

Vyučovací předmět

Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
Činnosti ovlivňující zdraví				
podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	vybaví si základní pojmy spojené s jednoduchými druhy cvičení, porozumí významu bioritmů pro zdraví a pohybovou aktivitu	uvědomuje si nutnost pohybové aktivity pro své zdraví	samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organismu	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro toto zlepšení	snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro toto zlepšení	usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou.	usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
	vybaví si různé způsoby rozcvičování a pod vedením učitele je vykonává, chápe, že různá cvičení mají jiné působení na organismus	rozpozná své pohybové dovednosti a s pomocí učitele nebo spolužáka je ovlivňuje	aplikuje své znalosti o účinnosti jednotlivých způsobů rozcvičení před pohybovou činností, dovede prožívat cvičení a soustředit se na ně	samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
	vhodně upravuje své pohybové aktivity ve znečištěném ovzduší a špatných povětrnostních podmínkách	chápe škodlivý vliv kouření na organismus při sportovní zátěži i mimo ni	dává do souvislostí zdravotní rizika spojená se zneužíváním návykových látek, odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportem a zdravím.	odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší

Vyučovací předmět**Tělesná výchova**

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
<i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>	chápe význam přípravy organismu před cvičením, připravuje, uklízí a používá náradí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své a spolužáků; předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti	chápe význam přípravy organismu před cvičením, připravuje, uklízí a používá náradí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své a spolužáků; předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti; plní pokyny učitele, používá náčiní a náradí určeným způsobem	ve funkci vedoucího družstva vede spolužáky k bezpečné organizaci cvičební jednotky, dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.	<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>
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností				
<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>	zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností, uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech	zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností, uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech	vybaví si individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností, aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i>

Vyučovací předmět

Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
	gymnastika - akrobacie - zvládá kotoul vpřed a vzad (s dopomocí), stoj na lopatkách, dovede stoj na ruku s dopomocí učitele, předvede základní obraty rovnovážné postoje, přeskok - zvládne správný rozběh a odraz z můstku, hrazda - zvládne svis vznesmo a vstřemhlav s dopomocí, vzpor na ruku s dopomocí, kladina - předvede různé druhy chůze a rovnovážné postoje	gymnastika - akrobacie - zvládá kotoul vpřed a vzad ve vazbách, kotoul letmo, dovede stoj na ruku s dopomocí učitele, předvede základní obraty rovnovážné postoje, dovede z osvojených prvků připravit krátkou sestavu a zacvičit (dívky), předvede skok na místě a z místa, přeskok - zvládne roznožku přes kozu našší se záchranou, předvede náskok na bednu do dřepu, hrazda - předvede pokus o výmyk odrazem jednonož z dopomocí, kladina - zvládne váhu předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině (dívky)	gymnastika - akrobacie - předvede kotouly a obraty a rovnovážné postoje ve vazbách, pokus o stoj na hlavě (chlapci), pokus o přemet stranou (dívky), přeskok - předvede skok prostý na trampolínce, předvede roznožku přes kozu našší nebo nadél nebo náskok na bednu dle vlastního výběru, hrazda - předvede o výmyk odrazem jednonož z dopomocí, pokus o přešvih únožmo do vzporu jízmo z dopomocí, kladina (dívky) - zvládne váhu předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině, z osvojených prvků sestaví jednoduchou vazbu a předvede ji	gymnastika - akrobacie - z osvojených prvků sestaví a předvede jednoduchou sestavu, přeskok - předvede skok prostý na trampolínce, předvede roznožku přes kozu našší nebo nadél nebo náskok na bednu dle vlastního výběru, hrazda - předvede o výmyk odrazem jednonož z dopomocí, pokus o přešvih únožmo do vzporu jízmo z dopomocí, kladina (dívky) - zvládne váhu předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině, z osvojených prvků sestaví jednoduchou vazbu a předvede ji
	úpoly - zvládá základní přetlaky a přetahy, jednoduché úpolové hry	úpoly - dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, chová se v duchu fair play	úpoly - dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, chová se v duchu fair play, uvědomuje si následky zneužití bojových umění	úpoly - dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, chová se v duchu fair play, uvědomuje si následky zneužití bojových umění

