

## Tělesná výchova 6. ročník

Období	Ročníkový výstup	Učivo	Kompetence	Mezipředmětové vztahy, průř. tém.	Pomůcky, literatura
<b>ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>					
Září - Červen	<p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p>	<p><b>význam pohybu pro zdraví</b> - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</p> <p><b>zdravotně orientovaná zdatnost</b> - rozvoj ZOZ, kondiční programy, testy zdatnosti</p> <p><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</b> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <p><b>hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b> - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</p>	Sociální a personální, komunikativní, pracovní, k učení	<p><b>OSV</b>-Sebepoznání-moje tělo, moje psychika; Psychohygiena- sociální dovednosti zvládání stresových situací;</p> <p><b>EV</b>-Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví-vliv prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních</p>	náradí, pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin

**ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

<p>Září - červen</p>	<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p><b>atletika</b> - rychlý běh - 60m, vytrvalý běh na dráze - dívky - 600m a chlapci - 800m, běh v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, <b>gymnastika</b> -akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí, <b>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</b> - základy rytmické gymnastiky, aerobiku, pilates, tance - pro dívky, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, <b>úpoly</b> - úpolové hry <b>pohybové hry</b> - s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity <b>sportovní hry</b> - základy vybíjené, volejbalu, přehazované, košíkové, florbalu, aj. míč. her, fotbalu - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie, <b>plavání</b> -zdokonalovací plavecká výuka - dle možnosti nabídky MÚ Orlová, <b>turistika</b> <b>a pobyt v přírodě - dle možností realizace turistického kurzu</b></p>	<p>Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní</p>	<p><b>OSV</b>-Sebepoznání-moje tělo, moje psychika; Psychohygiena- soc.dovednosti zvládání stresových situací; Poznávání lidí-vzájemné poznávání ve skupině, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem; Mezilidské vztahy-chování podporující dobré vztahy, respektování; Komunikace-komunikace v různých situacích <b>VDO</b>-Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování - demokratický způsob řešení konfliktů a problémů v osobním životě i v společnosti, pochopení významu řádu, pravidel a zákonů, vlastní odpovědnost za rozhodnutí, vědomí důsledků <b>EV</b> - Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví, péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí</p>	<p>nářadí, pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin</p>
----------------------	---	---	--	--	---

**ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

Září - Červen	rozumí základnímu názvosloví na úrovni cvičence	<b>kommunikace v TV</b> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky	Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní	<b>MKV</b> -Kulturní diference-jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, setkávání různých ras a národností na sportovním poli, bourají se přežití hráze mezi různými etniky, rasami a národnostmi	nářadí, pomůcky a potřeby podle náplně vyučovací hodiny
	dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	<b>pravidla osvojovaných pohybových činností</b> -her, závodů, soutěží zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech		<b>EGS</b> -Objevujeme Evropu a svět-mezinárodní setkávání-hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských ideí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností	
	naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	<b>historie a současnost sportu</b> -olympiáda, soutěže			

## Tělesná výchova 7. ročník

Období	Ročníkový výstup	Učivo	Kompetence	Mezipředmětové vztahy, průř. tém.	Pomůcky, literatura
<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>					
Září - Červen	<p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>připraví se před pohybovou činností pod vedením učitele nebo spolužáka -rozcvičkou, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost dbá na hygienu, používá vhodný cvičební úbor</p>	<p><b>význam pohybu pro zdraví</b> - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</p> <p><b>zdravotně orientovaná zdatnost</b> - rozvoj ZOZ, kondiční programy, testy zdatnosti</p> <p><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</b> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, <b>hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b> - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</p>	Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní	<p><b>OSV</b>-Sebepoznání-moje tělo, moje psychika;                      Psychohygiena-sociální dovednosti zvládnání stresových situací;  <b>EV</b> - Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví-vliv prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních</p>	nářadí, pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin

**ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

<p>Září - Červen</p>	<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p><b>atletika</b> - rychlý běh-60m, vytrvalý běh na dráze-dívky-600m a chlapci-800m,běh v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem  <b>gymnastika</b>-akrobacie,přeskoky,cvičení s náčiním a na nářadí  <b>estetické a kondiční formy cvičení</b> s hudbou a rytmickým doprovodem-základy rytmické gymnastiky,aerobiku,pilates,tance-pro dívky,kondiční formy cvičení pro daný věk žáků  <b>úpoly</b>- úpolové hry  <b>pohybové hry</b>-s různým zaměřením,netradiční pohybové hry a aktivity  <b>sportovní hry</b>- základy vybíjené volejbalu,přehazované,košíkové,florbalu, fotbalu, aj. míč. her,  <b>plavání</b>-zdokonalovací plavecká výuka-dle nabídky MÚ Orlová  <b>lyžování,snowboarding</b>,běžecké lyžování,lyžařská turistika,sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu jízda na vleku,bezpečnost pohybu v zimní horské krajině dle možností realizace na LVVZ a v okolí školy</p>	<p>Sociální a personální, komunikativní, k učení,pracovní</p>	<p><b>OSV</b>-Sebepoznání-moje tělo,moje psychika;          Psychohygiena-soc.dovednosti zvládání stresových situací;          Poznávání lidí-vzájemné poznávání ve skupině, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem          Mezilidské vztahy-chování podporující dobré vztahy,respektování          Komunikace-komunikace v různých situacích  <b>VDO</b>-Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování -demokratický způsob řešení konfliktů a problémů v osobním životě i ve společnosti, pochopení významu řádu,pravidel a zákonů, vlastní odpovědnost za rozhodnutí, vědomí důsledků  <b>EV</b>-Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví,péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí</p>	<p>nářadí,pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin</p>
----------------------	---	---	---	---	--

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

<p>Září - Červen</p>	<p>užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozumí smluveným signálům, povelům</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče</p> <p>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p><b>komunikace v TV</b> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky</p> <p><b>pravidla osvojovaných pohybových činností-her, závodů, soutěží zásady jednání a chování</b> v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p><b>historie a současnost sportu-</b> významné soutěže a sportovci, olympismus-olympijská charta-LA Olympiáda školy</p>	<p>Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní</p>	<p><b>MKV</b>-Kulturní diference-jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, setkávání různých ras a národností na sportovním poli, bourají se přežití hráze mezi různými etniky, rasami a národnostmi</p> <p><b>EGS</b>-Objevujeme Evropu a svět-mezinárodní setkávání-hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských ideí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností</p>	<p>nářadí, pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin</p>
----------------------	--	--	--	--	---

## Tělesná výchova 8. ročník

Ob-dobí	Ročníkový výstup	Učivo	Kompetence	Mezipředmětové vztahy, průř. tém.	Pomůcky, literatura
<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>					
Září - Červen	<p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly, odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnosti</p> <p>dbá na hygienu a volí vhodnou výstroj</p>	<p><b>význam pohybu pro zdraví</b> - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</p> <p><b>zdravotně orientovaná zdatnost</b> - rozvoj ZOZ, kondiční programy, testy zdatnosti, cvičení s činkami, činnosti na posilovacích strojích</p> <p><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</b> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</p>	Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní	<p><b>OSV</b>-Sebepoznání-moje tělo, moje psychika;  <b>Psychohygiena</b>-sociální dovednosti zvládání stresových situací;  <b>EV</b>-Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví-vliv prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních</p>	nářadí, pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

<p>Září - Červen</p>	<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p><b>atletika</b> - rychlý běh-60m, vytrvalý běh na dráze-dívky-800m a chlapci-1000m,běh v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, vrh koulí  <b>gymnastika</b>-akrobacie,přeskoky,cvičení s náčiním  a na nářadí  <b>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</b>-základy rytmické gymnastiky,aerobiku,pilates,tance-pro dívky,kondiční formy cvičení pro daný věk žáků  <b>úpoly</b>- úpolové hry  <b>pohybové hry</b>-s různým zaměřením,netradiční pohybové hry a aktivity  <b>sportovní hry</b>-základy vybíjené, volejbalu, přehazované,košíkové, florbalu, aj. míč. her, fotbalu-herní činnosti jednotlivce,herní kombinace,herní systémy,utkáni podle pravidel žákovské kategorie  <b>plavání</b>-zdokonalovací plavecká výuka-dle možnosti nabídky MÚ Orlová</p>	<p>Sociální a personální, komunikativní, k učení,pracovní</p>	<p><b>OSV</b>-Sebezpoznání-moje tělo,moje psychika; - Psychohygiena-soc.dovednosti zvládání stresových situací; - Poznávání lidí-vzájemné poznávání ve skupině, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem -Mezilidské vztahy-chování podporující dobré vztahy,respektování - Komunikace-komunikace v různých situacích  <b>VDO</b>-Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování - demokratický způsob řešení konfliktů a problémů v osobním životě i ve společnosti, pochopení významu řádu,pravidel a zákonů, vlastní odpovědnost za rozhodnutí, vědomí důsledků  <b>EV</b>-Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví,péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí</p>	<p>nářadí,pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin</p>
----------------------	---	--	---	--	--

