

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. Aktivity 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 nářadím 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 nářadím 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:</p> <p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ví, že pohyb je vhodný pro zdraví - ví, že by měl aktivně cvičit 2–3 hodiny denně - 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 - dodržuje hygienu při pohybových aktivitách - ošetří poranění a přivolá lékaře v případě úrazu - zná základní pravidla chování při TV - zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu - uvědomuje si možná nebezpečí 	<p>ČINNOSTI OVLIVNUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví - vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne - příležitosti pro TV a sport ve škole a mimo školu - smluvené povely, signály, znamení, gesta aj. prostředky komunikace při TV - zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu - hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity - bezpečnost při pohybových činnostech <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Průpravné úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky 	<ul style="list-style-type: none"> - základní organizační činnosti na smluvené povely, signály (zaujímání a změna míst apod.) Prv - (režim dne) Čj – (technika psaní)

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>Žák při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ví, že lze pohyb spojovat s hudbou a netradičním náčiním <ul style="list-style-type: none"> - poznává při pohybové činnosti základní tělocvičné názvosloví - poznává, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly - učí se zpevnit tělo při provádění gymnastických cvičení - podle svých možností provádí kotoul vpřed <ul style="list-style-type: none"> - cvičí s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti <ul style="list-style-type: none"> - dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní <ul style="list-style-type: none"> - seznámí se s základními pojmy souvisejícími s během a hodem <ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje základní atletické disciplíny <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech 	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy související s osvojovanými hrami - základní organizační povely a pravidla osvojovaných her - bezpečnost při realizaci her - hry s různým zaměřením, - netradiční pohybové hry a aktivity, využití netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost <ul style="list-style-type: none"> - rozcvička, pořadová cvičení <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou trupu, názvy používaného nářadí a náčiní - svalové napětí a uvolnění celého těla - gymnastické držení těla - soustředění na cvičení - průpravná gymnastická cvičení, <p>akrobacie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu (vpřed) - kotoul - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad <p>přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolínky - skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky - výskok do vzporu dřepmo s odrazem z trampolínky <p>hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> - ručkování ve visu - průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo <p>kladinka</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí 	<p>Čj - (mimika a gestika)</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák: TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>TV-5-1-06 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</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní techniku běhu a hodů míčkem - uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkáních za pomoci učitele - zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, nejnámější sportovní hry - poznává základní způsoby házení a chytání míče (jiného náčiní) odpovídající velikosti a hmotnosti - využívá činnosti s míčem v pohybovém režimu 	<p>Základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy týkající se běhů, a hodů - základy bezpečnosti při atletických činnostech - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, odrazové síly a obratnosti - běh - rychlý běh, motivovaný běh v terénu až do 10 min., - základy nízkého a polovysokého startu - hod míčkem - hod míčkem z místa, hod z chůze <p><i>Sportovní hry</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním a částmi hřiště - základní sportovní hry - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou) - základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou) 	<p>M - (jednotky délky a času)</p> <p>OSV -Kooperace a kompetice(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 zvládnání situací soutěže, konkurence)</p>

--	--	--	--

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ví, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám - zvládá základní techniku chůze i (se zátěží) - za pomoci dospělých se připraví na turistickou akci (obléct, sbalit batoh) - poznává, jaké jsou zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě - ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob - zvládá chůzi po ledě (s oporou, bez opory), klouzání -seznamuje se s plaváním, jeho zdravotním a kondičním významem 	<p><i>Turistika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy spojené s vycházkami, výlety do přírody, s používanými pomůckami, orientací atd. - způsob pohybu v terénu, chování v přírodě - oblečení pro turistiku, obsah batohu, stravování a pití - základní zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě Bruslení - nebezpečí vstupu na zamrzlou přírodní plochu - pohyb na ledu bez bruslí Plavání 	<p>Prv - (vycházka, rozmanitost přírody)</p>

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3. - 5. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák: TV-5-1-03 <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her.</i></p> <p>TV-5-1-07 <i>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</i></p> <p>TV-5-1-05 <i>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</i></p>	<p>Žák: - ví, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem - snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledá varianty známých her - zná minimálně 10 pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření - vytvoří si pro pohybovou hru s pomocí učitele nové náčiní</p> <p>- ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly - ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - užívá základní osvojované názvosloví</p> <p>- ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to - podle svých možností provádí kotoul vpřed a vzad - poskytuje základní pomoc a záchranu při cvičení - podle svých možností provádí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - bezpečnost při realizaci her - variace her jednoho druhu - hry s různým zaměřením, - netradiční pohybové hry a aktivity, využití netradičního náčiní při cvičení, náměty na přípravu vlastního náčiní - využití přírodního prostředí <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. <p>akrobacie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - kombinace kotoulů - rovnovážné polohy - - stoj na rukou s pomocí - akrobatické kombinace <p>přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - přeskok 2 - 4 dílů bedny odrazem z trampolínky 	