Vyučovací předmět

Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
	<p>atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 500 m (dívky) a 1000 m (chlapci), předvede rozběh a odraz u skoku dalekého a vysokého, zvládne hod míčkem z místa, přeskočí a dvou zkřížných kroků, dovede spolupracovat se spoluběžcem při štafetové předávce za chůze</p>	<p>atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, správně reaguje na povely startéra a sám dokáže odstartovat běh, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 800m (dívky), 1000m (chlapci), snaží se o rozložení sil a správného dýchání, dokáže naměřit odrazovou vzdálenost a určit odrazovou nohu u skoku dalekého a vysokého, zvládne hod míčkem s rozběhem, dovede spolupracovat se spoluběžcem při štafetové předávce za chůze i v pomalejším běhu</p>	<p>atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, správně reaguje na povely startéra a sám dokáže odstartovat běh, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 1000m (dívky), 1500m (chlapci), snaží se o rozložení sil a správného dýchání, dokáže zvládnout základy techniky skoku dalekého a vysokého, zvládne hod granátem s rozběhem, základy koulařské gymnastiky, dodržuje zásady bezpečnosti u hodů a vrhů, je schopen štafetové předávky v předávkovém území</p>	<p>atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, správně reaguje na povely startéra a sám dokáže odstartovat běh, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 1000m (dívky), 1500m (chlapci), snaží se o rozložení sil a správného dýchání, dokáže zvládnout techniku skoku dalekého a základy skoku vysokého, zvládne hod granátem s rozběhem, dokáže předvést vrh z místa a se sunem, dodržuje zásady bezpečnosti u hodů a vrhů, je schopen štafetové předávky v předávkovém území a je schopen běžet na všech úsecích</p>

Vyučovací předmět

Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
	<p>míčové hry: vybíjená – snaží se o zvládnutí základních prvků s míčem, přihrávka, chycení (i na delší vzdálenost), chápe základní pravidla, přehazovaná – zvládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku a prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku, košíková – zvládá správný postoj při přihrávce, dribling dominantnější rukou na místě i za pohybu, snaží se o správné technické provedení střelby na koš, florbal – zvládá správný úchop hokejky, přihrávky na místě i za pohybu, zpracování míčku (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky (dívky) fotbal (chlapci) – zvládá základní dovednosti s míčem, přihrávku po zemi, vedení míče</p>	<p>míčové hry: vybíjená – uplatňuje taktiku, rozhodnost a pohotovost, odbíjená – zvládá nácvik přihrávek vrchem a odbítí spodem, spodní podání, košíková – zvládá dribling pravou i levou rukou, driblingovou abecedu (kroužení míče okolo těla, osmičky mezi nohama), střelbu na koš, pokouší se o dvojtakt, florbal - zvládá správný úchop hokejky, přihrávky na místě i za pohybu, střelbu švihem a přiklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku (dívky) fotbal - zvládá přihrávku po zemi na místě i za pohybu, vedení míče, zpracování míče stopnutím, střelbu vnitřní stranou nártu (chlapci)</p>	<p>míčové hry: odbíjená – zvládá přihrávky vrchem i spodem přes síť, podání vrchem i spodem, nácvik útoku po přihrávce, košíková – zvládá herní činnosti jednotlivce, uvolňování hráče bez míče a s míčem, střelbu z dálky a dvojtakt, florbal - zvládá přihrávky na místě i za pohybu, střelbu švihem a přiklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla, obranné činnosti jednotlivce a postupný útok (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku, střelba na branku, uvolnění hráče bez míčku (dívky) fotbal (chlapci) - zvládá zpracování míče stopnutím, střelbu vnitřní stranou nártu (placírkou), vnější stranou nártu (šajtle), uvolnění hráče bez míče a s míčem</p>	<p>míčové hry: odbíjená – zvládá příjem podání spodem nebo vrchem, rozehrání míče přes nahrávače, nácvik smeče a blokování, košíková – zvládá uvolňování hráče bez míče a s míčem, střelbu z dálky a dvojtakt, postupný a rychlý protiútok, těsnou osobní obranu a nácvik clon, florbal - zvládá přihrávky na místě i za pohybu, střelbu švihem a přiklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla, obranné činnosti jednotlivce, útočné a obranné kombinace (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku, střelba na branku, uvolnění hráče bez míčku i z míčkem (dívky), uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla, fotbal (chlapci) – podle individuálních dovedností používá všechny osvojené prvky ve hře</p>

