

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	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. 	Správné držení těla, průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII	Ukázky, diskuse, popis denního režimu, cvičení v přírodě.	OSV-zná správné cviky pro rozcvičení i uklidnění a důvody, proč je používat.
<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-účastní se aktivit podporujících zvyšování svalové síly a svalové vytrvalosti, flexibility a kardiovaskulární vytrvalosti.
<ul style="list-style-type: none"> • Umí se samostatně 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"> • Individuální rozcvička, strečink celého těla před zátěží, protažení namáhaných svalových skupin po zátěži. 	PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII	Ukázka, diskuse, použití literatury	OSV-popisuje základní principy cvičení a jejich uplatnění při rozvíjení tělesné zdatnosti; do pohybového režimu samostatně zařazuje korektivní cvičení v závislosti s vlastním svalovým oslabením.

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá	
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	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. • Vliv jiných škodlivých látek na organismus (anabolika, doping ...). • 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; zná problematiku užívání anabolik a dopingu; 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. 	<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. 	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-dodrží pravidla pohybových her a jiných aktivit; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Zvládá hru v poli a na síti - útok.. 	<ul style="list-style-type: none"> Odbíjená - přihrávka obouruč vrchem i spodem, vrchní i spodní podání, nácvik smeče, blokování na síti. 	OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně přihrávku obouruč vrchem i spodem, vrchní i spodní podání; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla košíkové. 	<ul style="list-style-type: none"> Košíková - dvojtakt, osobní obrana, střelba z dálky, krytí prostoru. 	OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně dvojtakt, osobní obranu, střelbu z dálky, krytí prostoru.; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla fotbalu. 	<ul style="list-style-type: none"> Fotbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace. Zpracování míče tlumením, hra hlavou, autové vhazování, rychlý protiútok, střelba nártem po přihrávce... 	OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně zpracování míče tlumením, hru hlavou, autové vhazování, rychlý protiútok, střelba nártem po přihrávce; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	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, nácvik a zdokonalování herních kombinací 	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. nacvičuje herní kombinace, užívá základní pravidla hry; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu 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, , nacvičuje herní kombinace, turnaj 	OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně chytání a házení talíře, přihrávky, , nacvičuje herní kombinace; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu 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. Průpravné hry, turnaj. 	OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně házení, chytání míčku a odpalu, zvládá hru v poli vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Zvládá základní dovednosti s míčem, základy obratnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Házená - uvolňování hráče bez míče, s míčem, přihrávka vrchní jednoruč, střelba na branku. 	OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Umí základní techniku vrhu koulí. Zvládá úpravu jednotlivých sektorů 	<ul style="list-style-type: none"> Atletika – běžecká abeceda, rychlé starty, běh na krátkou trať 60-100m, vytrvalý běh 800m, 1500m, běh v terénu, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, vrh koulí, nácvik štafetových přihrávek. 	PŘ-anatomie FY OSV-I,II,III,IV,V, VI,VII,VIII ENV-IV MDV-VI,VII	Praktická činnost, měření výkonů, diskuse	OSV-po určitém tréninkovém cyklu zlepšuje osobní zdatnost ENV-dodržuje pravidla chování a bezpečnosti při pobytu v přírodě MDV-je schopen změřit a zapsat výkony a tyto dále prezentovat formou nástěnky
<ul style="list-style-type: none"> Dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla. Nacvičuje záchranu a pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastika - kotoul vpřed, vzad, letmo. Stoj na rukou, přemet stranou (vlevo, vpravo), rondát, nácvik přemetu vpřed. Akrobatická cvičení ve dvojicích i ve skupinkách. Akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním s odpovídající velikostí a hmotností. Přeskok - koza našír i nadél z můstku - roznožka, skrčka (i s oddáleným odrazem). Trampolína - skoky prosté, s pohyby dolních i horních končetin. Cvičení na hrazdě - podmet, vzpor na rukách, výmyk, toč jízdmo, toč 	PŘ-anatomie FY OSV-I,II,III,IV,V,VI	Kontrolní činnost, praktické provedení	OSV-poznává, že pohybová aktivita je pozitivní příležitostí k sociální a skupinové interakci; oceňuje estetické a kreativní aspekty dovednostního výkonu vlastního i ostatních; má radost z toho, že se díky snaze a praktickému nácviku stává dovednější

