Předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

ročník: **C2, O6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Školní očekávaný výstup** | **Výstup RVP (číslem)** | **Učivo** | **Učivo RVP**  **(číslem)** | **Téma** | **Průřezová**  **témata** | **Mezipředmětové vztahy** |
| -průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony v prováděných atletických disciplínách  -zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti, usiluje o jejich zlepšení  -reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a jejich organizaci  -sleduje, zpracuje a vyhodnotí sportovní výkony a výsledky  -uplatňuje získané dovednosti a znalosti při reprezentaci školy  -používá základní názvosloví, terminologii  -vybere vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení  svalové nerovnováhy -zvládne jednoduché gymnastické prvky na koberci a na nářadí  -respektuje pravidlo záchrany a dopomoci  - rozvíjí rytmické cítění pohybu  -spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích  -zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ, HK, HS v procvičovaných sportovních hrách,  -dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře  -sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a výsledky využije při hře družstva  -využije hru pro tělesnou a duševní relaxaci a  uspokojení  -využívá základní znalost pravidel sportovních her  -může být členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěží  -usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu, o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti  -snaží se dosáhnout o co nejlepší koordinaci pohybu  -dodržuje vhodné a bezpečné chování v neznámém prostředí  -dokáže vybrat a používat vhodnou výstroj a výzbroj | 5.7.2.1.1  5.7.2.1.6  5.7.2.3.6  5.7.2.3.1  5.7.2.1.2  5.7.2.1.3  5.7.2.1.4  5.7.2.1.5  5.7.2.3.3  5.7.2.3.4  5.7.2.3.5  5.7.2.3.7  5.7.2.2.1  5.7.2.2.2  5.7.2.2.3  5.7.2.2.4  5.7.2.1.7  5.7.2.1.8  5.7.2.3.2 | - běhy, atletická abeceda, starty  -sprint a štafety  -vytrvalostní běh  -skok daleký a vysoký  -vrh koulí  -gymnastická průprava-kondiční, koordinační,  posilovací, relaxační, kompenzační cvičení  -sportovní gymnastika  -akrobacie, přeskok, cvičení na nářadí -krátké sestavy  s novými prvky  -rytmická gymnastika (D)    -průpravná cvičení  -pohybové hry  -kopaná (CH) HČJ,HK,HS  -košíková HČJ,HK,HS  -odbíjená HČJ,HK,HS  -florbal HČJ,HK,HS  -softbal HČJ,HK,HS  -pravidla a řízená hra  Sjezdové lyžování a  snowboarding | U5.7.2.2.9  U5.7.2.2.4  U5.7.2.3.1  U5.7.2.3.2  U5.7.2.3.4  U5.7.2.3.5  U5.7.2.3.6  U5.7.2.3.7  U5.7.2.2.5  U5.7.2.1.1  U5.7.2.1.2  U5.7.2.1.3  U5.7.2.2.2  U5.7.2.2.3  U5.7.2.2.6  U5.7.2.2.9  U5.7.2.2.4  U5.7.2.3.1  U5.7.2.3.2  U5.7.2.3.4  U5.7.2.3.5  U5.7.2.3.6  U5.7.2.3.7  U5.7.2.2.12  U5.7.2.3.8  U5.7.2.3.3  U5.7.2.3.2  U5.7.2.1.7  U5.7.2.1.8 | Lehká atletika  Gymnastika  Sportovní hry  Lyžování | OSV- 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  ENV- 4.2 | BIO  CHE  FYZ  EHV  ZMP |