Vyučovací předmět

Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
	turistika - škola v přírodě - uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost, respektuje zásady ochrany životního prostředí a chová se podle nich, zvládá základní pravidla orientačního běhu a běhu v terénu	LVVZ - uvědomuje si význam pobytu v zimní krajině pro zdraví, vyjmenuje základní zásady pobytu v zimní přírodě, zvládá základní dovednosti pro běžecký a sjezdový vycvik, které mu umožní bezpečný pohyb v náročném terénu, ví jak se připravit na horskou túru a jak se informovat o zamýšlené cestě, chápe význam a ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je	využívá znalosti pro pobyt v přírodě (různé formy táboření), zvládá přesun a pobyt i v náročnějším terénu se zátěží, zvládá pravidla běhu v terénu (přespolní běh)	
	rytmická gymnastika - zvládá základní estetické držení těla, chápe, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky, zvládá základní prvky cvičení s náčiním - krátké švihadlo, plný míč	estetické a kondiční formy cvičení - zvládá podle svých možností základní druhy cvičení a pohybu s hudbou (dívky), kondiční cviky, předvede šplh na tyči s přírazem	estetické a kondiční formy cvičení - dovede rozpoznat estetický a neestetický pohyb, zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky), kondiční cvičení - vysvětlí pojem kruhový trénink, používá při cvičení krátké švihadlo, plný míč	estetické a kondiční formy cvičení - rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a spolužáka je ovlivňuje
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	posoudí pohybový projev spolužáka	posoudí pohybový projev spolužáka	posoudí provedení osvojené pohybové dovednosti a označí zjevné nedostatky	posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
Činnosti podporující pohybové učení				

Vyučovací předmět**Tělesná výchova**

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
<i>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i>	vlastními slovy vyjádří pohybové činnosti a pojmenuje a předvede základní tělocvičné názvosloví	Užívá při pohybové činnosti tělocvičné názvosloví a za pomoci učitele a spolužáků	vysvětlí osvojované názvosloví na úrovni cvičence, posoudí roli rozhodčího, používá noviny a internet	<i>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</i>
	zjišťuje své individuální zlepšení v jednotlivých disciplínách	zjišťuje své individuální zlepšení v jednotlivých disciplínách	zjišťuje své individuální zlepšení v jednotlivých disciplínách	<i>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</i>
<i>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>	užívá k zjištění výkonů jednoduché pomůcky	změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách.	<i>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</i>
<i>zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</i>	Užívá základní pravidla jednoduchých her a soutěží	změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách	sestaví pořadí skupiny podle dosažených výsledků, zorganizuje ve skupině jednoduché turnaje a soutěže	<i>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i>
<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>	Dodržuje podmínky čestného soupeření a snaží se pomáhat méně pohybově nadaným spolužákům	Seznámí se s významnými sportovními soutěžemi, respektuje fyzické rozdíly opačného pohlaví a handicapované spolužáky, umí se chovat podle pravidel pobytu ve volné přírodě	charakterizuje význam a myšlenky olympijských her a pomáhá handicapovaným spolužákům	<i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i>

Vyučovací předmět**Tělesná výchova**

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
	seznámí se s vzájemnou komunikací jednotlivých členů týmu	seznámí se s vzájemnou komunikací jednotlivých členů týmu a navazuje a upevňuje mezilidské kontakty	aplikuje týmovou taktiku vedoucí k úspěchu na školní olympiádě	<i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i>
	popíše roli hráče a diváka	popíše roli a povinnosti rozhodčího, diváka a fanouška	rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	<i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i>

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

šestý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
vybaví si základní pojmy spojené s jednoduchými druhy cvičení, porozumí významu bioritmů pro zdraví a pohybovou aktivitu	správné držení těla, zvyšování kloupní pohyblivosti, preventivní pohybová činnost	Občanská výchova - režim dne, Výchova ke zdraví - zdravý způsob života, OSV - osobnostní rozvoj, sebepoznání a sebepojetí
snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro toto zlepšení	přiměřené posilování svalového aparátu vahou vlastního těla, přirozený rozvoj vytrvalosti	Výchova ke zdraví - význam pohybu pro zdraví, OSV - psychohygiena, seberegulace
vybaví si různé způsoby rozcvičování a pod vedením učitele je vykonává, chápe, že různá cvičení mají jiné působení na organismus	cvičení průpravná, vyrovnávací, kompenzační	Výchova ke zdraví - význam pohybu pro zdraví, OSV - psychohygiena a sebepoznání
vhodně upravuje své pohybové aktivity ve znečištěném ovzduší a špatných povětrnostních podmínkách	reakce těla při zhoršených rozptylových podmínkách, vhodná úprava pohybové aktivity	OSV - osobnostní rozvoj psychohygiena
chápe význam přípravy organismu před cvičením, připravuje, uklízí a používá nářadí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své a spolužáků; předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti	první pomoc při TV a sportu	Výchova ke zdraví - hygiena a bezpečnost, OSV - psychohygiena, sebepoznání a morální rozvoj
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností, uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech		OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopností sebepoznání
gymnastika - akrobacie - zvládá kotoul vpřed a vzad (s dopomocí), stoj na lopatkách, dovede stoj na rukou s dopomocí učitele, předvede základní obraty rovnovážné postoje, přeskok - zvládne správný rozběh a odraz z můstku, hrazda - zvládne svis vznesmo a vstřemhlav s dopomocí, vzpor na rukou s dopomocí, kladina - předvede různé druhy chůze a rovnovážné postoje	akrobacie - kotoul vpřed a vzad (s dopomocí), stoj na lopatkách, dovede stoj na rukou s dopomocí učitele, předvede základní obraty rovnovážné postoje, přeskok - zvládne správný rozběh a odraz z můstku, hrazda - zvládne svis vznesmo a vstřemhlav s dopomocí, vzpor na rukou s dopomocí, kladina - různé druhy chůze a rovnovážné postoje	
úpoly - zvládá základní přetlaky a přetahy, jednoduché úpolové hry	přetlaky a přetahy, jednoduché úpolové hry	

