

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	1.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou • zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost • se zdravím a využívá nabízené příležitosti • dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků • dbá na správné dýchání • zná kompenzační a relaxační cviky • zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní • zná pojmy z pravidel sportů a soutěží • dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě • zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti • zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti • používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu ,zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy-komunikace v TV • bezpečnost při sportování • základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry ,pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV,pravidla zjednodušených 	<p>Čj 1-2, Hv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druhy samohlásek,rytmus <p>M 1-2, Prv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jednotky délky, hmotnosti, objemu <p>M 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Číselná řada <p>M 1-2, Prv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas <p>Prv 1-2, Vv 1-2, Pč 1-2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezpečnost <p>Tv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rytmizace, pochod 	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	1.	

<p>soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"> • jedná v duchu fair-play • zvládne přihrávku jednoruč, obouruč • zná a dodržuje základní pravidla her • je schopen soutěžit v družstvu • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo • zná techniku hodů kriketovým míčkem • zná princip štafetového běhu • nacvičí skok do dálky • účastní se atletických závodů • zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. • jednoduchá cvičení na žebřinách • umí skákat přes švihadlo • dokáže podbíhat dlouhé lano • provádí cvičení na lavičkách <ul style="list-style-type: none"> • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • učí se respektovat zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • <i>umí sám řešit problémy v lehčích sportovních hrách a soutěžích</i> 	<p>osvojovaných pohybových činností –her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy atletiky- rychlý běh,skok do dálky,hod míčkem,rozvoj různých forem rychlosti,vytrvalosti,síly a pohyblivosti a koordinace pohybu • základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti,průpravná cvičení a úpoly • vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play 		
---	---	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	2.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků dbá na správné dýchání zná kompenzační a relaxační cviky zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní zná pojmy z pravidel sportů a soutěží dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv jedná v duchu fair-play spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a 	<ul style="list-style-type: none"> příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu ,zdravotně zaměřené činnosti cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu tělocvičné pojmy-komunikace v TV bezpečnost při sportování základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry ,pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV,pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností –her a soutěží, zásady jednání a chování 	<p>Čj 1-2, Hv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> Druhy samohlásek,rytmus <p>M 1-2, Prv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> Jednotky délky, hmotnosti, objemu <p>M 2, Pč 2, Vv 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Geometrické útvary <p>M 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> Číselná řada <p>M 1-2, Prv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> Čas <p>Prv 1-2, Vv 1-2, Pč 1-2: Bezpečnost</p> <p>Tv 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> Rytmizace, pochod 	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	2.	

<p>soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"> • jedná v duchu fair play • zvládne přihrávku jednoruč, obouruč • zná a dodržuje základní pravidla her • je schopen soutěžit v družstvu • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo <ul style="list-style-type: none"> • zná techniku hodů kriketovým míčkem • zná nízký start • zná princip štafetového běhu • nacvičí skok do dálky • účastní se atletických závodů • zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod. • jednoduchá cvičení na žebřinách • umí skákat přes švihadlo • dokáže podbíhat dlouhé lano • provádí cvičení na lavičkách • provádí přetahy a přetlaky <ul style="list-style-type: none"> • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • učí se respektovat zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • <i>učí se základům šplhu na tyči</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu • základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly • vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play 		
--	---	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	3.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou • zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti • dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků • dbá na správné dýchání • zná kompenzační a relaxační cviky • uplatňuje zásady pohybové hygieny • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní • zná pojmy z pravidel sportů a soutěží • rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě • zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti • používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu ,zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy-komunikace v TV • bezpečnost při sportování 	<p>Dv 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohyb v prostoru 	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	3.	

