

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: šestý

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
<ul style="list-style-type: none"> - pochopí zásady zatěžování a aktivně organizuje svůj pohybový režim - změří úroveň své tělesné zdatnosti - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - cíleně se připravuje před pohybovou činností - využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a se sportem - uplatňuje zásady bezpečného chování při sportu 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví (pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační a výkonnostní sport) • rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností • zdravotně orientovaná zdatnost (kondiční programy) • prevence a korekce jednostranného zatížení (průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení) • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (hygiena, cvičební úbor, improvizované ošetření a transport raněného) 	<p>Bi – anatomie člověka, fyziologie tělesných cvičení</p> <p>OSV - osobnostní rozvoj, morální rozvoj, sociální rozvoj, komunikace</p> <p>VMEGS – jednotná pravidla sportovních činností v mezinárodních soutěžích</p> <p>EV – ohleduplný vztah člověka k přírodě při sportování v přírodě</p> <p>MeV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality</p> <p>MV – vztahy lidí ve sportovním týmu</p> <p>VDO – účast ve sportovních soutěžích - reprezentace školy</p>
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, v soutěži a při rekreační činnosti - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků 	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry • gymnastika (akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí) • rytmické a kondiční formy cvičení • úpolová cvičení • atletika (starty, rychlý běh, vytrvalostní běh D 600 – 900 m, Ch 800 – 1200 m, štafetový běh, skok do dálky, hod míčkem) • sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání dle pravidel pro danou věkovou 	<p>Bi – anatomie člověka, fyziologie tělesných cvičení</p> <p>OSV - osobnostní rozvoj, morální rozvoj, sociální rozvoj, komunikace</p> <p>VMEGS – jednotná pravidla sportovních činností v mezinárodních soutěžích</p> <p>EV – ohleduplný vztah člověka k přírodě při sportování v přírodě</p>

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
	kategorií) • netradiční sporty	
<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojovanou odbornou terminologii - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc slabším, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu) - dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - rozlišuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka) - podílí se na rozhodování osvojené hry při soutěži 	Činnosti podporující pohybové učení <ul style="list-style-type: none"> • komunikace při sportu (odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, smluvené povely, signály) • historie a současnost sportu (významné sportovní soutěže a sportovci) • pravidla osvojovaných pohybových činností (her, soutěží) • zásady chování a jednání v různých činnostech a v různém prostředí • měření výkonů, posuzování pohybových dovedností 	Bi – anatomie člověka, fyziologie tělesných cvičení OSV - osobnostní rozvoj, morální rozvoj, sociální rozvoj, komunikace VMEGS – jednotná pravidla sportovních činností v mezinárodních soutěžích EV – ohleduplný vztah člověka k přírodě při sportování v přírodě

Pomůcky: Tělovýchovné nářadí a náčiní