

## 5.9. ČLOVĚK A ZDRAVÍ

### 5.9.1. Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Komplexní vzdělávání žáků směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci si upevňují hygienické, stravovací a pracovní zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Oblast obsahuje výchovu k mezilidským vztahům, žáci se učí dívat na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv. Aktivita jsou hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy a v mimoškolní činnosti.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována ve vzdělávacích předmětech Tělesná výchova a Výchova ke zdraví.

#### a) Obsahové vymezení předmětu

Vzdělávání v předmětu **Tělesná výchova** se orientuje na:

*Činnosti ovlivňující zdraví*

*Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*

*Činnosti podporující pohybové učení*

Vzdělávání v předmětu **Výchova ke zdraví** navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a orientuje se na:

*Vztahy mezi lidmi a formy soužití*

*Změny v životě člověka a jejich reflexe*

*Zdraví způsob života a péče o zdraví*

*Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence*

*Hodnota a podpora zdraví*

*Osobnostní a sociální rozvoj*

#### b) Časové a prostorové vymezení předmětu

Předmět tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v 1. - 9. ročníku s časovou dotací dvě hodiny týdně.

Výuka předmětu probíhá v závislosti na potřebě sportovního náradí a náčiní v tělocvičně základní školy nebo veřejných sportovištích obecních oddílů Sokol a SK Vranovice.

Na všech sportovištích se žáci řídí předepsanými předpisy pro používání sportovišť.

Předmět výchova ke zdraví je vyučován jako samostatný předmět v 6.,7. a 8. ročníku s časovou dotací jedna hodina týdně. Výuka probíhá v kmenových třídách.

**c) Výchovné a vzdělávací strategie:**

Při výuce vede učitel žáky k naplňování těchto klíčových kompetencí:

**Kompetence k učení:**

Učitel vede žáka k

- používání odborné terminologie
- vyhledává, třídí a propojuje informace a efektivně je využívá v praktickém životě
- posoudí vlastní pokrok, kriticky zhodnotí výsledky svého učení

**Kompetence k řešení problémů**

Učitel vede žáka k

- využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem
- sleduje vlastní pokrok a osvědčené postupy aplikuje při podobných nebo nových problémových situacích

**Kompetence komunikativní**

Učitel vede žáka k

- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje
- účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje
- využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními

**Kompetence sociální a personální**

Učitel vede žáka k

- vzájemné spolupráci ve skupině
- posílení sebedůvěry
- ochotě vzájemně si pomoci

**Kompetence občanské**

Učitel vede žáka k

- vede žáky k šetrnému zacházení se sportovním náradím a náčiním
- respektuje přesvědčení druhých
- odmítá útlak a hrubé zacházení, staví se proti fyzickému a psychickému násilí

**Kompetence pracovní**

Učitel vede žáka k

- vede žáky k dodržování pravidel bezpečnosti
- plní povinnosti
- využívá znalosti a zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje

**d) Integrace průřezových témat do vzdělávací oblasti:**

Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj: sebepoznání a sebepojetí VZ 8. ročník, Seberegulace a sebeorganizace VZ 8. ročník

Sociální rozvoj: Poznání lidí VZ 6. ročník, Kooperace a kompetice VZ 2. ročník

**e) Formy a metody práce:**

- výuka se sportovním náradím a náčiním
- skupinová práce ( sportovní a pohybové hry, lyžování)
- samostatná práce ( atletika, gymnastika, úpoly )
- turnajové akce ( atletika, kopaná, volejbal, basketbal)
- frontální výuka
- pozorování, dotazníky, ankety
- besedy s odborníky
- výukové pořady, filmy
- krátkodobé projekty žáků
- psychosociální hry
- prožitková výuka
- diskuse

Výuka předmětu souvisí s oblastmi:

- Člověk a příroda (Přírodopis, Chemie)
- Člověk a společnost (Výchova k občanství)
- Člověk a svět práce
- Člověk a jeho svět

Do vyučovacích předmětů vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je dále začleněna výuka :