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

šestý ročník

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 500 m (dívky) a 1000 m (chlapci), předvede rozběh a odraz u skoku dalekého a vysokého, zvládne hod míčkem z místa, přeskočků a dvou zkřížných kroků, dovede spolupracovat se spoluběžcem při štafetové předávce za chůze	technika nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60 metrů, vytrvalý běh na 500m (dívky), 1000m (chlapci), rozběh a odraz u skoku dalekého a vysokého, hod míčkem z místa, přeskočků a dvou zkřížných kroků, spolupráce se spoluběžcem při štafetové předávce za chůze	OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopností sebepoznání
míčové hry: vybíjená – snaží se o zvládnutí základních prvků s míčem, přihrávka, chycení (i na delší vzdálenost), chápe základní pravidla, přehazovaná – zvládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku a prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku, košíková – zvládá správný postoj při přihrávce, dribling dominantnější rukou na místě i za pohybu, snaží se o správné technické provedení střelby na koš, florbal – zvládá správný úchop hokejky, přihrávky na místě i za pohybu, zpracování míčku(chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky (dívky) fotbal (chlapci) – zvládá základní dovednosti s míčem, přihrávku po zemi, vedení míče	vybíjená – zvládnutí základních prvků s míčem, přihrávka, chycení (i na delší vzdálenost), základní pravidla, přehazovaná – přehození míče přes síť, rychlá a přesná přihrávka a prudké odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku košíková – správný postoj při přihrávce, dribling dominantnější rukou na místě i za pohybu, správné technické provedení střelby na koš florbal – správný úchop hokejky, přihrávky na místě i za pohybu, zpracování míčku (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky (dívky) fotbal – základní dovednosti s míčem, přihrávku po zemi, vedení míče	OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace
turistika - škola v přírodě - uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost, respektuje zásady ochrany životního prostředí a chová se podle nich, zvládá základní pravidla orientačního běhu a běhu v terénu	uplatňuje bezpečnost silničního provozu v roli chodce, chůze se zátěží v terénu	
rytmická gymnastika - zvládá základní estetické držení těla, chápe, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky, zvládá základní prvky cvičení s náčiním - krátké švihadlo, plný míč	estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení	

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

šestý ročník

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
posoudí pohybový projev spolužáka		
Činnosti podporující pohybové učení		
vlastními slovy vyjádří pohybové činnosti a pojmenuje a předvede základní tělocvičné názvosloví	Komunikace v TV, tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	
zjišťuje své individuální zlepšení v jednotlivých disciplínách	Atletické disciplíny a motorické testy	
užívá k zjištění výkonů jednoduché pomůcky	Pásmo, běžecké bloky, stopky, štafetový kolík, kužely	
Užívá základní pravidla jednoduchých her a soutěží	Vybíjená, přehazovaná, fotbal -H	
Dodržuje podmínky čestného soupeření a snaží se pomáhat méně pohybově nadaným spolužákům	Historie sportu, olympionismus, Olympiáda dětí a mládeže	Dějepis - Řecko, Řím
seznámí se s vzájemnou komunikací jednotlivých členů týmu	Verbální a neverbální komunikace	Rodinná výchova
popíše roli hráče a diváka	Pravidla užívaných soutěží, vhodné chování na sportovních soutěžích	Občanská výchova - režim dne, Výchova ke zdraví - zdravý způsob života, OSV - osobnostní rozvoj, sebepoznání a sebepojetí