<ul style="list-style-type: none"> • jedná v duchu fair-play • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích • umí přihrávky jednoruč a obouruč, dribling • rozlišují míč na basketbal a volejbal • učí se ovládat hru s basketbalovým míčem • nacvičuje střelbu na koš • nacvičuje <i>vybíjenou</i> • zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti • je schopen soutěžit v družstvu • umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo • pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje • zná techniku hodů kriketovým míčkem • zná princip štafetového běhu • uběhne 60 m • zná taktiku při běhu na delší vzdálenost, při běhu terénem s překážkami 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry ,pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV,pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností –her a soutěží, zásady jednání a chování • základy atletiky- rychlý běh,skok do dálky,hod míčkem,rozvoj různých forem rychlosti,vytrvalosti,síly a pohyblivosti a koordinace pohybu 		
--	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	3.	

<ul style="list-style-type: none"> • umí skákat do dálky • nacvičí správnou techniku skoku z místa • účastní se atletických závodů • umí šplhat na tyči • zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly • provádí přitahování do výše čela na hrazdě • naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • respektuje zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • zvládne základní kroky některých lidových tanců • seznámí se s dětským aerobikem • seznámí se s kondičním cvičením s hudbou • zvládne techniku jednoho plaveckého stylu • provádí skoky do vody 	<ul style="list-style-type: none"> • základy gymnastiky -cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti,průpravná cvičení a úpoly • vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play • základní plavecká výuka-základní plavecké dovednosti,jeden plavecký způsob,hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí 		
---	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	4.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou • zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí, uvolnění a <i>posílení organismu</i> • <i>zvládá sám řídit základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</i> • podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu • zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením • zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou • dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti • dbá na správné dýchání • zná kompenzační a relaxační cviky • uplatňuje zásady pohybové hygieny • zná a užívá základní tělocvičné 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu ,zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy • estetického pohybu • tělocvičné pojmy-komunikace v TV 	<p>Dv 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohyb v prostoru 	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	4.	

<p>pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná pojmy z pravidel sportů a soutěží • rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě • adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka • zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti • používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv • jedná v duchu fair-play • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti • umí přihrávky jednoruč a obouruč, dribling • rozlišují míč na basketbal a volejbal. • učí se ovládat hru s basketbalovým míčem • nacvičuje střelbu na koš • nacvičuje přehazovanou • zná pravidla <i>vybíjené</i>, malé 	<ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost při sportování • základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry ,pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností –her a soutěží, zásady jednání a chování 		
---	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	4.	

<p>kopané, florbalu a řídí se jimi</p> <ul style="list-style-type: none"> • začíná průpravná cvičení ke hře softbalu a baseballu • zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti • je schopen soutěžit v družstvu • umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo • pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje • zná techniku hodů kriketovým míčkem • zná princip štafetového běhu • uběhne 300 m • zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami • umí skákat do dálky a do výšky • nacvičí správnou techniku skoku z místa • účastní se atletických závodů • umí šplhat na tyči, učí se základům šplhu na laně • zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod. 	<ul style="list-style-type: none"> • základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky a do výšky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu • základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly 		
--	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	4.	

<ul style="list-style-type: none"> • provádí přitahování do výše čela na hrazdě <i>nadhmatem i podhmatem</i> • umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu • provádí cvičení na švédské bedně • zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • respektuje zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště • dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky • <i>umí obratně zacházet a manipulovat se sportovním nářadím a náčiním</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play 		
--	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	5.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou • zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu • zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením • dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti • dbá na správné dýchání • zná kompenzační a relaxační cviky • uplatňuje zásady pohybové hygieny • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní • zná pojmy z pravidel sportů a soutěží • rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení • dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy • estetického pohybu • tělocvičné pojmy-komunikace v TV • bezpečnost při sportování 	<p>Přv 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svaly, kosti 	

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	5.	