**A/ Zdraví (sexuální výchova, rodina, ochrana před nemocemi)**

Příklady dílčích výstupů:

- vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk (8. ročník)
- charakterizuje odpovědné sexuální chování (8. ročník)
- vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví(8. ročník)
- charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech (8. ročník)

- vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku (8. ročník)
- spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím, založením rodiny, plánovaným rodičovstvím(8. ročník)

### **B/ Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí**

Příklady dílčích výstupů:

- charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z běžného života i z mimořádných událostí, uvede vhodné způsoby preventivního chování a ochrany (7. ročník)
- v modelových situacích volí vhodné způsoby jednání, které směřují k adekvátní ochraně (6. ročník)
- spolupracuje na přípravě a hodnocení modelových situací ohrožení pro mladší spolužáky (6. ročník)

### **C/ Dopravní výchova**

Příklady dílčích výstupů:

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě (VZ 6. ročník)
- projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc (VZ 6. ročník)
- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí (VZ 6. ročník)
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka (Tv 3.-5. ročník)
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace (Tv 3.-5. ročník)
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost (Tv 6. ročník)

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků, klade důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích v každodenním životě školy.

### 5.9.2. Vzdělávací obsah předmětu tělesná výchova

**Předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 1. - 2. ročník**

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Zpracoval: Mgr. Irena Machová	Vyučuje.	Strana: 1./5 Tv – 1.,2. roč.
Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)

<p>Žák: <b>TV-3-1-01</b> <i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i></p> <p><b>TV-3-1-05</b> <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i></p>	<p>Žák: - ví, že pohyb je vhodný pro zdraví - ví, že by měl aktivně cvičit 2 –3 hodiny denně</p> <p>- zná základní pravidla chování při TV a sportu - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se</p>	<p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b> - <b>význam pohybu pro zdraví</b> - vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne - <b>příležitosti pro TV a sport ve škole a mimo školu</b> - <b>zdravotně zaměřené činnosti</b> – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití - <b>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b></p> <p>- <b>smluvené povely, signály, znamení, gesta</b> aj. prostředky komunikace při TV</p>	<p>- základní organizační činnosti na smluvené povely, signály (zaujímání a změna míst apod.)</p> <p>Prv - (režim dne) Čj – (technika psaní)</p>
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>
<p>Žák: <b>TV-3-1-04</b> <i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i></p>	<p>Žák -dodržuje hygienu při pohybových aktivitách -ošetří poranění a přivolá lékaře</p>	<p>- <b>hygienu při TV</b> – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p>	

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</b></p>	<p>v případě úrazu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základní pravidla chování při TV</li> <li>- zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu</li> <li>- uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit.</li> <li>- ví, že lze pohyb spojit s hudbou a netradičním náčiním</li> <li>- poznává při pohybové činnosti základní tělocvičné názvosloví</li> <li>- poznává, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly</li> <li>- učí se zpevnit tělo při provádění gymnastických cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul> <p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b></p> <p><b>Průpravné úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul> <p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy související s osvojovanými hrami</li> <li>- základní organizační povely a pravidla osvojovaných her</li> <li>- bezpečnost při realizaci her</li> <li>- hry s různým zaměřením,</li> <li>- netradiční pohybové hry a aktivity, využití netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost</li> <li>- rozevčička, pořadová cvičení</li> </ul> <p><b>Základy gymnastiky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou trupu, názvy používaného nářadí a náčiní</li> <li>- svalové napětí a uvolnění celého těla</li> </ul>	<p>Čj - (mimika a gestika)</p>
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>
<p>Žák:</p>	<p>Žák: - podle svých možností provádí kotoul vpřed</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gymnastické držení těla</li> <li>- soustředění na cvičení</li> <li>- průpravná gymnastická cvičení, <b>akrobacie,</b></li> </ul>	

