

TĚLESNÁ VÝCHOVA 8. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli • zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy • sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti • posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly • uplatňuje vhodné a bezpečné chování • zvládá v souladu s individuálními předpoklady 	<p>CHLAPCI</p> <p>Atletika – běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, základy překážkového běhu, štafety – předávka. Skok daleký skrčný – zdokonalování techniky, skok vysoký – zdokonalování techniky flopu. Hod míčkem a granátem – hod na dálku a na cíl. Vrh koulí – nácvik techniky. Měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p>Gymnastika – akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, kotoul letmo, stoj na hlavě, stoj na rukou, přemet stranou. Přeskok: roznožka a skrčka s oddáleným můstkem. Hrazda: výmyk, přešvihy, spád a vzepření, toč vzad. Kruhy: houpání. Trampolínka skok prostý odrazem z trampolínky, obměny skoku, salto vpřed. Šplh: šplh s přírazem i bez přírazu, šplh na laně.</p> <p>Rytmická a kondiční gymnastika – koordinace svalového napětí a uvolnění. Polkový a valčíkový krok – taneční hry, country tance. Kondiční formy cvičení.</p> <p>Úpoly - úpolové hry.</p> <p>Sportovní hry – košíková, kopaná a malá kopaná,</p>	<p>OSV 3/1 – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p>EnV 4/4 – prostředí a zdraví</p> <p>Př, Z, F</p> <p>OSV 1/1 – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>F</p> <p>MuV 1/2 – člověk jako nedílná jednota tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p>MEGS 1/5 – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy</p> <p>Př, Z, D, Hv, Čj</p> <p>OSV 3/1 – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>D, Z</p> <p>OSV 10/2 – vytváření povědomí o kvalitách typu</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA 8. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí <p>Žákyně</p> <ul style="list-style-type: none"> dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti 	<p>odbíjená: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel hry Ringo, florbal, lední hokej.</p> <p>Historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta.</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p> <p>Orientační běh.</p> <p>DÍVKY</p> <p>Atletika – běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, základy překážkového běhu, štafety – předávka. Skok daleký skrčný – zdokonalování</p>	<p>odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování ...</p> <p>MuV 2/6 – uplatňování principu slušného chování Rv, Ov</p> <p>MEGS 2/4, 2/5 – mezinárodní setkávání ; státní a evropské symboly</p> <p>MuV 2/4 – předsudky a vžitá stereotypy</p> <p>MeV 2/1 – různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce Čj, D, Z</p> <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví</p> <p>OSV 4/3 – dobrá organizace času Př</p> <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví Z, Př, Ov, VkJ</p> <p>OSV 3/1 – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA 8. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<ul style="list-style-type: none"> • uplatní jako reprezentant školy • sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti • posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly • uplatňuje vhodné a bezpečné chování • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice 	<p>techniky, skok vysoký – zdokonalování techniky flopu. Hod míčkem – hod na dálku a na cíl. Vrh koulí – nácvik techniky. Měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p>Gymnastika – akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, kotoul letmo, stoj na rukou, přemet stranou. Přeskok: roznožka a skrčka s oddáleným můstkem. Hrazda: výmyk, přešvihy, spád a vzepření, toč jízdo vpřed. Kruhy: houpání. Trampolínka: skok prostý odrazem z trampolínky, obměny skoku. Šplh: šplh na výkon.</p> <p>Rytmická a kondiční gymnastika – koordinace svalového napětí a uvolnění v různých postojích a polohách. Polkový a valčíkový krok, jednoduché pohybové improvizace. Country tance. Kondiční formy cvičení – kondiční programy. Různé formy aerobiku.</p> <p>Úpoly - úpolové hry.</p> <p>Sportovní hry – odbíjená: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, pravidla hry Ringo, florbal.</p>	<p>EnV 4/4 – prostředí a zdraví Př, Z, F</p> <p>OSV 1/1 – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění F</p> <p>MuV 1/2 – člověk jako nedílná jednotka tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p>MEGS 1/5 – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy Př, Z, D, Hv, ČJ</p> <p>OSV 3/1 – cvičení sebekontroly a sebeovládání Z, D</p> <p>OSV 10/2 – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování ...</p> <p>MuV 2/6 – uplatňování principu slušného chování</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA 8. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <ul style="list-style-type: none"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí 	<p>Historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta.</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p> <p>Orientační běh.</p>	<p>Ov, VkZ</p> <p>MEGS 2/4, 2/5 – mezinárodní setkávání; státní a evropské symboly</p> <p>MuV 2/4 – předsudky a vžitá stereotypy</p> <p>MeV 2/1 – různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce</p> <p>Čj, D, Z</p> <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví</p> <p>OSV 4/3 – dobrá organizace času</p> <p>Př</p> <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví</p> <p>Př, Z M, D</p>