

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
- dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí, 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	Gymnastika - 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 pomocí) - průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou - přemet stranou (s pomocí) - 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 pomoci 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 šybu - nácvik pro sešín - Kruhy: - průpravná cvičení na kruzích – houpaní - 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.: 2-2p, 2-3p, 2-4p, 3-2p, 3-1p	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. 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 – 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	<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 <u>Dopravní výchova – chodec</u> - na chodníku – pravidla bezpečného a ohleduplného chování na chodníku, vztahy mezi účastníky silničního provozu <u>Chodec a cyklista na silnici</u> - pravidla bezpečného a ohleduplného chování při pohybu na silnici - odpovědnost cyklisty a vztahy mezi účastníky silničního provozu <u>Přecházení křižovatek</u> - pravidla přecházení ve městě i mimo něj (překonávání různých křižovatek) - Vztahy mezi účastníky silničního provozu <u>Cesta dopravními prostředky</u> - pravidla bezpečnosti při cestování dopravními prostředky <u>Dopravní značky</u> - odpovídající značky pro jednotlivá témata		U: 3.7 OVO: 2.5 U:2.5	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
– 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>Turistika a pobyt v přírodě</u> - Přezítí v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla <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 -		OVO: 2.3, 2.5, 4.2 U: 3.9, 4.1, 4.2, 4.5	