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>TV-5-1-09</b> <i>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičí s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní</li> <li>- seznámí se s základními pojmy souvisejícími s během a hodem</li> <li>- pojmenuje základní atletické disciplíny</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu (vpřed)</li> <li>- kotoul</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad</li> <li><b>přeskok</b></li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolínky</li> <li>- skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky</li> <li>- výskok do vzporu dřepmo s odrazem z trampolínky</li> <li><b>hrazda</b></li> <li>- ručkování ve visu</li> <li>- průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo</li> <li><b>kladinka</b></li> <li>- chůze s dopomocí</li> <li><b>Základy atletiky</b></li> <li>- základní pojmy týkající se běhů, a hodů</li> <li>- základy bezpečnosti při atletických činnostech</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, odrazové síly a obratnosti</li> </ul>	
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>
<p>Žák:</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základní techniku běhu a hodů míčkem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>běh</b></li> <li>- rychlý běh, motivovaný běh v terénu až do 10 min.,</li> <li>- základy nízkého a polovysokého</li> </ul>	



Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>TV-5-1-06</b> <i>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i></p> <p><b>TV-3-1-03</b> <i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i></p> <p><b>TV-5-1-03</b> <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li>   <li>- chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkáních za pomoci učitele</li> <li>- zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, nejznámější sportovní hry</li>   <li>- poznává základní způsoby házení a chytání míče (jiného náčiní) odpovídající velikosti a hmotnosti</li>   <li>- využívá činnosti s míčem v pohybovém režimu</li> </ul>	<p>startu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>hod míčkem</b></li> <li>- hod míčkem z místa, hod z chůze</li>   <li>- základy slušného chování , bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li>   <li><b>Sportovní hry</b></li> <li>- základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním a částmi hřiště</li> <li>- základní sportovní hry</li>   <li>- držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou)</li> <li>- základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> </ul>	<p>M - ( jednotky délky a času)_</p> <p><b><u>OSV -Kooperace a kompetice</u></b> (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod. , dovednost odstoupit od vlastního nápadu, rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci tj. řešení konfliktů, jasná komunikace, podřízení se vedení a práce skupiny rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence)</p>
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>



Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Zpracoval: Mgr. Jana Sedláčková	Vyučuje.	Strana: 1./7
Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák: <b>TV-5-1-01</b> <i>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přeměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti.</i></p> <p><b>TV-5-1-02</b> <i>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, že pohyb je vhodný pro zdraví, napomáhá zdravému růstu,</li> <li>- zná základní pravidla chování při TV a sportu</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- ví, že je důležité organismus před cvičením připravit</li> </ul> <p>- uvědomuje si různé funkce pohybu</p> <p>- ví, že by se měl aktivně pohybovat minimálně 2 hodiny denně</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>význam pohybu pro zdraví</b></li> <li>- vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne</li> <li>- <b>smluvené povely</b>, signály, znamení, gesta - význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>- <b>zdravotně zaměřené činnosti</b> – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</li> <li>- <b>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, význam přípravy organismu před cvičením</b></li> <li><b>Průpravné úpoly</b></li> <li>- přetahy a přetlaky (v rámci pohybových her a průpravných, kondičních cvičení)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní organizační činnosti na smluvené povely, signály (zaujímání a změna míst apod.)</li> <li>- příprava a úklid náradí a náčiní</li> <li>- příprava pro pohybovou činnost (oblečení, obutí atd.)</li> </ul> <p>Čj 3 – (rozvoj motoriky)</p>

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:  <b>TV-5-1-04 (DV)</b>  <i>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje hygienu při pohybových aktivitách</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</li> <li>- ošetří poranění a přivolá lékaře v případě úrazu</li> </ul>	<p><b>- hygiena při TV</b> – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport</li> <li>- škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost</li> <li>- bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul> <p><b>– zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, bezpečnost v šatnách, na toaletách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, bezpečný pohyb a chování i v méně známých prostorech, první pomoc v podmínkách TV</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organizace soutěží</li> <li>- hygiena při dalších pohybových aktivitách (plavání, turistika)</li> <li>- ekologické chování při TV a sportu v přírodě</li> </ul> <p><b>Dopravní výchova</b>  Prv, Pří – lidské tělo, Vke Z</p>