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

sedmý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
uvědomuje si nutnost pohybové aktivity pro své zdraví	význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport	
snazí se o zlepšení své tělesné zdatnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro toto zlepšení	zdravotně orientovaná zdatnost - celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, manipulace se zatížením	
rozpozná své pohybové dovednosti a s pomocí učitele nebo spolužáka je ovlivňuje	prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	
chápe škodlivý vliv kouření na organismus při sportovní zátěži i mimo ni	účinky kouření a alkoholu na organismus	Výchova ke zdraví - účinky kouření na organismus
chápe význam přípravy organismu před cvičením, připravuje, uklízí a používá nářadí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své a spolužáků; předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti; plní pokyny učitele, používá náčiní a nářadí určeným způsobem	hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech a v nestandardním prostředí, první pomoc při sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a přesun raněného	LVVZ - přednášky a besedy nebezpečí hor a chování na sjezdových a běžeckých tratích
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností, uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech		OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace
gymnastika - akrobacie - zvládá kotoul vpřed a vzad ve vazbách, kotoul letmo, dovede stoj na rukou s dopomocí učitele, předvede základní obraty rovnovážné postoje, dovede z osvojených prvků připravit krátkou sestavu a zacvičit (dívky), předvede skok na místě a z místa, přeskok - zvládne roznožku přes kozu našší se záchranou, předvede náskok na bednu do dřepu, hrazda - předvede pokus o výmyk odrazem jednož z dopomocí, kladina - zvládne váhu předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině (dívky)	gymnastika - akrobacie - kotoul vpřed a vzad ve vazbách, kotoul letmo, stoj na rukou s dopomocí učitele, základní obraty rovnovážné postoje, krátké sestavy (dívky), skok na místě a z místa, přeskok - roznožka přes kozu našší se záchranou, náskok na bednu do dřepu, hrazda - výmyk odrazem jednož z dopomocí, kladina - váha předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině (dívky)	
úpoly - dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, chová se v duchu fair play	úpoly - zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, chování se v duchu fair play	

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

sedmý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, správně reaguje na povely startéra a sám dokáže odstartovat běh, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 800m (dívky), 1000m (chlapci), snaží se o rozložení sil a správného dýchání, dokáže naměřit odrazovou vzdálenost a určit odrazovou nohu u skoku dalekého a vysokého, zvládne hod míčkem s rozeběhem, dovede spolupracovat se spoluběžcem při štafetové předávce za chůze i v pomalejším běhu</p>	<p>atletika - technika nízkého startu z bloků a technika běhu na 60m, povely startéra, samostatné odstartování běhu, vytrvalý běh na 800m (dívky), 1000m (chlapci)se správným ozložením sil a správným dýcháním, odměření odrazové vzdálenosti, odrazová noha u skoku dalekého a vysokého, hod míčkem s rozeběhem, spolupráce se spoluběžcem při štafetové předávce za chůze i v pomalejším běhu</p>	<p>OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace</p>
<p>míčové hry: vybíjená – uplatňuje taktiku, rozhodnost a pohotovost, odbíjená – zvládá nácvik přihrávek vrchem a odbití spodem, spodní podání, košíková – zvládá dribling pravou i levou rukou, driblingovou abecedu (kroužení míče okolo těla, osmičky mezi nohama), střelbu na koš, pokouší se o dvojtakt, florbal - zvládá správný úchop hokejky, přihrávky na místě i za pohybu, střelbu švihem a příklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla(chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku (dívky) fotbal - zvládá přihrávku po zemi na místě i za pohybu, vedení míče, zpracování míče stopnutím, střelbu vnitřní stranou nártu (chlapci)</p>	<p>míčové hry: vybíjená – taktika, rozhodnost a pohotovost, odbíjená – přihrávka vrchem a odbití spodem, spodní podání, košíková – dribling pravou i levou rukou, driblingová abeceda (kroužení míče okolo těla, osmičky mezi nohama) , střelba na koš, dvojtakt florbal - správný úchop hokejky, přihrávka na místě i za pohybu, střelba švihem a příklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, zásady bezpečnosti a základní pravidla (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávka na místě, zpracování míčku (dívky) fotbal - zpřihrávka po zemi na místě i za pohybu, vedení míče, zpracování míče stopnutím, střelbavnitřní stranou nártu (chlapci)</p>	<p>OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace</p>