<ul style="list-style-type: none"> • adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka • zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti • používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv • jedná v duchu fair-play • respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti <p>Míčové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • basket - umí přihrávky jednoruč a obouřuč, driblíng • rozlišují míč na basketbal a volejbal. • učí se ovládat hru s basketbalovým míčem • nacvičuje střelbu na koš • házená – přihrávky, zpracování míče, trojtakt • nacvičuje přehazovanou • zná pravidla přehazované, malé kopané, florbalu, házené a řídí se jimi • zná cviky na zdokonalení obratnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry ,pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových 		
--	---	--	--

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	5.	

<p>a pohotovosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • je schopen soutěžit v družstvu • umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo • pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje <p>Lehká atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abc, starty • zná techniku hodů kriketovým míčkem • zná princip štafetového běhu • uběhne 400 m a 800 m • zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami • umí skákat do dálky • nacvičí správnou techniku skoku z místa • účastní se atletických závodů. <p>Sportovní gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • umí šplhat na tyči • zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na hlavě apod. • provádí přitahování do výše čela na hrazdě, výmyk 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu <ul style="list-style-type: none"> • základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly činností – her a soutěží, zásady jednání a chování 		
--	--	--	--

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	5.	

<ul style="list-style-type: none"> • umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu, • provádí cvičení na švédské bedně • zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky apod. <p>Kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • provádí kondiční cvičení s plnými míči • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • respektuje zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště • dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> • vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play 		
---	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	5.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou • zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu • zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením • dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti • dbá na správné dýchání • zná kompenzační a relaxační cviky • uplatňuje zásady pohybové hygieny • zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní • zná pojmy z pravidel sportů a soutěží • rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení • dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě • adekvátně reaguje v situaci úrazu 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu ,zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu • Tělocvičné pojmy-komunikace v TV • bezpečnost při sportování 	<p>Přv 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svaly, kosti 	

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	5.	

<p>spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti • používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv • jedná v duchu fair-play • respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti <p>Míčové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • basket -umí přihrávky jednoruč a obouruč, dribling • rozlišují míč na basketbal a volejbal. • učí se ovládat hru s basketbalovým míčem • nacvičuje střelbu na koš • házená – přihrávky, zpracování míče, trojtakt • nacvičuje přehazovanou • zná pravidla přehazované, malé kopané, florbalu, házené a řídí se jimi • zná cviky na zdokonalení obratnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry ,pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových 		
---	---	--	--

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	5.	

<p>a pohotovosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • je schopen soutěžit v družstvu • umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo • pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje <p>Lehká atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abc, starty • zná techniku hodů kriketovým míčkem • zná princip štafetového běhu • uběhne 400 m a 800 m • zná taktiku při běhu –k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami • umí skákat do dálky • nacvičí správnou techniku skoku z místa • účastní se atletických závodů. <p>Sportovní gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • umí šplhat na tyči • zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na hlavě apod. • provádí přitahování do výše čela na 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu • základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly činností –her a soutěží, zásady jednání a chování 		
---	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	5.	

<p>hrazdě, výmyk</p> <ul style="list-style-type: none"> • umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu, • provádí cvičení na švédské bedně • zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky apod. <p>Kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • provádí kondiční cvičení s plnými míči • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • respektuje zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště • dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> • vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play 		
--	--	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	6.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> zvládá kotouly vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, cvičební prvky na hrazdě , jednoduchý přeskok dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond <ul style="list-style-type: none"> zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> Běžecká abc, technika startu Běh vytrvalostní na 600 - 800m běh přes nízké překážky Štafetový běh – předávka (technika) Skok daleký-odraz, průpravná cvičení, rozběh Skok vysoký- technika flopu Hod kriketovým míčkem - technika <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie-kotouly vpřed, vzad, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích, skoky Hrazda-visy, sešín vpřed Kladina – chůze, polohy, seskoky, poskoky, obrat Přeskok – nácvik odrazu, roznožka, skrčka přes kozu našíř, nadél Šplh- s přírazem na tyči <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p>	<p>Př 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Svaly Kosti <p>D 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Historie a současnost OH <p>F 7</p> <ul style="list-style-type: none"> pohyb rychlost těžiště 	<p>hřiště, terén</p> <p>tělocvična hřiště</p> <p>tělocvična</p> <p>tělocvična, hřiště</p> <p>terén, školní</p>

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	6.	

