

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC |

| Výstupy žáka ZŠ Chrudim, U Stadionu | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy | Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály ad. | Poznámky |
|--|---|----------------------------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně. • Samostatně využívá osvojené relaxační techniky ke správnému dýchání, zvyšování pohyblivosti kloubů. | Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení | PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII | Ukázky, diskuse, popis denního režimu, cvičení v přírodě. | OSV-pod vedením učitele správně vykonává cviky pro rozcvičení a uklidnění. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vybírá si pro sebe vhodná cvičení. | <ul style="list-style-type: none"> • Posilování svalového aparátu. • Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. | PŘ-anatomie OSV-II,III,V | Ukázky, diskuse, použití literatury | OSV- pod vedením učitele aktivně zvyšuje svoji svalovou sílu a svalovou vytrvalost, flexibilitu a kardiovaskulární vytrvalost. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Umí se pod vedením připravit před pohybovou činností a ukončit ji ve shodě s mírou zatěžování svalů při hlavní činnosti. • Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v závislosti s vlastním svalovým oslabením. | <ul style="list-style-type: none"> • Rozcvička, strečink celého těla před zátěží, protažení namáhaných svalových skupin po zátěži - pod vedením učitele. | PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII | Ukázka, diskuse, použití literatury | OSV- s pomocí učitele dokáže popsat základní principy cvičení a jejich uplatnění při rozvíjení tělesné zdatnosti |

| vzdělávací oblast | | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
|---|--|---------------------------------|--|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC |
| <ul style="list-style-type: none"> Odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní činností. Upraví svoji pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. | <ul style="list-style-type: none"> Drogy a jejich vliv na organismus. Úprava pohybových aktivit při zhoršených rozptylových podmínkách. | CHE VO OSV-II,III,IV,X,XI | Přednáška, videoprojekce. | OSV- odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní činností; svoji pohybovou aktivitu upraví vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. |
| <ul style="list-style-type: none"> Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na známém i méně známém sportovišti, v přírodě, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svoji činnost. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování ve sportovním prostředí, vhodném oblečení a obuvi při pohybové aktivitě | <ul style="list-style-type: none"> Seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu. Zásady bezpečného zacházení s konkrétním sportovním náčiním. Hygiena při TV. | VO PŘ ENV-III,IV | Přednáška, diskuse | ENV-žák se chová zodpovědně a ohleduplně k prostředí na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu |
| <ul style="list-style-type: none"> Zvládá osvojené pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her v soutěžích, při rekreačních činnostech. Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry. Zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí. | <ul style="list-style-type: none"> Pohybové hry, závody družstev. | OSV- III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV-dodržuje základní pravidla pohybových her a jiných aktivit; snaží se o fair play jednání; zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí |

| vzdělávací oblast | | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
|---|--|--------------------------|--|--|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC |
| <ul style="list-style-type: none"> Ovládá přehazovanou s pravidly. | <ul style="list-style-type: none"> Přehazovaná - přehození míče přes síť, rychlá, přesná přihrávka, odehrání míče přes síť k soupeři ve výskoku (smeč), taktika, pohotovost. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně přehození míče přes síť, přihrávku, odehrání míče přes síť k soupeři ve výskoku (smeč), taktiku hry; podřídí se rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla košíkové. | <ul style="list-style-type: none"> Košíková - dribling pravou, levou rukou bez očního kontaktu s míčem, správný postoj při přihrávce, střelba na koš. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně dribling pravou, levou rukou bez očního kontaktu s míčem, má správný postoj při přihrávce, střelbě na koš; podřídí se rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla fotbalu. | <ul style="list-style-type: none"> Fotbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace. Přihrávka vnitřní stranou nohy, zpracování míče stahováním, obsazování hráče s míčem a bez míče, standardní situace. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně přihrávku vnitřní stranou nohy, zpracování míče stahováním, obsazování hráče s míčem a bez míče, nacvičuje standardní situace; podřídí se rozhodnutí rozhodčího |

| vzdělávací oblast | | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
|---|--|--|--|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla florbalu. | <ul style="list-style-type: none"> Florbal - manipulace s florbalovou holí a míčkem, přihrávka a střelba. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – technicky správně manipuluje s florbalovou holí a míčkem, zvládá přihrávku a střelbu; podřídí se rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla frisbee. | <ul style="list-style-type: none"> Frisbee - chytání a házení talíře, přihrávky, průpravné hry. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně chytání a házení talíře, přihrávky; podřídí se rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla softballu. | <ul style="list-style-type: none"> Softball - házení, chytání míčku, nácvik odpalu a hry v poli. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně házení, chytání míčku a odpalu; podřídí se rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty Zná základní startovní povely | <ul style="list-style-type: none"> Atletika – běžecká abeceda, rychlé starty, běh na krátkou trať 50-60m, vytrvalý běh 800m, 1500m, běh v terénu, skok daleký, průpravná cvičení pro skok vysoký, hod kriketovým míčkem | PŘ-anatomie FY OSV-I,II,III,IV,V, VI,VII,VIII ENV-IV MDV-VI,VII | Praktická činnost, měření výkonů, diskuse | OSV-zná základní techniku jednotlivých atletických disciplín a tu se snaží dále rozvíjet s ohledem na svoje osobní dispozice ENV-dodržuje pravidla chování a bezpečnosti při pobytu v přírodě MDV-učí se změřit a zapsat výkony |

| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá | |
|--|--|--|---|--|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC | |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná pojmy z dané oblasti | <ul style="list-style-type: none"> Gymnastika - kotoul vpřed, vzad + modifikace. Stoj na rukou se záchranou. Akrobacie, cvičení na náradí a s náčiním s odpovídající velikostí a hmotností. Přeskok - koza našít - průpravná cvičení, roznožka, skrčka. Trampolína - skoky prosté, s pohyby dolních i horních končetin. Cvičení na hrazdě - náskok do vzporu, zákmihem seskok, podmet, výmyk odrazem obounož. Kladina – chůze, obraty Šplh na tyči. | <p>PŘ-anatomie FY OSV-I,II,III,IV,V,VI</p> | <p>Kontrolní činnost, praktické provedení</p> | <p>OSV-seznamuje se základními oblastmi gymnastiky, v jednotlivých disciplínách se snaží dále rozvíjet s ohledem na svoje osobní dispozice; poznává, že pohybová aktivita je pozitivní příležitostí k sociální a skupinové interakci</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem | <ul style="list-style-type: none"> Úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory - základní filosofie bojových a sebeobránných činností, základní principy uvolňovacích a zpevňovacích cvičení, správné dýchání | <p>FY VO OSV-I,II,III,VI,VII,VIII,X,XI</p> | <p>Ukázka Videoprojekce</p> | <p>OSV- seznamuje se základy sebeobránných činností,zná základní principy uvolňovacích a zpevňovacích cvičení, správné dýchání</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Chápe zdravotní, pohybové i estetické funkce pohybu s hudbou a rytmickým doprovodem. | <ul style="list-style-type: none"> Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Soulad pohybu s hudbou. Technika pohybů (kroky, skoky, obraty, cviky rovnováhy). | <p>HV VV OSV-III,V,VIII</p> | <p>Ukázka Videoprojekce</p> | <p>OSV-pod vedením učitele zvládá základní gymnastické a taneční sestavy</p> |

| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá | |
|---|---|--|---|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC | |
| <ul style="list-style-type: none"> Využívá cvičení ke zvýšení tělesné zdatnosti, posílení oslabených svalových skupin, protažení i relaxaci. | <ul style="list-style-type: none"> Fitball - cvičení na velkých míčích - určeno především děvčatům. Průpravná, kompenzační, posilovací, vyrovnávací a relaxační cvičení. | <p>HV PŘ OSV-II,III,V ENV-III</p> <p>OSV-I. MDV-VII.</p> | <p>Ukázka, diskuse, použití literatury</p> <p>Projekt :</p> <ul style="list-style-type: none"> Rodina – test fyzické zdatnosti | <p>OSV- pod vedením učitele zvládá základní cviky posilující oslabené svalové skupiny a cviky zvyšující flexibilitu ENV-je seznámen s problémem svalových disbalancí jako průvodního jevu civilizačních onemocnění OSV- zapojuje svoji rodinu do jednoduchého testu fyzické zdatnosti MDV- výsledky vyhodnotí a s pomocí učitele navrhne další postup</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Chápe bruslení jako vhodnou pohybovou činnost. | <ul style="list-style-type: none"> Bruslení - jízda vpřed, zastavení "hokejové", změna směru jízdy. | <p>FY OSV-III,V,VI,VIII</p> | <p>Praktické předvedení Videoprojekce</p> | <p>OSV-podílí se ve škole i mimo školu na pohybových aktivitách podporujících zdraví; vykonává technicky správně jízdu vpřed, zastavení a změnu směru jízdy</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Prohloubení adaptace na vodní prostředí. | <ul style="list-style-type: none"> Plavání - zdokonalovací plavecká výuka. Dýchání, splývavá poloha, potápění, lovení předmětů. | <p>FY OSV-III,IV ENV-III,IV</p> | <p>Praktické předvedení</p> | <p>OSV-vyukazuje znalost alespoň jednoho plaveckého stylu, s dalším plaveckým stylem se seznamuje; umí dýchat do vody, umí se potápět; dokáže</p> |

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | | | | odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu ve vodě ENV-chápe vodní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit |
| <ul style="list-style-type: none"> Umí se pohybovat v terénu, orientuje se podle mapy | <ul style="list-style-type: none"> Turistika a pobyt v přírodě - vytyčení trasy s pomocí mapy, pohyb v přírodě podle turistických značek, uplatňování pravidel silničního provozu v roli chodce. Ochrana přírody. | ZE, PŘ OSV- I,II,III,V,VI, VIII,XI ENV-I,II,III,IV | Praktické předvedení | OSV- snaží se odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu v přírodě; pod vedením učitele dodržuje zásady bezpečnosti k sobě samému i k ostatním; ENV-chápe životní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit |
| <ul style="list-style-type: none"> Posoudí vlastní provedení pohybové činnosti. | <ul style="list-style-type: none"> Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel. | OSV-I,II,III,V,X,XI | Praktické předvedení, videonahrávka pohybu | OSV- pod vedením učitele označí nedostatky, chyby a jejich příčiny v pohybové činnosti, snaží se o jejich odstranění. |
| <ul style="list-style-type: none"> Naplnuje v podmínkách školy olympijské myšlenky, jedná v duchu fair play. | <ul style="list-style-type: none"> Účast na soutěžích, čestné jednání, pomoc handicapovaným. | DĚ VDO-II,IV MV-I,II | Diskuse | VDO-chápe důležitost čestného jednání a pomoci handicapovaným lidem MV- jedná v duchu fair-play |

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 6. | ŠMEJC |

| | | | | |
|--|---|---|-----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu. • Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže, turnaje, závody. Spolurozhoduje. | <ul style="list-style-type: none"> • Týmová hra dle pravidel. • Aktivní organizace. | OSV-I,II,III,V,VI, VII,VIII,X ,XI MDV-VII | Ukázka, diskuse | OSV-s pomocí učitele vytváří taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu MDV- zorganizuje v týmu jednoduchou soutěž |
|--|---|---|-----------------|--|