

## TĚLESNÁ VÝCHOVA 6. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli</li> <li>• zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>• sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti</li> <li>• posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CHLAPCI</b></p> <p><b>Atletika</b> – běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, štafety – předávka. Skok daleký skrčný – nácvik techniky skoku, skok vysoký – nácvik techniky flopu. Hod míčkem – technika – hod na dálku, měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p><b>Gymnastika</b> – akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, stoj na hlavě, stoj na rukou s dopomocí. Přeskok: technika rozběhu a odrazu, roznožka, skrčka. Hrazda: průvleky, výmyk. Kruhy: překoty, visy, komíhání. Trampolínka: technika odrazu, skok prostý odrazem z trampolínky. Šplh: technika šplhu, šplh na výkon.</p> <p><b>Rytmická a kondiční gymnastika</b> – koordinace svalového napětí a uvolnění. Polkový krok – taneční hry. Kondiční formy cvičení.</p> <p><b>Úpoly</b> - úpolové hry.</p> <p><b>Sportovní hry</b> –košíková, kopaná a malá kopaná: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, pravidla hry Ringo, florbal, lední hokej.</p>	<p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p><b>EnV 4/4</b> – prostředí a zdraví</p> <p>Př, Z, F</p> <p><b>OSV 1/1</b> – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>F</p> <p><b>MuV 1/2</b> – člověk jako nedílná jednotka tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p><b>MEGS 1/5</b> – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy</p> <p>Př, Z, Hv, Čj</p> <p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>D, Z</p> <p><b>OSV 10/2</b> – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování ...</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 6. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul> <p>Žákyně</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli</li> <li>• zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>• sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti</li> <li>• posoudí provedení osvojené pohybové činnosti,</li> </ul>	<p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p> <p><b>Lyžování</b> – lyžařský kurz: běžecké a sjezdové lyžování, jízda na snowboardu; výstroj a výzbroj – výběr a ošetřování.</p> <p><b>DÍVKY</b></p> <p><b>Atletika</b> – běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, štafety - předávka. Skok daleký skrčný – nácvik techniky skoku, skok vysoký – nácvik techniky flopu. Hod míčkem – technika – hod na dálku. Měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p><b>Gymnastika</b> – Akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, stoj na hlavě, stoj na ruce s dopomocí. Přeskok: technika rozběhu a odrazu, roznožka. Hrazda: průvleky,</p>	<p><b>MuV 2/6</b> – uplatňování principu slušného chování Rv, Ov</p> <p><b>EnV 3/5, 4/4</b> – ochrana přírody; prostředí a zdraví <b>OSV 4/3</b> – dobrá organizace času Př</p> <p><b>EnV 3/5, 4/4</b> – ochrana přírody; prostředí a zdraví Př, Z</p> <p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle <b>EnV 4/4</b> – prostředí a zdraví Př, Z, F</p> <p><b>OSV 1/1</b> – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění F</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 6. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti</li> </ul>	<p>výmyk. Kruhy: překoty, visy, komíhání. Trampolínka: technika odrazu, skok prostý odrazem z trampolínky. Šplh: technika šplhu, šplh na výkon.</p> <p><b>Rytmická a kondiční gymnastika</b> – koordinace svalového napětí a uvolnění. Polkový a valčíkový krok, jednoduché pohybové improvizace. Kondiční formy cvičení. Základy aerobiku.</p> <p><b>Úpoly</b> - úpolové hry.</p> <p><b>Sportovní hry</b> – Košíková: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, pravidla hry. Přehazovaná, ringo, florbal.</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p>	<p><b>MuV 1/2</b> – člověk jako nedílná jednotka tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p><b>MEGS 1/5</b> – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy</p> <p>Př, D, Z, Hv, ČJ</p> <p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>D, Z</p> <p><b>OSV 10/2</b> – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování ...</p> <p><b>MuV 2/6</b> – uplatňování principu slušného chování</p> <p>VkZ, Ov</p> <p><b>EnV 3/5, 4/4</b> – ochrana přírody; prostředí a zdraví</p> <p><b>OSV 4/3</b> – dobrá organizace času</p> <p>Př</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 6. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<p><b>Lyžování</b> – lyžařský kurz: běžecké a sjezdové lyžování, jízda na snowboardu; výstroj a výzbroj – výběr a ošetřování.</p>	<p><b>EnV 3/5, 4/4</b> – ochrana přírody; prostředí a zdraví Př, Z</p>