

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - změří srdeční frekvenci, stanoví jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže - posoudí praktické jednání a rozhodování ve vypjatých situacích - používá základní cviky pro různé účely a dovede je samostatně využívat v denním režimu - pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - reaguje na základní pokyny, signály, gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojené pojmy - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhů skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku skoku do výšky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - předvede učiteli pohybové výkony: rychlý běh na dráze 60 m, vytrvalostní běh na dráze 1000 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<p>Člověk a sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam měření pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním životě <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů - Běh: - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start na povel i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na výkon 60 m - vytrvalostní běh na výkon 1000 m - Skok do dálky, výšky: - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - naměření rozběhu - propojení rozběhu s odrazem, nácvik rozběhu - skok do dálky z rozběhu odrazem z břevna na výkon - skok do výšky z krátkého rozběhu – nácvik, rozměření rozběhu, průpravná cvičení - Hod: - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z rozběhu – nácvik a spojení rozběhu s odhodem - hod míčkem s rozběhem/bez rozběhu na výkon - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách 	<p>např. ŘM, ŘR,D, PDR</p> <p>PČ, MV, KZP</p>	<p>OVO: 2.1, 2.2, 2.4, 2.5 U: 2.1, 2.3, 2.4</p> <p>OVO: 2.3, 3.1, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5, 4.7 U: 2.1 3.5, 4.1, 4.2, 4.4, 4.6</p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou - zvládá napínací a protahovací cvičení - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá základy chůze na lavičce s obměnami - zvládá šplh - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - předvede učiteli pohybové výkony – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, šplh do požadované výšky, přeskok – skrčka, roznožka, hluboký předklon - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů - Akrobacie: - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou (s dopomocí) - průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou - přemet stranou (s dopomocí) - Přeskok: - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu, koně) našir odrazem z můstku - roznožka přes kozu našir odrazem z můstku - Kladina, lavička: - chůze bez dopomoci s různými obměnami - rovnovážná cvičení - cvičení na lavičkách - Šplh na tyči, na laně: - šplh do výšky 4 m na tyči - průpravná cvičení pro šplh na laně - Hrazda: - průpravná cvičení na hrazdě odpovídající velikosti - přitahy, ručkování, výdrž ve shybu - nácvik pro sešin - Kruhy: - průpravná cvičení na kruzích – houpání <p>měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách</p>	<p>Např. PP, H, MV</p>	<p>OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5</p> <p>Podpůrná op.: 2-2p, 2-3p, 2-4p, 3-2p, 3-1p</p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví - objasní, že různá cvičení mají různé účinky - provede několik základních cviků z každé osvojené oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy - dovede se soustředit na správné a přesné provedení pohybu - zvládá a předvede/provede na výkon sed – leh, kliky, skoky přes švihadlo, skok snožmo z místa, člunkový běh - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky – osvojí si pravidla bezpečného chování na chodníku – objasní vztahy mezi účastníky silničního provozu – dodržuje pravidla bezpečného a ohleduplného chování chodce v silničním provozu a řídí se jimi – vysvětlí bezpečné chování, zejména z pohledu chodce – dodržuje pravidla přecházení křižovatek – chová se bezpečně v dopravních prostředcích a na zastávkách – dodržuje povinnosti spolujezdce v autě, zejména poutání – rozlišuje další dopravní značky a jejich význam 	<p><u>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu v hodinách TV - průpravná cvičení pro rozvoj tělesné zdatnosti - nácvik správného provedení sed-leh - sed – leh na výkon - nácvik pro skoky přes švihadlo, skoky na výkon - nácvik a rozvoj odrazové síly, skok snožmo z místa na výkon - nácvik člunkového běhu, člunkový běh na výkon - nácvik správného provedení kliku, klik na výkon - protahovací a relaxační cvičení - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách <p><u>Dopravní výchova – chodec</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - na chodníku – pravidla bezpečného a ohleduplného chování na chodníku, vztahy mezi účastníky silničního provozu <p><u>Chodec a cyklista na silnici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla bezpečného a ohleduplného chování při pohybu na silnici - odpovědnost cyklisty a vztahy mezi účastníky silničního provozu <p><u>Přecházení křižovatek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla přecházení ve městě i mimo něj (překonávání různých křižovatek) - Vztahy mezi účastníky silničního provozu <p><u>Cesta dopravními prostředky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla bezpečnosti při cestování dopravními prostředky <p><u>Dopravní značky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odpovídající značky pro jednotlivá témata 		<p>U: 3.7 OVO: 2.5 U:2.5</p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - zpracuje a vyhodnotí naměřená data (i za pomoci digitálních technologií) - posoudí provedení osvojené pohybové aktivity - pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	<p><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla <p><u>Testy tělesné zdatnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů – sport. testy, krokoměr, chytré hodinky - porovnávání naměřených výkonů – tabulky, grafy - evidence dat o pohybových aktivitách pomocí digitálních technologií - sledování pohybové aktivity - 		<p>OVO: 2.3, 2.5, 4.2 U: 3.9, 4.1, 4.2, 4.5</p>	