Školní vzdělávací program
**Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344**
Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

sedmý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
LVVZ - uvědomuje si význam pobytu v zimní krajině pro zdraví, vyjmenuje základní zásady pobytu v zimní přírodě, zvládá základní dovednosti pro běžecký a sjezdový výcvik, které mu umožní bezpečný pohyb v náročném terénu, ví jak se připravit na horskou túru a jak se informovat o zamýšlené cestě, chápe význam a ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je	pojmy související s osvojovanými dovednostmi, výstroj a výzbroj pro různé lyžařské disciplíny, základní pravidla lyžařských disciplín, chování na běžeckých a sjezdových traťích, pokyny HS, péče o výstroj a výzbroj, běžecký výcvik - běh soupažný jednodobý a dvoudobý, běh ve stopě, jízda ve středně náročném terénu, sjezdový výcvik - přejíždění terénních nerovností, brždění, základní oblouk (otevřený, zavřený, střední, dlouhý), jízda na sjezdovce, na vleku	
estetické a kondiční formy cvičení - zvládá podle svých možností základní druhy cvičení a pohybu s hudbou (dívky), kondiční cviky, předvede šplh na tyči s přírazem	základy aerobiku, základní druhy cvičení a pohybu s hudbou (dívky, šplh na tyči s přírazem)	
posoudí pohybový projev spolužáka		
Činnosti podporující pohybové učení		
Užívá při pohybové činnosti tělocvičné názvosloví a za pomoci učitele a spolužáků	tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	Český jazyk - odborné termíny a jejich pravopis
zjišťuje své individuální zlepšení v jednotlivých disciplínách	tabulka výkonů	
změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách	použití pásma a stopek	
změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách		
Seznámí se s významnými sportovními soutěžemi, respektuje fyzické rozdíly opačného pohlaví a handicapované spolužáky, umí se chovat podle pravidel pobytu ve volné přírodě	významné soutěže a významní sportovci, Olympiáda dětí a mládeže	Dějepis - Historie olympijského hnutí (LOH, ZOH), Český jazyk - Už zase skáču přes kaluže
seznámí se s vzájemnou komunikací jednotlivých členů týmu a navazuje a upevňuje mezilidské kontakty		
popíše roli a povinnosti rozhodčího, diváka a fanouška		

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

osmý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organismu	význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, správné zapojení dechu, sport chlapců a dívek	OSV - psychohygiena
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou.	zdravotně orientovaná zdatnost - celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, manipulace se zatížením	
aplikuje své znalosti o účinnosti jednotlivých způsobů rozcvičení před pohybovou činností, dovede prožívat cvičení a soustředit se na ně	prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení a jiná zdravotně zaměřená cvičení	Přírodopis - lidské tělo
dává do souvislostí zdravotní rizika spojená se zneužíváním návykových látek, odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportem a zdravím.	účinky alkoholu, drog a jiných škodlivin	Výchova ke zdraví - účinky alkoholu a drog na organismus, OSV - osobnostní rozvoj, psychohygiena
ve funkci vedoucího družstva vede spolužáky k bezpečné organizaci cvičební jednotky, dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.	hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech a v nestandardním prostředí, první pomoc při sportu v různém prostředí, improvizované ošetření poranění a přesun raněného	OSV - chování a bezpečnost v neznámém prostředí, improvizované ošetření a přesun raněného
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
vybaví si individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností, aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech		OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace
gymnastika - akrobacie - předvede kotouly a obraty a rovnovážné postoje ve vazbách, pokus o stoj na hlavě (chlapci), pokus o přemet stranou (dívky), přeskok - předvede skok prostý na trampolínce, předvede roznožku přes kozu našíř nebo nadél nebo náskok na bednu dle vlastního výběru, hrazda - předvede o výmyk odrazem jednonož z dopomocí, pokus o přešvih únožmo do vzporu jízmo z dopomocí, kladina (dívky) - zvládne váhu předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině, z osvojených prvků sestaví jednoduchou vazbu a předvede ji	gymnastika - akrobacie -kotouly a obraty a rovnovážné postoje ve vazbách, stoj na hlavě (chlapci), přemet stranou (dívky), přeskok - skok prostý na trampolínce, roznožka přes kozu našíř nebo nadél, náskok na bednu, hrazda - výmyk odrazem jednonož z dopomocí, přešvih únožmo do vzporu jízmo z dopomocí, kladina (dívky) - váha předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině, z osvojených prvků sestavit jednoduchou vazbu a její ukázka	

