PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		8. ročník		
Konkretizovaný výstup	**Konkretizované učivo**	**Evaluace a její nástroje**	**Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)**	**Průřezová témata**
Žák: – 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	**<u>Člověk a sport</u>** – význam měření pro zdraví a pohybovou aktivitu – pojmy osvojovaných činností – základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním životě	**např. ŘM, ŘR,D, PDR**	**OVO: 2.1, 2.2, 2.4, 2.5** **U: 2.1, 2.3, 2.4**	
- 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 granátem - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	**<u>Atletika</u>** - 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 granátem - hod granátem z rozběhu – nácvik a spojení rozběhu s odhodem - hod granátem s rozběhem/**bez rozběhu na výkon** - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách	**PČ, MV, KZP** **PP, H, MV**	**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** **OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5** **Podpůrná op.:** **2-4p, 2-5p, 2-2p, 3-1p, 3-2p, 4-4p, 4-3p, 4-6p**	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		8. ročník		
Konkretizovaný výstup	**Konkretizované učivo**	**Evaluace a její nástroje**	**Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)**	**Průřezová témata**
Žák: - dovede poskytnout základní dopomoc 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	**<u>Gymnastika</u>** - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a dopomoc 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) našíř odrazem z můstku - roznožka přes kozu našíř 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 - přítahy, ručkování, výdrž ve shybu - nácvik pro sešin - **Kruhy:** - průpravná cvičení na kruzích – houpání - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách	**např. PP, H, MV**	**OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5** **Podpůrná op.:** **2-4p, 2-5p, 2-2p, 3-1p, 3-2p, 4-4p, 4-3p, 4-6p**	

PŘEDMĚT TĚLESNÁ VÝCHOVA		8. ročník		
Konkretizovaný výstup	**Konkretizované učivo**	**Evaluace a její nástroje**	**Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)**	**Průřezová témata**
- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - vyjmenuje různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledky utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede pravidla her využívat – vybíjená, fotbal, basketbal, florbal, přehazovaná, volejbal - zvládá herní činnosti jednotlivce vybraných sportovních her - zvládá a předvede učiteli elementární herní činnosti jednotlivce ve vybraných hrách a využívá je v základních kombinacích i v utkání dle pravidel – driblink, dvojtakt, střelba, přihrávky, nahrávky, chycení míče, zpracování míče, hod míče, podání přes síť, odbití obouruč vrchem, spodem - vyjmenuje základní role, hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání - uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - posoudí a porovná pohybové výkony s předchozími výsledky	**<u>Sportovní hry</u>** - základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť - pravidla sportovních her – basketbal, vybíjena, fotbal, florbal, přehazovaná, volejbal - role ve hře - základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání) - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry - **Práce s míčem:** - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, krčením) - přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, zpracování míče - vedení míče – driblink, nohou - nácvik dvojtaktu - střelba jednoruč na koš, na branku – z místa i za pohybu - udržení míče pod kontrolou - základní spolupráce ve hře - utkání podle zjednodušených pravidel - nácvik podání - nácvik odbití obouruč vrchem, spodem - posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných sportovních hrách	**Např.** **U, KZP, PP, D, PČ**	**OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 4.7** **U 2.4, 3.1, 3.6, 4.1, 4.2, 4.4, 4. 5, 4.6**	

PŘEDMĚT TĚLESNÁ VÝCHOVA		8. ročník		
Konkretizovaný výstup	**Konkretizované učivo**	**Evaluace a její nástroje**	**Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)**	**Průřezová témata**
– 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	**<u>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</u>** - 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	**Např.**		
	<u>Bruslení</u> – dle možností - osvojení sportu na ledě - jednoduché prvky při jízdě – vpřed a vzad, obraty, zastavení, změny směru	**PP**	**OVO: 2.3, 2.5, 3.1, 4.2** **U: 3.9, 4.1, 4.2, 4.5**	
– vysvětlí souvislosti celkového chování člověka, sounáležitosti a spolupráce v dopravních situacích pro uchování zdraví a života svojí osoby i druhých – aktivně se zapojuje do činností podporujících snižování rizik a nehodovosti v dopravě	**<u>Dopravní výchova</u>** - etiketa v silničním provozu - chodec - role chodce v silničním provozu, odpovědnost chodce a jeho chování, vztahy chodce k ostatním účastníkům silničního provozu - přestupky chodců a ukázka legislativy - cyklista - role cyklisty v silničním provozu, odpovědnost cyklisty, jeho chování - přestupky cyklistů a ukázka legislativy - vybavení jízdního kola a cyklista - cyklista na silnici, dopravní značky		**OVO: 2.5, 2.6** **U: 2.5**	
– 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	**<u>Testy tělesné zdatnosti</u>** - měření výkonů – sport. testy, krokoměr, chytré hodinky - porovnávání naměřených výkonů – tabulky, grafy - evidence dat o pohybových aktivitách pomocí digitálních technologií - sledování pohybové aktivity			