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	ŠMEJC

	<p>vzad. Kruhy – houpání s obraty v předhupu, záhupu, svis vznesmo střemhlav. Kladina – chůze, obraty, náskok, seskok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Šplh na tyči, na laně. 			
<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 – význam úpolových sportů pro sebeobranu, přetahy, přetlaky, střehové postoje, držení soupeře, boj o únik z držení. 	FY VO OSV-I,II,III,VI,VII,VIII,X,XI	Ukázka Videoprojekce	OSV- vykonává technicky správně, střehové postoje, držení soupeře, boj o únik z držení; zodpovědně využívá svých možností a schopností při použití sebeobrany
<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. Aerobik, cvičení se švihadly. 	HV VV OSV-III,V,VIII	Ukázka Videoprojekce	OSV-samostatně zvládá množství gymnastických a tanečních sestav, které kombinují balancování, otáčení, pohyb a přenos hmotnosti; to vše zvládá hladce a plynule
<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. 	HV PŘ OSV-II,III,V ENV-III	Ukázka, diskuse, použití literatury	OSV-zná správné cviky pro rozcvičení i uklidnění, cviky posilující oslabené svalové skupiny a cviky zvyšující flexibilitu ENV-chápe svalové disbalance jako průvodní jev civilizačních onemocnění

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Chápe bruslení jako vhodnou pohybovou činnost. 	<ul style="list-style-type: none"> Bruslení – zatáčení překládáním vpřed, jízda vzad, jízda na vytrvalost. 	FY OSV-III,V,VI,VIII	Praktické předvedení Videoprojekce	OSV-podílí se ve škole i mimo školu na pohybových aktivitách podporujících zdraví; vykonává technicky správně zatáčení překládáním vpřed, jízdu vzad a jízdu na vytrvalost
<ul style="list-style-type: none"> Prohloubení adaptace na vodní prostředí. 	<ul style="list-style-type: none"> Plavání - zdokonalovací plavecká výuka. Rozvoj plavecké vytrvalosti, nácvik dalších plaveckých způsobů (znak, kraul), plavání pod hladinou, skok do neznámé vody. 	FY OSV-III,IV ENV-III,IV OSV-I. ENV-III.	Praktické předvedení Projekt : <ul style="list-style-type: none"> Voda a život - vodní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit 	OSV-vyukuje znalost několika plaveckých stylů, umí plavat pod hladinou, má osvojený skok do neznámé vody; dokáže odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu ve vodě, své poznatky aplikuje na své možnosti a schopnosti ENV-chápe vodní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit, zajímá se o ochranu vodního prostředí, zajímá se o ochranu vodního prostředí ve vztahu k provozování sportovních aktivit

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá	
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	ŠMEJC	
<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 - chůze se zátěží v mírně náročném terénu, výcvik na lezecké stěně, základy vodní turistiky. 	ZE, PŘ OSV- I,II,III,V,VI, VIII,XI ENV-I,II,III,IV MDV-VII	Praktické předvedení	OSV- dokáže odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu v přírodě; dodržuje zásady bezpečnosti k sobě samému i k ostatním; ENV-chápe životní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit; zajímá se o ochranu životního prostředí MDV-je schopen připravit a realizovat turistickou akci pro mladší školní ročníky, provede dokumentaci akce
<ul style="list-style-type: none"> Posoudí vlastní provedení pohybové činnosti. Pokusí se označit nedostatky a jejich možné příčiny. 	<ul style="list-style-type: none"> Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel. S pomocí spolužáků a učitele označí nedostatky a jejich příčiny, snaží se o jejich odstranění. 	OSV-I,II,III,V,X,XI	Praktické předvedení, videonahrávka pohybu	OSV- samostatně označí nedostatky, chyby a jejich příčiny v pohybové činnosti, snaží se o jejich odstranění.
<ul style="list-style-type: none"> Naplňuje 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 demokracii jako formu vlády a způsob rozhodování demokratického občana MV- chápe princip sociálního smíru a solidarity, jedná v duchu fair-play

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá	
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	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- pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu MDV- Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže, turnaje, závody; spolurozhoduje
<ul style="list-style-type: none"> Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> Komunikace v hodinách TV (názvosloví osvojovaných činností). 	OSV-VIII	Ukázka	OSV- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, s pomocí učitele na úrovni rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, rozhodčího, organizátora. 	<ul style="list-style-type: none"> Pravidla jednotlivých pohybových činností, jejich aplikace při hře. Organizace soutěží, rozhodčí. 	OSV-I,II,III,VI,V, VI,VII,VIII,IX,X,XI MDV-VII	Ukázka, diskuse	OSV- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, rozhodčího, organizátora MDV- organizuje soutěže, zvládá roli rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Sleduje a měří určené prvky pohybové činnosti, zapisuje a vyhodnocuje je. 	<ul style="list-style-type: none"> Měření dálky, výšky, rychlosti. Práce se stopkami a pásmem. Práce s výsledkovou listinou (čtení, doplňování dat apod.). 	MA, FY,INF MDV-VII	Ukázka	MDV- sleduje a měří určené prvky pohybové činnosti, zapisuje a vyhodnocuje je; na prezentaci výsledků umí použít počítač a internet

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	8.	ŠMEJC

<ul style="list-style-type: none"> Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách, podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> Výsledková listina, graf; nástěnka, fotodokumentace. 	MA, FY, INF MDV-VII	Ukázka	MDV- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách, podílí se na jejich prezentaci; na prezentaci výsledků umí použít počítač a internet
---	--	------------------------	--------	---