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

<p>Září - Červen</p>	<p>užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče</p>	<p><b>komunikace v TV</b> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</p> <p><b>pravidla osvojovaných pohybových činností</b>-her, závodů, soutěží <b>zásady jednání a chování</b> v různém prostředí a při různých činnostech</p>	<p>Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní</p>	<p><b>MKV</b>-Kulturní difference- jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, setkávání různých ras a národností na sportovním poli, bourají se přežití hráze mezi různými etniky, rasami a národnostmi</p> <p><b>EGS</b>-Objevujeme Evropu a svět- mezinárodní setkávání- hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských ideí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností</p>	<p>nářadí, pomůcky a potřeby podle náplně vyučovací hodiny</p>
----------------------	---	--	--	--	--

## Tělesná výchova 9. ročník

Období	Ročníkový výstup	Učivo	Kompetence	Mezipředmětové vztahy, průř. tém.	Pomůcky, literatura
<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>					
Září - Červen	<p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji</p> <p>ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</p> <p>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost, umí poskytnout první pomoc, přesun raněného</p>	<p><b>význam pohybu pro zdraví</b> - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</p> <p><b>zdravotně orientovaná zdatnost</b> - rozvoj ZOZ, kondiční programy, testy zdatnosti, cvičení s činkami, činnosti na posilovacích strojích</p> <p><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</b> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, <b>hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b> - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</p>	Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní	<p><b>OSV</b>-Sebepoznání-moje tělo, moje psychika; Psychohygiena-sociální dovednosti zvládnání stresových situací; <b>EV</b>-Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví-vliv prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních</p>	nářadí, pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

<p>Září - Červen</p>	<p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech posoudí provedení osvojované pohybové činnosti,označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></p>	<p><b>atletika</b> - rychlý běh - 60m, vytrvalý běh na dráze - dívky - 800m a chlapci - 1000m, běh v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, vrh koulí, <b>gymnastika</b> - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí, <b>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</b> - základy rytmické gymnastiky, aerobiku, pilates, tance - pro dívky, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků <b>úpoly</b> - úpolové hry <b>pohybové hry</b> - s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity <b>sportovní hry</b> - základy, přehazované, košíkové, florbalu, aj. míč. her, fotbalu herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie <b>plavání</b> - zdokonalovací plavecká výuka dle možnosti nabídky MÚ Orlová</p>	<p>Sociální a personální, komunikativní, k učení,pracovní</p>	<p><b>OSV</b>-Sebepoznání-moje tělo,moje psychika; Psychohygiena- soc.dovednosti zvládání stresových situací; Poznávání lidí-vzájemné poznávání ve skupině, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem Mezilidské vztahy-chování podporující dobré vztahy,respektování Komunikace-komunikace v různých situacích <b>VDO</b>-Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování -demokratický způsob řešení konfliktů a problémů v osobním životě i ve společnosti, pochopení významu řádu, pravidel a zákonů, vlastní odpovědnost za rozhodnutí, vědomí důsledků <b>EV</b>-Vztah člověka k prostředí-prostředí a zdraví,péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí</p>	<p>nářadí,pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin</p>
----------------------	---	--	---	---	--

**ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

<p>Září - Červen</p>	<p><b>užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></p> <p><b>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</b></p> <p><b>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</b></p>	<p><b>komunikace v TV</b> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech <b>pravidla osvojovaných pohybových činností</b>-her, závodů, soutěží <b>zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech organizace prostoru a pohybových činností</b> v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování</p> <p><b>měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</b>- měření, evidence, vyhodnocování- průběžné hodnocení výkonů, LA Olympiády, soutěže</p> <p><b>historie a současnost sportu</b>- významné soutěže a sportovci, olympismus-olympijská charta-LA Olympiáda</p>	<p>Sociální a personální, komunikativní, k učení, pracovní</p>	<p><b>MKV</b>-Kulturní diference- jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, setkávání různých ras a národností na sportovním poli, bourají se přežití hráze mezi různými etniky, rasami a národnostmi</p> <p><b>EGS</b>-Objevujeme Evropu a svět-mezinárodní setkávání-hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských ideí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností</p>	<p>nářadí, pomůcky a potřeby dle náplně vyučovacích hodin</p>
----------------------	---	--	--	---	---