<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou techniku • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu 	<ul style="list-style-type: none"> • chůze, krok, skoky, cvičení s náčiním (švihadla, tyče, medicinbaly, taneční krok • Úpoly-střehové postoje, přetahy, přetlaky • Sportovní hry-házená, ringo (freesbee), stolní tenis, přehazovaná, florbal • Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ školním výletě • Bruslení-nácvik kroku, rovnováha • Význam pohybu pro zdraví • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 		<p>výlety</p> <p>kluziště</p>
--	--	--	-------------------------------

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	6.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> zvládá kotouly vpřed, stoj na rukou s dopomocí, cvičební prvky na hrazdě i kruzích dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> Běžecá abc, technika startu Běh vytrvalostní na 1000m – 1500m Štafetový běh – technika předávky běh přes nízké překážky Skok daleký-odraz, rozběh Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem-jen na dálku <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie-kotouly vpřed, vzad, kotoul letmo, stoj na rukou Hrazda-visy, výmyk Kruhy- visy,překot vzad Trampolínka-salto vpřed s dopomocí Švédská bedna nadél-kotoul, roznožka Šplh- bez přírazu, s obměnami 	<p>Př 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Svaly Kosti <p>D 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Historie a současnost OH <p>F 7</p> <ul style="list-style-type: none"> pohyb rychlost těžiště 	<p>LA,terén,hřiště</p> <p>stadion tělocvična</p> <p>hřiště</p> <p>tělocvična</p> <p>hala tělocvična, hřiště</p> <p>terén, školní výlety</p>

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	6.	

<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje, přetahy, přetlaky <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • házená, ringo (freesbee), kopaná, stolní tenis, florbal • Turistika a pobyt v přírodě- uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na třídním pobytu v přírodě • Bruslení-přešlapování, zastavení,LH hra • Význam pohybu pro zdraví • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 		hřiště
--	---	--	--------

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	7.	

<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou techniku • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry • ovládá jízdu různými druhy oblouků po svahu, používá běžeckou techniku ve stopě a upravené trati (zúčastní se lyžařského kurzu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Šplh- s přírazem na tyči, na laně • Kladina – náskok, obraty, poskoky • Rytmická a kondiční gymnastika- krátké švihadlo, plné míče, lavičky • Úpoly-střehové postoje, přetahy, přetlaky <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • házená, ringo (freesbee), basket, stolní tenis, florbal, přehazovaná <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na školním výletě <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • přešlapování vpřed, vzad, jízda pozadu <p>Lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> • viz program lyžařského výcvik. kurzu 		<p>terén, příroda</p> <p>kluziště</p>
--	---	--	---------------------------------------

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	7.	

<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu 	<ul style="list-style-type: none"> Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 		
---	--	--	--

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	7.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> zvládá přemet stranou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond <ul style="list-style-type: none"> používá správnou techniku 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> Běžecká abc, technika startu Běh vytrvalostní na 1000m – 1500m Štafetový běh – technika předávky běh přes nízké překážky Skok daleký- rozběh, odraz Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem-jen na dálku <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie-kotouly vpřed, vzad, stoj na ruce, přemet stranou, vpřed (dopomoc) Hrazda-výmyk, toč jízdo vpřed, toč vzad Kruhy- visy, komíhání,překot vzad Trampolínka-salto vpřed s dopomocí do duchen Švédská bedna nadél-roznožka, skrčka Šplh- s přírazem <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> střehové postoje, přetahy, 	<p>Př 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Svaly Kosti <p>F 7</p> <ul style="list-style-type: none"> pohyb rychlost těžiště 	<p>terén hřiště</p> <p>tělocvična, hřiště</p> <p>tělocvična</p> <p>příroda hory</p>

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	7.	

