| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročníky |
|---|---|---|
| **Člověk a zdraví** | **Tělesná výchova** | **9. CHLAPCI** |

| VÝSTUPY (KOMPETENCE) | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy<br>Průřezová témata | Metody+formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály atd. | Pozn. |
|---|---|---|---|---|
| **ATLETIKA**<br>zvládá v souladu s individuálními předpo-klady osvojování pohybové dovednosti<br>užívá atletické názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, mediálního konzumenta<br>samostatně se připravuje před pohybovou aktivitou<br>naplňuje olympijské myšlenky *fair play*<br>odmítá drogy a látky neslučitelné se sportovní etikou<br>předvídá nebezpečí a vhodně se mu snaží předcházet<br><br>**SPORTOVNÍ HRY**<br>***- florbal***<br>dohodne a provádí spolupráci ve hře<br>jedná a rozhoduje o zvolení a aplikaci vhodné herní kombinace<br>***- fotbal***<br>rozvíjí zejména obratnostní, rychlostní a koordinační schopnosti<br>umí přihrávat, vést míč, zpracovat přihrávku<br>ovládá kop - vnitřním nártem, špičkou a horním nártem<br>***- voleybal***<br>užívá osvojené názvosloví<br>dohodne se spoluhráči<br>samostatně rozliší i používá smluvené povely, signály a hesla<br>dodržuje pravidla hry i pravidla fair play<br>***- basketbal***<br>rozvíjí koordinaci pohybu | **ATLETIKA**<br>Běhy<br>- reakční rychlost<br>- sprint 100 m<br>- vytrvalostní běh: dráha, kros<br>- štafetové běhy<br>- rozvoj odrazové síly<br>Vrhy a hody<br>- nácvik hodu koulí<br>- hod granátem (i na cíl)<br>Skoky<br>skok vysoký, skok daleký<br><br>**SPORTOVNÍ HRY**<br>***– florbal***<br>herní kombinace<br>útočné přečíslení 2:1, 3:1<br>obranné - přebírání<br>***- fotbal***<br>trénink kopů, zejména vnitřním nártem<br>Přihrávky, vedení míče, uvedení míče do klidu, kopy na krátkou a střední vzdálenost<br>slalom mezi metami, zakončení střelbou:<br>a) po zemi<br>b) vzduchem<br>vlastní hra na malé branky<br>***- voleybal***<br>nácvik herních činností jednotlivce<br>zpracování míče, přihrávka, podání, smeč, bloky<br>koordinuje pohyb s míčem<br>***- basketbal***<br>dribling dominantní rukou, chytání míče, dvojtakt, střelba, trestné hody, hra | **OSV**<br>kreativita<br><br>**EGS** – Evropa a svět nás zajímají<br>sledování atletických soutěží<br>**MKV** – lidské vztahy, kulturní odlišnosti, sportovci z rozvojových zemí<br><br>**MV** – interpretace vztahu mediálních sdělení a skutečnosti,<br>sledování sportovního přenosu a hodnocení chování diváků<br><br>**OSV**<br>hra podle pravidel fair play<br>ochota pomoc druhému<br>respektovat výkony ostatních, neposmívat se<br><br>**OSV**<br>komunikace se spoluhráči, se soupeři<br>komunikace i ve vypjatých situacích při hře<br>omluva, vyjednávání, sebekontrola, sebeovládání<br>rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci<br><br>rozvoj kreativity, originality | **Coca-Cola cup** | stadion LA, terén<br><br>školní tělocvična, hřiště |

| VÝSTUPY (KOMPETENCE) | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy<br>Průřezová témata | Metody+formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály atd. | Pozn. |
|---|---|---|---|---|
| **GYMNASTIKA**<br>samostatně se připraví před pohybovou činností ve shodě s očekávanou zátěží<br>vybírá a používá vhodná kompenzační cvičení<br>předvídá možná nebezpečí úrazu<br>organizuje s vyučujícím bezpečný cvičební prostor (příprava a ukládání nářadí) | **GYMNASTIKA**<br>***prostná*** – sestava: stoj na rukou do kotoulu, kotoul vzad se zášvihem<br>***hrazda*** – toč vzad<br>***kruhy*** – houpání, správně načasovaný seskok, doskok, celkové zpevnění těla<br>***přeskok*** – roznožka, skrčka, švédská bed-na na šíř | sebekontrola, sebeovládání<br>rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci | | školní tělocvična |
| **OSTATNÍ**<br>rozvíjí pohybové schopnosti, především obratnost<br>dbá na správné držení těla a využívá kompenzační cvičení<br>volí vhodnou zátěž pro rozvoj silových schopností<br>soutěžní formou a hrou je motivován k zájmu o TV | **OSTATNÍ**<br>posilovací cvičení pro daný věk žáků<br>žebřiny, lavičky,bradla, plné míče, přehazovaná, vybíjená<br>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí<br>freesbe, ringo, softbal | smyslové vnímání | | |
| **PLAVÁNÍ**<br>absolvuje hodiny nácviku<br>osvojuje si bezpečnostní a hygienické návyky<br>podporuje otužilost<br>vytváří si kladný vztah k vodnímu prostředí<br>zbavuje se špatných plaveckých návyků<br>osvojuje si správnou techniku plaveckých způsobů<br>posoudí provedení pohybové aktivity | **PLAVÁNÍ**<br>hry ve vodě, splývání, dýchání, potápění, plavání s plaveckými pomůckami<br>plavecké způsoby: prsa, kraul, znak, motýlek<br>skoky do vody<br>štafety<br>vodní pólo | sebekontrola<br><br>sebeovládání, vůle<br>vzájemné poznávání | | školní tělocvična, hřiště<br><br>školní bazén |
| ***Dodatek:**<br>**TURISTIKA a pobyt v přírodě**<br>absolvuje pochod v terénu i s mírnou zátěží<br>dbá na dodržování pravidel silničního provozu<br>pozná zásady při táboření<br>dbá na ochranu přírody | **TURISTIKA a pobyt v přírodě**<br>učí se orientovat v přírodě jednak pomocí mapy a buzoly, ale i bez nich<br>postaví si nouzový přístřešek z větví a listí<br>určí, kde získat pitnou vodu a které rostliny může užít jako nouzovou potravu<br>rozdělá oheň a dbá na bezpečnost z hledisl požární ochran | Přírodopis | Místní mapa a buzola | |