		- roznožka přes kozu našif	
Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p>TV-5-1-09 <i>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</i></p> <p>TV-5-1-06 <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"> - cvičí s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti - dovede pojmenovat základní gymnastické náradí a náčiní <p>pojmenuje základní atletické disciplíny</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech - změní a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku běhu a hodů míčkem - chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti - umí připravit start běhu a vydat povely pro start - zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, nejnámější sportovní hry - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při 	<p>odrazem z můstku, trampolínky</p> <ul style="list-style-type: none"> - skrčka přes kozu našif odrazem z můstku, trampolínky - - hrazda - shyb stojmo – odrazem přešvih do svisu střežhlav (svisu závěsem levou – pravou v podkolení a zpět do stoje, - ze svisu stojmo – náskok do vzporu – sešín, kombinace cviků <p>kladinka</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez dopomoci <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při atletických činnostech - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, odrazové síly a obratnosti - běh - běžecká abeceda - rychlý běh do 60 m - vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu) - běh v terénu až do 15 minut - nízký start (na povel) a polovysoký start - hod míčkem - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu s odhodem Sportovní hry - základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním a částmi hřiště - sportovní hry a jejich 	

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

	rozhodování	pravidla (základní role)	
--	-------------	--------------------------	--

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

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

		<p>ploše</p> <p>- průpravná cvičení – chůze, skluz</p>	
Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p>TV-5-1-08 <i>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</i></p> <p>TV-5-1-10 (DV) <i>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> <p>- uvědomuje si zdravotní a kondiční význam plavání</p> <p>- zorganizuje pohybovou činnost</p> <p>- zorganizuje soutěž pro spolužáky</p> <p>- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a v místě bydliště</p> <p>- samostatně získá potřebné informace</p>	<p>Plavání</p> <p>- rozcvička</p> <p>- hry a soutěže</p> <p>- rozlosování a vedení spor. her</p> <p>- sledování informačních zdrojů</p> <p>- podle možností aktivní i pasivní účast na sportovních utkáních žáků školy</p>	<p>Dopravní výchova 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.
Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p>TV-9-1-01 <i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i></p> <p>TV-9-1-02 <i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí (za pomoci učitele) vhodný rozvojový program.</i></p>	<p>Žák:</p> <p>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>- užívá pohybovou činnost pro svoji tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>- zná správné způsoby držení těla a správné cvičební polohy</p> <p>- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>- uvědomuje si význam relaxace a regenerace organismu po zátěži,</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p>	<p>VZ6 – režim dne (pohybová aktivita)</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák: TV-9-1-03 <i>Za pomoci učitele se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly.</i></p> <p>TV-9-1-04 <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>TV-9-1-05 (DV) <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>TV-9-2-01 <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i></p>	<p>Žák: - zná význam přípravy 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 - připravuje a uklízí náradí a náčiní</p> <p>- 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 - zná základy první pomoci - dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj - dodržuje zásady hygieny</p> <p>- rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí příslušných pohybových dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy)</p>	<p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <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</p>	<p>Dopravní výchova</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák: TV-9-2-02 <i>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny (za pomoci učitele).</i></p> <p>TV-9-3-01 <i>Rozumí osvojovanému názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p> <p>TV-9-3-02 <i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p> <p>TV-9-3-03 <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i></p> <p>TV-9-3-04 <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka.</i></p> <p>TV-9-3-05 <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je.</i></p> <p>TV-9-3-06 <i>Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i></p> <p>TV-9-3-07 <i>Spolupracuje s učitelem na měření dat.</i></p>	<p>Žák: - zná a částečně dovede posoudit kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a s pomocí učitele je omezuje</p> <p>- rozumí názvosloví a gestům</p> <p>- zná 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 pomoci učitele) a dodržuje ji</p> <p>- zná rozdíly v právech a povinnostech hráče, rozhodčího, diváka - 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 dat</p>	<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>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>	<p>D6 – historie daného sportu, OH</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Předmět: Tělesná výchova Ročník: 7.</p>			
<p>Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví</p>	<p>Zpracoval: Mgr. Renata Karpíšková</p>	<p>Vyučuje:</p>	<p>Strana: 1./3 Tv – 7. roč.</p>
<p>Očekávané výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</p>
<p>Žák: TV-9-1-01 <i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i></p> <p>TV-9-1-02 <i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí (za pomoci učitele) vhodný rozvojový program.</i></p> <p>TV-9-1-03 <i>Za pomoci učitele se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly.</i></p> <p>TV-9-1-04 <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>TV-9-1-05 <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 - zaujímá správné způsoby držení těla a správné cvičební polohy</p> <p>- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - chápe význam relaxace a regenerace organismu po zátěži, podstatu úhany a zná pojmy jednostranná zátěž, svalová nerovnováha</p> <p>- chápe význam přípravy 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> <p>- připravuje a uklízí nářadí a náčiní - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí - plní zodpovědné pokyny učitele - ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích - předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</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> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>VZ7 – podpora zdraví - zdravý způsob života - předcházení úrazům - člověk ve společnosti (tanec)</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