<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH • ovládá jízdu různými druhy oblouků po svahu, používá běžeckou techniku ve stopě a upravené trati (zúčastní se lyžařského kurzu) • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu 	<p>přetlaky</p> <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • házená, ringo (freesbee), basket, stolní tenis, florbal <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na školním výletě <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • přešlapování vpřed, vzad, LH hra <p>Lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> • viz program lyžařského výcvik. kurzu <ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 		kluziště
---	---	--	----------

Projekty, kurzy: Lyžování-týdenní lyžařský výcvik

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	8.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy zvládá přemet stranou, cvičební prvky na hrazdě.na kladině, přeskočí bednu našíř dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá jednoduché taneční kroky, cvičí podle hudby používá správnou techniku 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> Běžecká abc, technika startu Běh vytrvalostní na 800m – 1000m Běh přes překážky Štafetový běh – nácvik předávky, náběh Skok daleký- odraz z prkna, technika Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketákem na dálku Vrh koulí – technika <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie-přemet stranou, vpřed (dopomoc), stoj na rukou s výdrží-kotoul, kotoul vzad do zášvihu Hrazda-toč jízdmo vzad, toč vzad, přešvihy,podmet Trampolínka-salto vpřed do duchen, kotoul letmo Švédská bedna našíř- roznožka, skrčka, odbočka Šplh- s přírazem na tyči, na laně Kladina – skoky, seskok, jednoduchá sestava Rytmická a kondiční gymnastika-jednoduchý taneční krok, aerobik 	<p>Vv 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Olympijské hry <p>Př 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Svaly Kosti <p>F 7</p> <ul style="list-style-type: none"> pohyb rychlost těžiště 	<p>terén, hřiště</p> <p>Tělocvična</p>

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	8.	

<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 20 km • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střehové postoje, pády stranou, vzad <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • házená, ringo (freesbee), basket, florbal, odbíjená <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko branném kurzu <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduchý skok, přešlapování, jízda pozadu • Význam pohybu pro zdraví • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 		<p>příroda, školní výlety</p> <p>kluziště</p>
---	---	--	---

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	8.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> zvládá přemet vpřed, cvičební prvky na hrazdě i kruzích dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond <ul style="list-style-type: none"> používá správnou techniku 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> Běžecká abc, technika startu Běh vytrvalostní na 1500m Štafetový běh – technika předávky běh přes překážky Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod granátem-jen na dálku Vrh koulí <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie-přemet stranou, vpřed, kotoul vzad do stoje na rukou Hrazda-toč vzad Kruhy- překot vzad roznožmo Trampolínka-salto vpřed Švédská bedna nadél-roznožka, skrčka Šplh- bez přírazu na laně <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> střehové postoje, pády stranou, vzad 	<p>Vv 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Olympijské hry <p>Př 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Svaly Kosti <p>F 7</p> <ul style="list-style-type: none"> pohyb rychlost těžiště 	<p>terén, hřiště</p> <p>Tělocvična, hřiště</p> <p>příroda, školní výlety</p>

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	8.	

<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 20 km • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • házená, ringo (freesbee), basket, volejbal, florbal stolní tenis <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění získaných poznatků ze ZŠ školním výletě <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduchý skok, LH hra <ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 		kluziště
--	---	--	----------