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
-------------------------	----------------	-------	---

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Žák: <b>TV-5-1-03</b> <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her.</i></p> <p><b>TV-5-1-07</b> <i>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem</li> <li>- snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledá varianty známých her</li> <li>- zná minimálně 10 pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření</li> <li>- vytvoří si pro pohybovou hru s pomocí učitele nové náčiní</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly</li> <li>- ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>- užívá základní osvojované názvosloví</li> </ul>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- bezpečnost při realizaci her</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- hry s různým zaměřením,</li> <li>- netradiční pohybové hry a aktivity, využití netradičního náčiní při cvičení, náměty na přípravu vlastního náčiní</li> <li>- využití přírodního prostředí</li> </ul> <p><b>Základy gymnastiky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní</li> <li>- základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd.</li> </ul>	
---	--	---	--

<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b>
--------------------------------	-----------------------	--------------	--

<p>Žák: <b>TV-5-1-05</b> <i>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to</li> <li>- podle svých možností provádí kotoul vpřed a vzad</li> <li>- poskytuje základní pomoc a záchranu při cvičení</li> <li>- podle svých možností provádí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- cvičí s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní</li> </ul>	<p><b>akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- kombinace kotoulů</li> <li>- rovnovážné polohy             <ul style="list-style-type: none"> <li>- - stoj na rukou s dopomocí</li> <li>- - akrobatické kombinace</li> </ul> </li> <li>-</li> </ul> <p><b>přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přeskok 2 - 4 dílů bedny odrazem z trampolínky</li> <li>- roznožka přes kozu našší odrazem z můstku, trampolínky</li> <li>- skrčka přes kozu našší odrazem z můstku, trampolínky</li> </ul> <p><b>hrazda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- shyb stojmo – odrazem přešvih do svisu střemhlav (svisu závěsem levou – pravou v podkolení a zpět do stoje,</li> <li>- ze svisu stojmo – náskok do vzporu – sešín, kombinace cviků</li> </ul> <p><b>kladinka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze bez dopomoci</li> </ul>	
---	---	--	--

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
-------------------------	----------------	-------	---

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Žák: <b>TV-5-1-09</b> <i>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</i></p> <p><b>TV-5-1-06</b> <i>Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmenuje základní atletické disciplíny</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</li> <li>- změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách</li> <li>- zvládá základní techniku běhu a hodů míčkem</li> <li>- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti</li> <li>- umí připravit start běhu a vydat povely pro start</li> <li>- zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, nejnámější sportovní hry</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</li> <li>- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při atletických činnostech</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, odrazové síly a obratnosti</li> <li>- <b>běh</b></li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- rychlý běh do 60 m</li> <li>- vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu)</li> <li>- běh v terénu až do 15 minut</li> <li>- nízký start (na povel) a polovysoký start</li> <li>- <b>hod míčkem</b></li> <li>- hod míčkem z rozběhu</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> <li><b>Sportovní hry</b></li> <li>- základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním a částmi hřiště</li> <li>- sportovní hry a jejich pravidla (základní role)</li> <li>- spolupráce ve hře</li> <li>- organizace utkání, losování, zahájení, počítání skóre</li> </ul>	<p>M 5 - (jednotky délky)</p>
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Žák:</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá dle svých individuálních schopností elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel</li> <li>- chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkáních za pomoci učitele</li> <li>- uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> <li>- ví, že turistika a pobyt v přírodě je vhodná činnost</li> <li>- umí se převážně samostatně připravit na turistickou akci (obléct, sbalit batoh)</li> <li>- zvládá základní pohyb v mírně náročném terénu (se zátěží)</li> <li>- chová se ohleduplně k přírodě</li> <li>- chová se vhodně v dopravních prostředcích</li> <li>- ví, jaké jsou zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost a hygiena při sportovních hrách – vhodné obutí a oblečení</li> <li>- průpravné sportovní hry, utkání dle zjednodušených pravidel (minifotbal, minikošíková, přehazovaná )</li> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>- udržet míč pod kontrolou družstva, řešit situaci jeden proti jednomu</li> </ul> <p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady přípravy turistické akce, oblečení pro turistiku, obsah batohu</li> <li>- způsob pohybu v terénu, chování v přírodě</li> <li>- chůze v terénu do 15 km</li> <li>- základy ochrany přírody</li> <li>- přeprava v různých dopravních prostředcích</li> </ul>	
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>