	- zvládá základy první pomoci - dbá na zdravotně vhodnou		
Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p>TV-9-2-01 <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i></p> <p>TV-9-2-02 <i>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny (za menší pomoci učitele).</i></p> <p>TV-9-3-01 <i>Rozumí osvojovanému názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p> <p>TV-9-3-02 <i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p> <p>TV-9-3-03 <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i></p> <p>TV-9-3-04 <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka.</i></p> <p>TV-9-3-05 <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je.</i></p> <p>TV-9-3-06</p>	<p>Žák: výstroj a výzbroj - dodržuje zásady hygieny</p> <p>- rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí příslušných pohybových dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy)</p> <p>- rozpozná kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a s pomocí učitele je omezuje</p> <p>- užívá názvosloví a gesta</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</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ 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>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</p>	<p>F7 – biomechanika</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	soutěží		
TV-9-3-07 Spolupracuje s učitelem na měření dat.	- pomáhá učiteli při měření a zpracování pohybových aktivit		

Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 8.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Zpracoval: Mgr. Renata Karpíšková	Vyučuje:	Strana: 1./4 Tv – 8. roč.
Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p>TV-9-1-01 Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</p> <p>TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí (za částečné pomoci učitele) vhodný rozvojový program.</p> <p>TV-9-1-03 Za minimální pomoci učitele se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly.</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - rozumí významu relaxace a regenerace organismu po zátěži, podstatu úhany a zná pojmy jednostranná zátěž, svalová nerovnováha - 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 - připravuje a uklízí nářadí a náčiní 	<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> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení 	<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

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák: TV-9-1-04 <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>TV-9-1-05 <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>TV-9-2-01 <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p> <p>TV-9-2-02 <i>Posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny (za malé pomoci učitele).</i></p> <p>TV-9-3-01 <i>Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p> <p>TV-9-3-02 <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"> - dodržuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - plní zodpovědně pokyny učitele - ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích - předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - rozumí základům první pomoci - dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj - dodržuje zásady hygieny - rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy) - usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu, sebezdokonalení příslušných pohybových dovedností - rozpozná kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a s částečnou pomocí učitele je omezuje - aktivně užívá názvosloví a gesta - rozumí základním olympijským myšlenkám – jednání v duchu fair play, ohleduplnost ke zdravotně postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu 	<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 Upoly 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>	

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

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

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Žák. TV-9-3-03 <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i></p> <p>TV-9-3-04 <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i></p> <p>TV-9-3-05 <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.</i></p> <p>TV-9-3-06 <i>Zorganizuje v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i></p> <p>TV-9-3-07 <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</p> <p>- 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.
<i>Očekávané výstupy z RVP</i>	<i>Školní výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy,průřezová témata)</i>
<p>Žák: TV-9-1-01 <i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i></p> <p>TV-9-1-02 <i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i></p> <p>TV-9-1-03 <i>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly.</i></p> <p>TV-9-1-04 <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>TV-9-1-05 <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>	
<i>Očekávané výstupy z RVP</i>	<i>Školní výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy,průřezová témata)</i>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Žák:</p> <p>TV-9-2-01 <i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i></p> <p>TV-9-2-02 <i>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i></p> <p>TV-9-3-01 <i>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p> <p>TV-9-3-02 <i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p> <p>TV-9-3-03 <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"> - dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj - dodržuje zásady hygieny - rozvíjí své pohybové schopnosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení pro zvládnutí příslušných pohybových dovedností (rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace, obratnosti rovnováhy - usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu, sebezdokonalení - rozpozná kvalitu své pohybové činnosti, její nedostatky, příčiny a omezuje je - aktivně užívá názvosloví a gesta - jedná v duchu základních olympijských myšlenek – jedná v duchu fair play, ohleduplnost ke zdravotně postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu - dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<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>
<p>Očekávané výstupy z RVP</p>	<p>Školní výstupy</p>	<p>Učivo</p>	<p>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p>Žák: TV-9-3-04 <i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</i></p> <p>TV-9-3-05 <i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.</i></p> <p>TV-9-3-06 <i>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i></p> <p>TV-9-3-07 <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"> - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - zná základní pravidla osvojovaných pohybových aktivit - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - v rámci školy zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže a spolurozhoduje je - měří, zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<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>	
---	---	--	--