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

osmý ročník

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
úpoly - dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, chová se v duchu fair play, uvědomuje si následky zneužití bojových umění	úpoly - zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, fair play, následky zneužití bojových umění	
atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, správně reaguje na povely startéra a sám dokáže odstartovat běh, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 1000m (dívky), 1500m (chlapci), snaží se o rozložení sil a správného dýchání, dokáže zvládnout základy techniky skoku dalekého a vysokého, zvládne hod granátem s rozeběhem, základy koulařské gymnastiky, dodržuje zásady bezpečnosti u hodů a vrhů, je schopen štafetové předávky v předávkovém území	atletika - technika nízkého startu z bloků a technika běhu na 60m, povely startéra, samostatné odstartování běhu, vytrvalý běh na 1000m (dívky), 1500m (chlapci), s rozložením sil a správným dýcháním, základy techniky skoku dalekého a vysokého, hod granátem s rozeběhem, základy koulařské gymnastiky, zásady bezpečnosti u hodů a vrhů, štafetová předávky v předávkovém území	OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace
míčové hry: odbíjená – zvládá přihrávky vrchem i spodem přes síť, podání vrchem i spodem, nácvik útoku po přihrávce, košíková – zvládá herní činnosti jednotlivce, uvolňování hráče bez míče a s míčem, střelbu z dálky a dvojtakt, florbal - zvládá přihrávky na místě i za pohybu, střelbu švihem a příklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla, obranné činnosti jednotlivce a postupný útok (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku, střelba na branku, uvolnění hráče bez míčku (dívky) fotbal (chlapci) - zvládá zpracování míče stopnutím, střelbu vnitřní stranou nártu (placírkou), vnější stranou nártu (šajtle), uvolnění hráče bez míče a s míčem	míčové hry: odbíjená – přihrávky vrchem i spodem přes síť, podání vrchem i spodem, útok po přihrávce, košíková – herní činnosti jednotlivce, uvolňování hráče bez míče a s míčem, střelba z dálky a dvojtakt, florbal - přihrávky na místě i za pohybu, střelba švihem a příklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, zásady bezpečnosti a základní pravidla, obranné činnosti jednotlivce a postupný útok (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku, střelba na branku, uvolnění hráče bez míčku (dívky) fotbal (chlapci) - zpracování míče stopnutím, střelba vnitřní stranou nártu (placírkou), vnější stranou nártu (šajtle), uvolnění hráče bez míče a s míčem	
využívá znalosti pro pobyt v přírodě (různé formy táboření), zvládá přesun a pobyt i v náročnějším terénu se zátěží, zvládá pravidla běhu v terénu (přespolní běh)	zásady přípravy turistické akce, vyhledávání dopravních spojů, chůze i v náročnějším terénu	

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

osmý ročník

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
estetické a kondiční formy cvičení - dovede rozpoznat estetický a neestetický pohyb, zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (dívky), kondiční cvičení - vysvětlí pojem kruhový trénink, používá při cvičení krátké švihadlo, plný míč	kondiční formy cvičení, cvičení s hudbou, cvičení s náčiním	Hudební výchova
posoudí provedení osvojené pohybové dovednosti a označí zjevné nedostatky		
Činnosti podporující pohybové učení		
vysvětlí osvojované názvosloví na úrovni cvičence, posoudí roli rozhodčího, používá noviny a internet	smluvené povely, signály	Český jazyk - význam mluveného slova
zjišťuje své individuální zlepšení v jednotlivých disciplínách		
zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách.		
sestaví pořadí skupiny podle dosažených výsledků, zorganizuje ve skupině jednoduché turnaje a soutěže	použití tabulek	
charakterizuje význam a myšlenky olympijských her a pomáhá handicapovaným spolužákům	Olympijské hry, Abilympiáda	Český jazyk - Táňa Fischerová - Proč?
aplikuje týmovou taktiku vedoucí k úspěchu na školní olympiádě	soutěže, hry	
rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		

Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

devátý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy		učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví			
aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	správné držení těla, zvyšování kloupní pohyblivosti, preventivní pohybová činnost, význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, správné zapojení dechu, sport chlapců a dívek		OSV - psychohygiena
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	zdravotně orientovaná zdatnost - celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti, manipulace se zatížením, kondiční programy		
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení a jiná zdravotně zaměřená cvičení		
odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	účinky alkoholu, drog a jiných škodlivin, užívání dopingu ve sportu		
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech a v nestandardním prostředí, první pomoc při sportu v různém prostředí, improvizované ošetření poranění a přesun raněného		OSV - psychohygiena, sebepoznání a morální rozvoj
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech			OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace

Školní vzdělávací program**Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344****Vyučovací předmět**