<p>Žák:</p> <p><i>TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</i></p> <p><i>TV-5-1-08 Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</i></p> <p><i>TV-5-1-10 (DV) Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si zdravotní a kondiční význam pohybu na bruslích</li> <li>- zná zásady bezpečnosti jízdy na bruslích a řídí se jimi</li> </ul> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizuje pohybovou činnost</li> <li>- zorganizuje soutěž pro spolužáky</li> </ul> <p>- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a v místě bydliště</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- samostatně získá potřebné informace</li> </ul>	<p><b>Bruslení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, výstrojí a výzbrojí, prostory pro bruslení</li> <li>- zásady hygieny a bezpečnosti při pohybu na ledě, nebezpečí bruslení na zamrzlé přírodní vodní ploše</li> <li>- průpravná cvičení – chůze, skluz</li> </ul> <p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozcvička</li> <li>- hry a soutěže</li> <li>- rozlosování a vedení spor. her</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sledování informačních zdrojů</li> <li>- podle možností aktivní i pasivní účast na sportovních utkáních žáků školy</li> </ul>	<p><b><u>Dopravní výchova</u></b> Inf 5. ročník</p> <p>Čj – práce s textem, noviny, časopisy</p>
--	--	---	--

**Předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 6.**

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Zpracoval: Mgr. Renata Karpíšková	Vyučuje:	Strana: 1./4 Tv – 6. roč.
<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy,průřezová témata)</b>
<p>Žák: <b>TV-9-1-01</b> <i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i></p> <p><b>TV-9-1-02</b> <i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí (za pomoci učitele) vhodný rozvojový program.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>- užívá pohybovou činnost pro svoji tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>- zná správné způsoby držení těla a správné cvičební polohy</li> <li>- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>- uvědomuje si význam relaxace a regenerace organismu po zátěži, podstatu únavy a zná pojmy jednostranná zátěž, svalová nerovnováha</li> </ul>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p>	<p>VZ6 – režim dne (pohybová aktivita)</p>
<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy,průřezová témata)</b>
<p>Žák: <b>TV-9-1-03</b> <i>Za pomoci učitele se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly.</i></p> <p><b>TV-9-1-04</b> <i>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i></p> <p><b>TV-9-1-05 (DV)</b> <i>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná význam přípravy organismu před, v průběhu i na závěr cvičení</li> <li>- za výraznější pomoci učitele vybere vhodné soubory cvičení pro zahřátí, rozcvičení a vhodná vyrovnávací a kompenzační cvičení</li> <li>- připravuje a uklízí náradí a náčiní</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</li> <li>- plní zodpovědně pokyny učitele</li> <li>- ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích</li> <li>- předvídá možné nebezpečí úrazu</li> </ul>	<p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> </ul> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry</p>	<p><b>Dopravní výchova</b></p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>TV-9-2-01</b> <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i></p>	<p>a přizpůsobí jim svou činnost</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základy první pomoci</li> <li>- dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj</li> <li>- dodržuje zásady hygieny</li> </ul> <p>- rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí příslušných pohybových dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy)</p>	<p>Gymnastika Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Úpoly</p>	
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>
<p>Žák: <b>TV-9-2-02</b> <i>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny (za pomoci učitele).</i></p> <p><b>TV-9-3-01</b> <i>Rozumí osvojovanému názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p> <p><b>TV-9-3-02</b> <i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p> <p><b>TV-9-3-03</b> <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná a částečně dovede posoudit kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a s pomocí učitele je omezuje</li> </ul> <p>- rozumí názvosloví a gestům</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základní olympijské myšlenky – jednání v duchu fair play, ohleduplnost ke zdravotně postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</li> <li>- dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za pomoci učitele) a</li> </ul>	<p>Atletika Sportovní hry Turistika a pobyt v přírodě Lyžování, bruslení Testování Zdravotní tělesná výchova</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>Komunikace v TV</p> <p>Historie a současnost sportu</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností</p>	<p>D6 – historie daného sportu, OH</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>TV-9-3-04</b> <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka.</i></p> <p><b>TV-9-3-05</b> <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je.</i></p> <p><b>TV-9-3-06</b> <i>Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i></p> <p><b>TV-9-3-07</b> <i>Spolupracuje s učitelem na měření dat.</i></p>	<p>dodržuje ji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná rozdíly v právech a povinnostech hráče, rozhodčího, diváka</li> <li>- zná základní pravidla osvojovaných pohybových aktivit</li> <li>- sleduje a hodnotí výkony spolužáků</li> <li>- podílí se na rozhodování her a soutěží</li> <li>- pomáhá učiteli při měření dat</li> </ul>	<p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</p>	
---	---	--	--

**Předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 7.**

<p><b>Vzdělávací oblast:</b> Člověk a zdraví</p>	<p><b>Zpracoval:</b> Mgr. Renata Karpíšková</p>	<p><b>Vyučuje:</b></p>	<p><b>Strana:</b> 1./3 Tv – 7. roč.</p>
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>
<p>Žák: <b>TV-9-1-01</b> <i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i></p> <p><b>TV-9-1-02</b> <i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí (za pomoci učitele) vhodný rozvojový program.</i></p> <p><b>TV-9-1-03</b> <i>Za pomoci učitele se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>- užívá pohybovou činnost pro svoji tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>- zaujímá správné způsoby držení těla a správné cvičební polohy</li> <li>- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>- chápe význam relaxace a regenerace organismu po zátěži, podstatu úhany a zná pojmy jednostranná zátěž, svalová nerovnováha</li> <li>- chápe význam přípravy</li> </ul>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p>	<p>VZ7 – podpora zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravý způsob života</li> <li>- předcházení úrazům</li> <li>- člověk ve společnosti (tanec)</li> </ul>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>s hlavní činností -zatěžovanými svaly.</b></p> <p><b>TV-9-1-04</b> <b>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</b></p> <p><b>TV-9-1-05</b> <b>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</b></p>	<p>organismu před, v průběhu i na závěr cvičení – za výraznější pomoci učitele vybere vhodné soubory cvičení pro zahřátí, rozcvičení a vhodná vyrovnávací a kompenzační cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připravuje a uklízí nářadí a náčiní</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí</li> <li>- plní zodpovědné pokyny učitele</li> <li>- ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojených cvičích</li> <li>- předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>- zvládá základy první pomoci</li> <li>- dbá na zdravotně vhodnou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> </ul> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy,průřezová témata)</b></p>
<p>Žák:</p> <p><b>TV-9-2-01</b> <b>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</b></p> <p><b>TV-9-2-02</b> <b>Posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny (za menší pomoci učitele).</b></p> <p><b>TV-9-3-01</b> <b>Rozumí osvojenému názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</b></p>	<p>Žák:</p> <p>výstroj a výzbroj</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady hygieny</li> <li>- rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí příslušných pohybových dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy)</li> <li>- rozpozná kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a s pomocí učitele je omezuje</li> <li>- užívá názvosloví a gesta</li> </ul>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry Gymnastika Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Úpoly Atletika Sportovní hry Turistika a pobyt v přírodě Lyžování, bruslení Testování Zdravotní tělesná výchova</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p>	<p>F7 – biomechanika</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>TV-9-3-02</b> <i>Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p> <p><b>TV-9-3-03</b> <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i></p> <p><b>TV-9-3-04</b> <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka.</i></p> <p><b>TV-9-3-05</b> <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je.</i></p> <p><b>TV-9-3-06</b> <i>Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i></p> <p><b>TV-9-3-07</b> <i>Spolupracuje s učitelem na měření dat.</i></p>	<p>- chápe základní olympijské myšlenky – jednání v duchu fair play, ohleduplnost ke zdravotně postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</p> <p>- dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za menší pomoci učitele) a dodržuje ji</p> <p>- chápe rozdíly v právech a povinnostech hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>- zná základní pravidla osvojovaných pohybových aktivit</p> <p>- sleduje a hodnotí výkony spolužáků</p> <p>- podílí se na rozhodování her a soutěží</p> <p>- pomáhá učiteli při měření a zpracování pohybových aktivit</p>	<p>Komunikace v TV</p> <p>Historie a současnost sportu</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</p>	
--	--	--	--

**Předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 8.

<p><b>Vzdělávací oblast:</b> Člověk a zdraví</p>	<p><b>Zpracoval:</b> Mgr. Renata Karpíšková</p>	<p><b>Vyučuje:</b></p>	<p><b>Strana:</b> 1./4 Tv – 8. roč.</p>
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>
<p><b>Žák:</b> <b>TV-9-1-01</b> <i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i></p>	<p><b>Žák:</b> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - užívá pohybovou činnost pro svoji tělesnou a duševní relaxaci - předvede správné způsoby držení těla a správné cvičební polohy</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p>	<p>Př8– vliv na osobní zdraví a zdatnost - využívání zdravotního významu dané pohybové aktivity pro upevnění zdraví člověka</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>TV-9-1-02</b> <i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí (za částečné pomoci učitele) vhodný rozvojový program.</i></p> <p><b>TV-9-1-03</b> <i>Za minimální pomoci učitele se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>- rozumí významu relaxace a regenerace organismu po zátěži, podstatu úhany a zná pojmy jednostranná zátěž, svalová nerovnováha</li> <li>- rozumí významu přípravy organismu před, v průběhu i na závěr cvičení – za částečné pomoci učitele vybere vhodné soubory cvičení pro zahřátí, rozcvičení a vhodná vyrovnávací a kompenzační cvičení</li> <li>- připravuje a uklízí nářadí a náčiní</li> </ul>	<p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> </ul>	
<p><b><i>Očekávané výstupy z RVP</i></b></p>	<p><b><i>Školní výstupy</i></b></p>	<p><b><i>Učivo</i></b></p>	<p><b><i>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy,průřezová témata)</i></b></p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Žák: <b>TV-9-1-04</b> <i>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i></p> <p><b>TV-9-1-05</b> <i>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</i></p> <p><b>TV-9-2-01</b> <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p> <p><b>TV-9-2-02</b> <i>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny (za malé pomoci učitele).</i></p> <p><b>TV-9-3-01</b> <i>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p> <p><b>TV-9-3-02</b> <i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</li> <li>- plní zodpovědně pokyny učitele</li> <li>- ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích</li> <li>- předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>- rozumí základům první pomoci</li> <li>- dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj</li> <li>- dodržuje zásady hygieny</li> <li>- rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy)</li> <li>- usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu, sebezdokonalení příslušných pohybových dovedností</li> <li>- rozpozná kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a s částečnou pomocí učitele je omezuje</li> <li>- aktivně užívá názvosloví a gesta</li> <li>- rozumí základním olympijským myšlenkám – jednání v duchu fair play, ohleduplnost ke zdravotně postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</li> </ul>	<p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry Gymnastika Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Úpoly Atletika Sportovní hry Turistika a pobyt v přírodě Lyžování, bruslení Testování Zdravotní tělesná výchova</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>Komunikace v TV</p> <p>Historie a současnost sportu</p>	
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby(mezipředmětové)</b></p>



