Předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

ročník: **C3, O7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  -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  -seznamuje se s vodáckou a cyklistickou výstrojí a výzbrojí  -osvojuje si základní dovednosti s pádlem a lodí, dokáže bezpečně sjet vodní tok  -zdokonaluje se v dovednostech a v jízdě na kole v terénu  -dodržuje vhodné a bezpečné chování v neznámém prostředí  -zná zásady pro pobyt v přírodě, umí se orientovat podle mapy a značek, pohybuje se bezpečně i v neznámém prostředí  -zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace, v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace  -osvojuje si způsob chování a poskytnutí nezbytné pomoci v mimořádných situacích | 5.7.2.1.1  5.7.2.1.6  5.7.2.3.6  5.7.2.1.2  5.7.2.1.3  5.7.2.1.4  5.7.2.1.5  5.7.2.3.1  5.7.2.2.1  5.7.2.2.3  5.7.2.2.4  5.7.2.2.2  5.7.2.3.3  5.7.2.3.4  5.7.2.3.5  5.7.2.3.7  5.7.2.3.2  5.7.2.1.7  5.7.2.1.8  5.7.1.5.1  5.7.1.5.2 | - 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  -sjíždění řeky  -cyklistika  -turistika a pobyt v přírodě  -požární a chemický poplach  -rozdělení a charakteristika otravných látek  -protichemická ochrana  -topografie  -střelecká příprava  -zdravotnická příprava  -tělesná příprava | U5.7.2.2.8  U5.7.2.2.1  U5.7.2.2.2  U5.7.2.1.4  U5.7.2.1.5  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  U5.7.2.2.10  U5.7.2.1.7  U5.7.2.3.3  U5.7.2.3.2  U5.7.1.5.1  U5.7.1.5.2  U5.7.1.5.3  U5.7.1.5.4  U5.7.1.5.5  U5.7.1.5.6 | Lehká atletika  Gymnastika  Sportovní hry  Sportovní kurzy  (vodácký a cyklistický kurz)  Člověk a zdraví | OSV-1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  ENV-4.2 | BIO  CHE  FYZ  EHV  ZMP |