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

devátý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
gymnastika -akrobacie - z osvojených prvků sestaví a předvede jednoduchou sestavu, přeskok - předvede skok prostý na trampolínce, předvede roznožku přes kozu naššír nebo nadél nebo náskok na bednu dle vlastního výběru, hrazda - předvede o výmyk odrazem jednonož z dopomocí, pokus o přešvih únožmo do vzporu jízdmu z dopomocí, kladina (dívky) - zvládne váhu předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině, z osvojených prvků sestaví jednoduchou vazbu a předvede ji	gymnastika -akrobacie - sestavení a nácvik jednoduché sestavy, přeskok - skok prostý na trampolínce, p roznožka přes kozu naššír nebo nadél, náskok na bednu, hrazda - výmyk odrazem jednonož z dopomocí, přešvih únožmo do vzporu jízdmu z dopomocí, kladina (dívky) - váha předklonmo a různé obraty ve stoji a ve dřepu na nízké kladině, z osvojených prvků sestavit jednoduchou vazbu a její předvedení	OSV - osobnostní rozvoj
úpoly - dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, chová se v duchu fair play, uvědomuje si následky zneužití bojových umění	úpoly - zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních, fair play, následky zneužití bojových umění	
atletika - zvládne techniku nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, správně reaguje na povely startéra a sám dokáže odstartovat běh, dokáže zvládnout vytrvalý běh na 1000m (dívky), 1500m (chlapci), snaží se o rozložení sil a správného dýchání, dokáže zvládnout techniku skoku dalekého a základy skoku vysokého, zvládne hod granátem s rozeběhem, dokáže předvést vrh z místa a se sunem, dodržuje zásady bezpečnosti u hodů a vrhů, je schopen štafetové předávky v předávkovém území a je schopen běžet na všech úsecích	atletika - technika nízkého startu z bloků a techniku běhu na 60m, startování, vytrvalý běh na 1000m (dívky), 1500m (chlapci), rozložení sil a správné dýchání, správná technika skoku dalekého a základy skoku vysokého, hod granátem s rozeběhem, vrh z místa a se sunem, zásady bezpečnosti u hodů a vrhů, štafetová předávka v předávkovém území běh na všech úsecích	OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace

Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

devátý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>míčové hry: odbíjená – zvládá příjem podání spodem nebo vrchem, rozehrání míče přes nahrávače, nácvik smeče a blokování,</p> <p>košíková – zvládá uvolňování hráče bez míče a s míčem, střelbu z dálky a dvojtakt, postupný a rychlý protiútok, těsnou osobní obranu a nácvik clon,</p> <p>florbal - zvládá přihrávky na místě i za pohybu, střelbu švihem a přiklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla, obranné činnosti jednotlivce, útočné a obranné kombinace (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku, střelba na branku, uvolnění hráče bez míčku i z míčkem (dívky), uvědomuje si zásady bezpečnosti a základní pravidla,</p> <p>fotbal (chlapci) – podle individuálních dovedností používá všechny osvojené prvky ve hře</p>	<p>míčové hry: odbíjená – příjem podání spodem nebo vrchem, rozehrání míče přes nahrávače, nácvik smeče a blokování,</p> <p>košíková – uvolňování hráče bez míče a s míčem, střelba z dálky a dvojtakt, postupný a rychlý protiútok, těsná osobní obrana a nácvik clon,</p> <p>florbal - přihrávky na místě i za pohybu, střelba švihem a přiklepem, zpracování míčku letícího vzduchem, obranné činnosti jednotlivce, útočné a obranné kombinace (chlapci), vedení míčku a správné držení hokejky, přihrávky na místě, zpracování míčku, střelba na branku, uvolnění hráče bez míčku i z míčkem (dívky), zásady bezpečnosti a základní pravidla,</p> <p>fotbal (chlapci) – podle individuálních dovedností používá všechny osvojené prvky ve hře</p>	<p>OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
<p>estetické a kondiční formy cvičení - rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a spolužáka je ovlivňuje</p>	<p>cvičení s náčiním</p>	
<p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>		
Činnosti podporující pohybové učení		
<p>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p>	<p>vzájemná komunikace a spolupráce při osvojované pohybové činnosti</p>	<p>Informatika - práce na PC</p>
<p>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>používá stopky a pásmo</p>	
<p>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>	<p>práce s tabulkami</p>	

Školní vzdělávací program**Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše
344****Vyučovací předmět**

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

Tělesná výchova

Vzdělávací obory

značeny tučnou kurzívou

stanovené školou

devátý ročník

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	soutěže v rámci třídy	
naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	uplatňování základních olympijských myšlenek a chování fair play v tělesné výchově	OSV - morální rozvoj, řešení problémů a rozhodovací dovednosti
dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	hra, soutěže	
rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	sledování sdělovacích prostředků, chování fanoušků	