Základní škola a Mateřská škola Vranovice

			<i>vztahy, průřezová témata)</i>
<p>Žák.  <b>TV-9-3-03</b>  <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i></p> <p><b>TV-9-3-04</b>  <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i></p> <p><b>TV-9-3-05</b>  <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.</i></p> <p><b>TV-9-3-06</b>  <i>Zorganizuje v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i></p> <p><b>TV-9-3-07</b>  <i>Společně s učitelem zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i></p>	<p>Žák:                      - dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za minimální pomoci učitele) a dodržuje ji</p> <p>- rozumí rozdílům v právech a povinnostech hráče, rozhodčího, diváka, organizátora                      - zná základní pravidla osvojovaných pohybových aktivit</p> <p>- sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry</p> <p>- v rámci školy zorganizuje v týmu jednoduché soutěže a spolurozhoduje je</p> <p>- zpracuje data a informace o pohybových aktivitách</p>	<p>Organizace prostoru a pohybových činností</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</p>	

**Předmět: Tělesná výchova**

Ročník: 9.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Zpracoval: Mgr. Renata Karpíšková	Vyučuje:	Strana: 1./4 Tv – 9. roč.
<b><i>Očekávané výstupy z RVP</i></b>	<b><i>Školní výstupy</i></b>	<b><i>Učivo</i></b>	<b><i>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy,průřezová témata)</i></b>
<p>Žák: <b>TV-9-1-01</b> <i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i></p> <p><b>TV-9-1-02</b> <i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i></p> <p><b>TV-9-1-03</b> <i>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly.</i></p> <p><b>TV-9-1-04</b> <i>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i></p> <p><b>TV-9-1-05</b> <i>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></p>	<p>Žák: - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu - užívá pohybovou činnost pro svoji tělesnou a duševní relaxaci - předvede a vysvětlí správné způsoby držení těla a správné cvičební polohy</p> <p>- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - vysvětlí význam relaxace a regenerace organismu po zátěži, podstatu úhany a zná pojmy jednostranná zátěž, svalová nerovnováha</p> <p>- vysvětlí význam přípravy organismu před, v průběhu i na závěr cvičení – vybere vhodné soubory cvičení pro zahřátí, rozcvičení a vhodná vyrovnávací a kompenzační cvičení - připravuje a uklízí nářadí a náčiní - dodržuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>- plní zodpovědně pokyny učitele - ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích - předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - předvede základy první pomoci</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p>	
<b><i>Očekávané výstupy z RVP</i></b>	<b><i>Školní výstupy</i></b>	<b><i>Učivo</i></b>	<b><i>Přesahy a vazby(mezipředmětové</i></b>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

			<i>vztahy, průřezová témata)</i>
<p>Žák:</p> <p><b>TV-9-2-01</b> <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i></p> <p><b>TV-9-2-02</b> <i>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i></p> <p><b>TV-9-3-01</b> <i>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p> <p><b>TV-9-3-02</b> <i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p> <p><b>TV-9-3-03</b> <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj</li> <li>- dodržuje zásady hygieny</li> <li>- rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí příslušných pohybových dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy</li> <li>- usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu, sebezdokonalení</li> <li>- rozpozná kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a omezuje je</li> <li>- aktivně užívá názvosloví a gesta</li> <li>- jedná v duchu základních olympijských myšlenek – jednáni v duchu fair play, ohleduplnost ke zdravotně postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</li> <li>- dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry Gymnastika Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Úpoly Atletika Sportovní hry Turistika a pobyt v přírodě Lyžování, bruslení Testování Zdravotní tělesná výchova</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>Komunikace v TV</p> <p>Historie a současnost sportu</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností</p>	<p>M9 – objem koule</p>
<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby (mezipředmětové)</b>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

		<i>vztahy, průřezová témata)</i>	
<p>Žák:  <b>TV-9-3-04</b>  <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</i></p> <p><b>TV-9-3-05</b>  <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.</i></p> <p><b>TV-9-3-06</b>  <i>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i></p> <p><b>TV-9-3-07</b>  <i>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>- zná základní pravidla osvojovaných pohybových aktivit</li> <li>- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>- v rámci školy zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže a spolurozhoduje je</li> <li>- měří, zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>	<p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</p>	