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	9.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> zvládá přemet vpřed, cvičební prvky na hrazdě, kladině, přeskočí samostatně urč. náradí dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond <ul style="list-style-type: none"> zvládá jednoduché taneční kroky, cvičí podle hudby 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> Běžecá abc, technika startu Běh vytrvalostní na 800m-1500m Běh přes překážky Štafetový běh – vylepšování techniky předávky Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketákem – vylepšování techniky hodů Vrh koulí-zlepšování techniky <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie-přemet vpřed s dopomocí, stranou, kotoul vzad do stoje na rukou Hrazda-výmyk - toč vzad - podmet Kladina – kotoul vpřed, jedn. sestavy Trampolínka-salto vpřed do dučen, kotoul letmo, obraty Švédská bedna našíř-kotoul, roznožka Šplh- s přírazem na laně, na tyči Rytmická a kondiční gymnastika- 	<p>Př 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Svaly Kosti <p>F 7</p> <ul style="list-style-type: none"> pohyb rychlost těžiště 	<p>Terén, hřiště</p> <p>tělocvična</p> <p>hřiště</p> <p>tělocvična</p>

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	9.	

<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou techniku • uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km • zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>taneční krok, prvky aerobiku, cvičení s náčiním (švihadla, tyče)</p> <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • střežové postoje, pády stranou, vzad <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • ringo (freesbee), florbal, basket, volejbal <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko branném kurzu <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduchý skok (kadet), jízda pozadu, přešlapování • Význam pohybu pro zdraví • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 		<p>tělocvična, hřiště, terén</p>
---	---	--	----------------------------------

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova dívky	9.	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Realizace PT v předmětu		Tělesná výchova	9. ročník
Název PT	Tématický okruh	Námět	Forma a poznámka
<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova: osobnostní rozvoj 	<ul style="list-style-type: none"> Kooperace a kompetice 	<ul style="list-style-type: none"> sportuj s handicapem 	<ul style="list-style-type: none"> prostřednictvím handicapově modelovaných zápasů v kolektivních sportech se děti naučí zvládat momenty hry, kdy se nedaří či prohrávají. Uplatňují vůli po výhře a nezbytný kolektivní přístup. pozn : též v praxi při školních sportovních soutěžích

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	9.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy <ul style="list-style-type: none"> zvládá přemet vpřed, stoj na rukou, cvičební prvky na hrazdě i kruzích dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond <ul style="list-style-type: none"> používá správnou techniku 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> Běh vytrvalostní na 1500m-3000m běh přes překážky Štafetový běh – technika předávky Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod granátem Vrh koulí-zlepšování techniky <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> Akrobacie-přemet vpřed Hrazda-toč vzad Kruhy- překot vzad Trampolínka-salto vpřed, kotoul letmo Kůň nadél- roznožka, skrčka Švédská bedna našíř – vzklopka, přemet vpřed Šplh- bez přírazu na laně, na tyči <p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> střehové postoje, pády stranou, vzad <p>Sportovní hry</p>	<p>Př 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Svaly Kosti <p>F 7</p> <ul style="list-style-type: none"> pohyb rychlost těžiště 	<p>Terén, hřiště překážky</p> <p>tělocvična, hřiště</p>

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Tělesná výchova chlapci	9.	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Realizace PT v předmětu		Tělesná výchova	9. ročník
Název PT	Tématický okruh	Námět	Forma a poznámka
<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova: osobnostní rozvoj 	<ul style="list-style-type: none"> Kooperace a kompetice 	<ul style="list-style-type: none"> sportuj s handicapem 	<ul style="list-style-type: none"> prostřednictvím handicapově modelovaných zápasů v kolektivních sportech se děti naučí zvládat momenty hry, kdy se nedaří či prohrávají. Uplatňují vůli po výhře a nezbytný kolektivní přístup. pozn : též v praxi při školních sportovních soutěžích

