

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 6. - 7.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p><b><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- příprava před pohybovou činností</li> <li>- rozcvičení</li> <li>- uklidnění po zátěži</li> <li>- napínací a protahovací cvičení</li> </ul> <p><b>Význam pohybu pro zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rekreační a výkonnostní sport</li> <li>- pohybový režim žáků</li> <li>- délka a intenzita pohybu</li> </ul> <p><b>Prevence a korekce jednostranného svalového zatížení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná a kompenzační cvičení</li> <li>- vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> </ul> <p><b>Hygiena při pohybových činnostech</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičební prostředí, vhodné obutí a oděv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozcvičí se před pohybovou činností, zaměří se na hlavní zátěžové svalové partie</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportovní etikou</li> </ul>	

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 6. - 7.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p><b>Bezpečnost při pohybových činnostech v nestandardním prostředí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- první pomoc při tělesné výchově a sportu</li> <li>- improvizované ošetření poranění</li> <li>- odsun raněného</li> </ul> <p><u><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b></u></p> <p><b>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové hry s různým zaměřením</li> <li>- netradiční pohybové hry a aktivity</li> </ul> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie</li> <li>- přeskoky</li> </ul> <p><b>Cvičení s hudbou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobik</li> </ul> <p><b>Úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> <li>- základy sebeobrany</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečného chování i v méně známém sportovním prostředí</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojuje si v souladu s individuálními předpoklady pohybové dovednosti, které aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<p><u><b>HV</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sladění pohybu s hudbou, rytmus</li> </ul>

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 6. - 7.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh na 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh na hřišti a v terénu</li> <li>- skok do dálky</li> <li>- hod kriketovým míčkem a granátem</li> <li>- vrh koulí</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- herní činnosti jednotlivce, herní kombinace,</li> <li>- herní systémy, pravidla, ...(kopaná, sálová kopaná, nohejbal, košíková, přehazovaná, ...)</li> </ul> <p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- příprava turistické akce, přesun do terénu,</li> <li>- uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu, základy táboření</li> </ul> <p><b>Bruslení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bruslení, lední hokej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládne techniku vybraných atletických disciplín, osvojuje si základní návyky a dovednosti</li> <li>- zaznamená výkon v jednotlivých disciplínách</li> </ul>	<p><b><u>VV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- člověk a pohyb</li> </ul> <p><b><u>Multikulturní výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské vztahy, komunikace</li> </ul> <p><b><u>Enviromentální výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské aktivity, problémy životního prostředí</li> </ul>

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 6. - 7.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p><b>Netradiční pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- florbal</li> <li>- ringo</li> <li>- freesbee</li> </ul> <p><b><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály, gesta,...</li> <li>- vzájemná komunikace a spolupráce učitele a žáka při pohybových činnostech</li> <li>- zásady jednání a chování při sportu, zásady fair play, olympijské ideály a symboly, významné soutěže, významní sportovci (sportovní vzory)</li> <li>- zásady chování při týmových sportovních soutěžích</li> <li>- pravidla osvojovaných pohybových činností, her, závodů, soutěží</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví</li> <li>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky při sportu - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>- spolupracuje v týmu, dodržuje taktiku vedoucí k úspěchu družstva</li> <li>- rozlišuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<p><b><u>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evropa a svět nás zajímá</li> </ul> <p><b><u>Osobnostní a sociální výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mezilidské vztahy</li> <li>- komunikace a spolupráce</li> </ul>

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 6. - 7.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> <li>- měření výkonů</li> <li>- posuzování pohybových dovedností</li> <li>- evidence a vyhodnocování výsledků sportovních aktivit</li> <li>- organizace, materiální zajištění a rozhodování sportovních her a soutěží</li> <li>- prezentace pohybových činností žáků</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sleduje různé pohybové činnosti, výkony eviduje a vyhodnocuje.</li> <li>- vnímá a interpretuje podněty z médií</li> <li>- podílí se na organizaci jednoduchých turnajů, závodů, sportovních a turistických akcí na úrovni školy</li> <li>- spolupracuje při hrách a soutěžích</li> <li>- zpracovává naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>	<p><b><u>Mediální výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mediální sdělení a realita</li> </ul> <p><b><u>Multikulturní výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské vztahy</li> </ul>