- ◆ Poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální vývoj.
- ◆ Prožívání souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou.
- ◆ Systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

Kompetence k řešení problémů

- ◆ Přemýšlení o problému při zvládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění.
- ◆ Hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

Kompetence komunikativní

- ◆ Vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva.
- ◆ Otvírání prostoru diskusi o taktice družstva.
- ◆ Pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace.

ZŠ Rudíkov	Název a charakteristika předmětu
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Tělesná výchova
Ročník:	6., 7., 8., 9. Období: 3

Kompetence sociální a personální

- ◆ Dodržování pravidel fair play.
- ◆ Presentace a podpora myšlenek olympijského hnutí.
- ◆ Rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva.
- ◆ Rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.

Kompetence občanské

- ◆ Podpora aktivního sportování.
- ◆ Objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách.
- ◆ První pomoc při úrazech lehčího charakteru.
- ◆ Emoční a věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

Kompetence pracovní

- ◆ Příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě.
- ◆ Vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace.
- ◆ Zpracování a prezentace naměřených výkonů.

Kompetence digitální

- ◆ Vedeme žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií
- ◆ Využití digitálních technologií v distanční výuce
- ◆ Vedeme žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu

ZŠ Rudíkov Vzdělávací obsah předmětu
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **6., 7., 8., 9.** Období: 3

Činnosti ovlivňující zdraví – očekávané výstupy RVP ZV.

Žák:

- *aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
- *usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky volí vhodný rozvojový program*
- *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností*
- *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví 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 přizpůsobí jim svou činnost*

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • rozumí rozdílům mezi pohybovou činností různých skupin lidí a respektuje je • umí změřit tepovou frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže • chová se vhodně a bezpečně v méně známém prostředí předvídá nebezpečí úrazu • umí si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě • připraví se samostatně před pohybovou činností a po ni • odmítá drogy a jiné škodliviny • zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využít • umí si připravit vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci • rozpozná správné způsoby jednotlivých druhů cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • rozdíl mezi Tv a sportem dívek a chlapců, rozdíl mezi rekreačním, výkonnostním vrcholovým sportem • význam hodnot srdeční frekvence při Tv a sportu, praktické využití pro úpravu zátěže • zásady bezpečnosti i málo známém prostředí (les, hory) • základní význam jednotlivých druhů cvičení, jejich použití v denním režimu • příprava organismu pro různé pohybové činnosti (pomocí učitele, samostatně) <ul style="list-style-type: none"> -protahovací a napínací cvičení -rychlostně silová cvičení -vytrvalostní cvičení -cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti -cvičení kompenzační -cvičení vyrovnávací – korektivní -psychomotorická cvičení -cvičení motivační, tvořivá, napodobivá • vhodné podmínky pro jednotlivé druhy cvičení • základní způsoby kontroly jednotlivých druhů cvičení (zrcadlo, spolužák, pocity) 	<p>OSV – TO –osobnostní rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> • psychohygienu-uvolnění – relaxace po každé sportovní činnosti. <p>EV –TO - vztah člověka k prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozmanitost vlivů prostředí na zdraví (7.roč. lyžařský kurz). <p>F7.roč. pohyb, odpor Př – 8.roč. člověk</p> <p>OSV - TO -sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> • komunikace, řeč těla <p>mezilidské vztahy-podpora, pomoc spolupráce ve skupinách –dopomoc.</p>	

ZŠ Rudíkov Vzdělávací obsah předmětu

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: **6., 7., 8., 9.** Období: 3

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - . očekávané výstupy RVP ZV.

Žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• zná aktivně osvojené pojmy• zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojování cviků• umí cvičit podle slovních pokynů • provede stoj na rukou, přemet stranou • cvičí roznožku a skrčku přes náradí odpovídající výšky, • výmyk a přešvihy ve vzporu na hrazdě, podmet,	<ul style="list-style-type: none">○ Gymnastika• pojmy: odvozené cvičební polohy, postoje a pohyby části těla ve shodě s osvojenými cvičebními tvary• záchrana a dopomoc i při náročnějších cvicích• průpravná cvičení• zapojení žáků do řízení a samostatného hodnocení kvality○ Akrobacie• Kotoul letmo• Kotoul vzad• Stoj na lopatkách, stoj na rukou i s výdrží (samostatně)• Přemet stranou (D)• Rovnovážné polohy ve stojích• Skoky na místě a z místa (především D)○ Přeskoky• Skoky z trampolíny (prosté)• Roznožka přes kozu (bednu), našír a naděl• Skrčka přes kozu (bednu) našír○ Hrazda po čelo• Náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešín• Výmyk (odrazem jednož, obouž)• Podmet	<p>MkV-TO-lidské vztahy</p> <ul style="list-style-type: none">• Umění vžít se do role druhého• Zapojení žáků do družstva (týmu) <p>OSV- TO- kooperace a kompetice</p> <ul style="list-style-type: none">• Rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci <p>Rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci- řešení konfliktu, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny</p> <p>MkV-TO-lidské vztahy</p> <ul style="list-style-type: none">• Umění vžít se do role druhého• Zapojení žáků do družstva (týmu)	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací obsah předmětu

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

Vyučovací předmět:

Tělesná výchova

Ročník:

6., 7., 8., 9.

Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty,kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• Dívky základní cvičební prvky na kladině• Dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je• Dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla • Chápe zdravotně pohybové i kulturně estetické funkce pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem• Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou• Umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny • Ovládá základní cvičení se švihadlem (D)• Zvládá základy aerobního cvičení s hudbou (především dívky)	<ul style="list-style-type: none">○ Kladina 1m (převážně dívky)• Různé druhy chůze doprovodnými pohyby paží a obraty• Rovnovážné polohy• Náskoky, seskoky (na vhodnou podložku)• Klus, poskoky,• Jednoduché vazby a sestavy○ Kruhy (výběrové učivo)• Komíhání ve svisu• Svis vznesmo, střemhlav ❖ Rytmické a kondiční gymnastické cvičení s hudbou, tanec• Různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem (tanec, pohybové skladby, aerobní a jiné formy cvičení)• Význam jednotlivých forem pro správné držení těla, estetiku, společenský kontakt, zdatnost, odpočinek• Specifika hygieny a bezpečnosti při osvojovaných formách cvičení s hudbou• Základy jednoduchých pohybových skladeb, výběr vhodného hudebního a rytmického doprovodu• Technika pohybů (kroky, skoky, obraty cviky rovnováhy)• Technika pohybu s náčiním (švihadlo)• vyjádření dynamiky pohybem• vlastní pohybová improvizace na hudební	<p>HV-rytmická a poslechová hudba,určení dob a taktů</p> <p>OSV- TO-sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none">• Komunikace, řeč těla <p>mezilidské vztahy-podpora, pomoc</p>	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací obsah předmětu

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

Vyučovací předmět:

Tělesná výchova

Ročník:

6., 7., 8., 9.

Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• Uvědomuje si význam sebeobraných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem• Uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play• Dovede pojmenovat osvojené činnosti• Zvládá základní postoje, úchopy a vyproštění z držení • Zná základní startovní povely• Chápe význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty • Zvládá techniku skoku	<p>a rytmický doprovod</p> <ul style="list-style-type: none">• aerobní gymnastika bez náčiní a náradí <p>❖ Úpoly:</p> <ul style="list-style-type: none">• základní principy uvolňování a zpevňování těla a jeho částí, uvědomování si těžiště• správné dýchání• zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních○ Průpravné úpoly:• Přetahy, přetlaky,• pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno (stranou, převalem) navazování pádů• střehové postoje, držení a pohyb postojích, odpory v nich <p>❖ Atletika</p> <ul style="list-style-type: none">○ Běh:• speciální běžecká cvičení• rychlý běh do 60 m• vytrvalý běh na dráze 600 (800) m (D), 1000 (1500) m (H)• běh v terénu až do 20 min• štafetová předávka, běh v zatáčce <ul style="list-style-type: none">○ Skok:• skok do dálky s optimálního rozběhu• skok do výšky (nůžky, flop, výběr)	<p>F- 7.roč. těžiště</p>	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací obsah předmětu

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

Vyučovací předmět:

Tělesná výchova

Ročník:

6., 7., 8., 9.

Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty,kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• zvládá základní techniku hodů míčkem• zvládá základní techniku vrhu koulí• umí zorganizovat jednoduchou soutěž a změřit a zapsat potřebné výkony • chápe význam pohybových her pro návaznosti a upevňování mezilidských kontaktů• snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného• umí několik her z každé skupiny dovede je zorganizovat a samostatně řídit• uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, korektní složení hráčů, prostředí	<ul style="list-style-type: none">○ Hod:<ul style="list-style-type: none">• hod míčkem z rozběhu• spojení rozběhu s odhodem• koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu• vrh koulí – D do 3 kg, CH do 5 kg• využití počítače pro evidenci a hodnocení výsledků❖ Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti<ul style="list-style-type: none">• základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her• význam pohybových her pro ovlivňování pohybových předpokladů a osobních vlastností žáka• úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře• radost ze hry, prožitek, spolupráce• samostatně navržené a vyrobené (upravené)náčiní• pohybové hry – lokomoce,s náčiním,kondiční, koordinační,soutěživé, bojové,kontaktní a pro rozvoj představitosti a tvořivosti❖ Sportovní hry<ul style="list-style-type: none">• Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení, improvizace	<p>OSV – TO-mezilidské vztahy</p> <ul style="list-style-type: none">• péče o dobré vztahy• vztahy ve skupině <p>- TO- komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">• informování,„omluva,„pozdřívání, řešení konfliktů,vysvětlování <p>-TO-psychohygienu</p> <ul style="list-style-type: none">• dovednosti pro pozitivní naladění• předcházení stresům uvolnění - relaxace	

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací obsah předmětu

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

Vyučovací předmět:

Tělesná výchova

Ročník:

6., 7., 8., 9.

Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty,kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• rozumí základní rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní – individuální, brankové, síťové, pálkovací,)• rozumí základním pravidlům ovládá základy rozhodování při hře• chápe role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play• zvládá základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před a po utkání• zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře• umí zvolit taktiku hry a dodržovat ji (za pomoci spoluhráčů a učitele)	<ul style="list-style-type: none">○ Fotbal:• utkání :• herní kombinace<ul style="list-style-type: none">➤ útočná kombinace založena n přihrávce, útočná kombinace založena na „pohřej a běž“,➤ obranná kombinace založená na zajišťování přebírání do šířky a do hloubky• herní činnosti jednotlivce-<ul style="list-style-type: none">➤ výběr místa (uvolňování, nabíhání) obsazování prostoru,➤ zpracování míče (převzetí, tlumení) vedení míče➤ přihrávka po zemi na krátkou, střední vzdálenost, přihrávka hlavou na místě➤ vhazování míče➤ střelba z místa a po vedení míče➤ uvolňování a obcházení soupeře s míčem, obsazování➤ odebírání míče➤ činnost brankaře (chytání a vyrážení přízemních a polovysokých střel, ,výkop,přihrávání rukou)○ Basketbal:• utkání:• herní kombinace:<ul style="list-style-type: none">➤ obranná kombinace založena na prokluzávání➤ útočná kombinace založena na početní		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací obsah předmětu

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

Vyučovací předmět:

Tělesná výchova

Ročník:

6., 7., 8., 9.

Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty, kurzy	Poznámky
	<p>převaze útočníků, na akci hod' a běž“</p> <ul style="list-style-type: none">• herní činnosti jednotlivce:<ul style="list-style-type: none">➤ uvolňování bez míče a s míčem (driblingem, obrátkou)➤ přihrávka jednoruč a obouruč (na místě a za pohybu)➤ střelba jednoruč a obouruč z místa, rozskok, vhazování➤ krytí útočníka s míčem, bez míče○ Volejbal:• utkání na zmenšeném hřišti – 2 proti 2, 3 proti 3• herní činnosti jednotlivce<ul style="list-style-type: none">➤ odbití obouruč vrchem a spodem, jednoruč (lob, v pádu)➤ podání spodní, vrchní➤ přihrávka, nahrávka○ Florbal (povinné ochranné pomůcky)• herní činnosti jednotlivce<ul style="list-style-type: none">➤ držení hokejky, postoj, pohyby po hřišti➤ driblink, vedení míčku➤ přihrávka, střelba <p>Rozšiřující učivo:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Ringo, Tchoukball, Spikeball, softball, Kubb. Petangue		

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací obsah předmětu

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

Vyučovací předmět:

Tělesná výchova

Ročník:

6., 7., 8., 9.

Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">• zvládá základní dovednosti na běžeckých lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb v nenáročném terénu • zvládá na běžeckých lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb ve středně náročném terénu • zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb v nenáročném terénu	<ul style="list-style-type: none">❖ Lyžování:<ul style="list-style-type: none">○ Běžecký výcvik:<ul style="list-style-type: none">• odšlapování, bruslení (na rovině z mírného svahu)• chůze skluzem, sunem• jízda odpichem soupaž• přejíždění terénních nerovností (na rovině, v mírném svahu)• brzdění a zastavování (jednostranným a oboustranným přívratem)• běh střídavý dvoudobý• jízda v mírně až středně náročném terénu (do 15 km)• bruslení do mírného protisvahu• skluzy na jedné lyži• zastavování smykem• běh soupažný jednodobý a dvoudobý• běh ve stopě○ Sjezdový výcvik:<ul style="list-style-type: none">• odšlapování, bruslení• přejíždění terénních nerovností• brzdění jednostranným a oboustranným přívratem• vlnovka (mírná, zvýrazněná)• základní kročňový oblouk (otevřený, zavřený) střední• sjíždění upraveného svahu• jízda na vleku• brzdění smykem		

ZŠ Rudíkov Vzdělávací obsah předmětu
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **6., 7., 8., 9.** Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty,kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> zvládá jízdu na vleku zvládá na sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb ve středně náročném terénu 	<ul style="list-style-type: none"> základní snožný oblouk (otevřený, zavřený) střední, dlouhý jízda na sjezdovce v brankách 		

Činnosti podporující pohybové učení – očekávané výstupy RVP ZV.

Žák:

- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty,kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> zná aktivně osvojené pojmy, smluvené značky a signály a používá je umí cvičit podle slovních pokynů, grafických návodů zvládá bezpečně dopomoc a záchranu při osvojených cvicích zorganizuje jednoduchou soutěž změří a zapíše potřebné výkony zná základní startovní povely zvládne úpravu jednotlivých soutěžních sektorů ví, jak se připravit na různé sportovní 	<ul style="list-style-type: none"> pojmy – odvozené cvičební polohy, postoje a pohyby části těla, smluvené povely signály, znaky, grafické zápisy her a sestav záchrana a dopomoc spolužáků ve družstvech příprava a organizace soutěží, základní pravidla, herní role a funkce (hráč, rozhodčí, časoměřič, zapisovatel) příprava sportovních sektorů 		

ZŠ Rudíkov Vzdělávací obsah předmětu
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**
 Ročník: **6., 7., 8., 9.**

Období: 3

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Projekty,kurzy	Poznámky
aktivity <ul style="list-style-type: none"> • zná nejdůležitější pravidla pohybu v méně známém prostředí • dodrží taktiku celého družstva vedoucí k úspěchu, spolupracuje podle určených pokynů • chová se vhodně k opačnému pohlaví • čestně soupeří a pomáhá spolužákům, jedná podle základní olympijské myšlenky 	<ul style="list-style-type: none"> • vhodná sportovní výstroj a výzbroj při sportovních aktivitách • zásady orientace a bezpečnosti v terénu • vzájemná komunikace a spolupráce při hrách, soutěžích v družstvu • rozdíly ve sportu mezi opačným pohlavím • význam a myšlenky OH,známí sportovci, olym.soutěže,informace z medií,časopisů,internetu 		

Co by měl zvládnout žák na konci 9. ročníku:

- sledovat dlouhodobě s využitím digitálních technologií svůj pohybový režim a úroveň tělesné zdatnosti a snažit se o jejich cílené ovlivnění
- posoudit i s pomocí digitálního záznamu provedení pohybové činnosti u sebe i jiných
- sledovat určené prvky pohybových činností (jednotlivců, týmu) a s pomocí digitálních technologií je evidovat, ukládat a prezentovat
- zpracovat, ukládat a prezentovat různé informace a naměřená data v digitální formě

ZŠ Rudíkov

Vzdělávací oblast:

Vyučovací předmět:

Ročník:

Vzdělávací obsah předmětu

Člověk a zdraví

Tělesná výchova

6., 7., 8., 9.

Období: 3