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	8.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> Uvědomuje si podstatu rolí členů rodiny, jejich práva a povinnosti Nachází souvislosti mezi rodinným prostředím a rozvojem dítěte Umí docenit potřebu komunikace mezi členy rodiny, vrstevníky a ve společnosti dospělých Rozlišuje různost vztahů ve dvojicích Objasní základní zásady přispívající k zachování a upevnění zdraví Třídí základní složky potravy Nalézá vztahy mezi zdravou výživou a prevencí nemocí Dokáže řešit konflikt Specifikuje situace ohrožující osobní bezpečnost Seznámí se s účinnými způsoby chování v krizových situacích Pojmenovává rizika a následky užívání návykových látek Uvádí příklady pomoci lidem užívajícím drogy 	<ul style="list-style-type: none"> Rodina – postavení a role muže a ženy Vliv rodiny na rozvoj dítěte Komunikace v rodině, mezi vrstevníky a dospělými Kamarádství, přátelství, láska Tělesné zdraví, zdravý životní styl Zdravá výživa, složky potravy Technologie zpracování potravin Sestavení jídelníčku Zásady prevence nemocí Duševní zdraví Příčiny a řešení konfliktu Šikana a agrese Způsoby chování v krizových situacích Krizová centra, linka důvěry Tabakismus Alkoholismus Závislosti 	<p>Rv 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Biorytmy 	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9.	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • Diskutuje o právech a povinnostech členů rodiny • Doceňuje význam vzájemné komunikace mezi členy rodiny • Vysvětlí změnu potřeb rodiny v čase a v odlišných částech světa • Vyjmenuje příklady rodinných příjmů a výdajů • Vytváří zásady přispívající k zachování a upevnění zdraví • Orientuje se v základních příčinách nemocí • Dokáže se účinně bránit infekčním nemocem • Uvědomuje si pocity a potřeby handicapovaných lidí • Posoudí převažující stravovací zvyklosti s ohledem k zásadám zdravé výživy • Zaujímá vlastní stanovisko k problému zdravé výživy • Vybírá alternativní výživové směry • Vytvoří vyvážený jídelníček • Uvědomuje si rizika zneužívání návykových látek • Porovnává účinky návykových 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodina a její funkce • Povinnosti členů rodiny • Rodinný rozpočet • Odlišnosti rodinného života ve světě • Zdraví x nemoc • Zdravý způsob života • Původci nemocí • Význam očkování • Prevence přenosu infekčních chorob • Život s handicapem • Výživa a její složky • Hlavní zásady zdravé výživy • Poruchy příjmu potravy • Alternativní výživa • Drogy a jejich účinky • Nejčastěji užívané drogy • Vznik a druhy závislostí 	<p>Ov 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychohygiéna 	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9.	

<p>látek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nalézají souvislosti mezi aplikací drog a HIV • Vysvětlí mechanismy vzniku závislostí • Chápe význam pomoci závislým lidem • Rozpozná situace ohrožující osobní bezpečnost • Používá v situacích ohrožení účinné způsoby chování • Aplikuje pravidla bezpečnosti při pohybových aktivitách, v silničním provozu, v přírodě • Uvede příklady nebezpečného chování lidí • Správně se rozhoduje při poskytování pomoci u stavů ohrožujících lidský život • Vysvětluje příčiny změn v psychice dospívajícího jedince • Uvědomuje si tělesné proměny a změnu prožívání v období puberty • Definiuje podstatu rozmnožování člověka 	<ul style="list-style-type: none"> • Volnočasové aktivity • Agresor x oběť agrese • Bezpečné sportování x adrenalinové sporty • Bezpečnost silničního provozu • Návěst 1.pomoci • Psychické dospívání • Projevy tělesné zralosti • Pohlavní orgány a rozmnožování 		
---	---	--	--

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Vzdělávací oblast:	Vyučovací předmět:	Ročník:	Zpracoval(a):
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9.	

Školní vzdělávací program „Pavlovická škola“

Realizace PT v předmětu		Zdravotní výchova	9. ročník
Název PT	Tématický okruh	Námět	Forma a poznámka
<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova: morální rozvoj Mediální výchova 	<ul style="list-style-type: none"> Hodnoty, postoje, praktická etika Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality 	<ul style="list-style-type: none"> Morální profil člověka Vandalismus, intolerance, rasismus (informace v médiích) 	<ul style="list-style-type: none"> DVD Etiketa, sociální hry Interview, rozbor tisku, televizní reklamy