

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průrezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- změří srdeční frekvenci, stanoví jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže</li> <li>- posoudí praktické jednání a rozhodování ve vypjatých situacích</li> <li>- používá základní cviky pro různé účely a dovede je samostatně využívat v denním režimu</li> <li>- peče o svoji tělesnou zdatnost a zdraví</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály, gesta učitele</li> <li>- zvládá aktivně základní osvojené pojmy</li> <li>- zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>- zvládá základní techniku běhu skoků, hodů</li> <li>- zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start</li> <li>- dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách</li> <li>- zvládá základní techniku skoku do výšky</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- předvede učitelovi pohybové výkony: rychlý běh na dráze 60 m, vytrvalostní běh na dráze 1000 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem</li> <li>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<p><b>Člověk a sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam měření pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>- pojmy osvojovaných činností</li> <li>- základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním životě</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základní techniky běhu, skoků, hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> <li>- <b>Běh:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start na povel i z bloků, polovysoký start</li> <li>- rychlý běh na výkon 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh na výkon 1000 m</li> </ul> </li> <li>- <b>Skok do dálky, výšky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- naměření rozběhu</li> <li>- propojení rozběhu s odrazem, nácvik rozběhu</li> <li>- skok do dálky z rozběhu odrazem <b>z břevna na výkon</b></li> <li>- skok do výšky z krátkého rozběhu – nácvik, rozměření rozběhu, průpravná cvičení</li> </ul> </li> <li>- <b>Hod:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem z rozběhu – nácvik a spojení rozběhu s odhodem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem/<b>bez rozběhu na výkon</b></li> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách</li> </ul> </li> </ul>	<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"> <li>- dovede poskytnout základní pomoc a záchrana při cvičení</li> <li>- při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomoci, přemět stranou</li> <li>- zvládá napínací a protahovací cvičení</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- zvládá základy chůze na lavičce s obměnami</li> <li>- zvládá šplh</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- předvede učiteli pohybové výkony – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, šplh do požadované výšky, přeskok – skrčka, roznožka, hluboký předklon</li> <li>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného nářadí a náčiní</li> <li>- základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> </ul> <p><b>Akrobacie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoj na rukou stoj na rukou (s dopomocí)</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí přemětu stranou</li> <li>- přemět stranou (s dopomocí)</li> </ul> <p><b>Přeskok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu, koně) našíř odrazem z můstku</li> <li>- roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku</li> </ul> <p><b>Kladina, lavička:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze bez dopomoci s různými obměnami</li> <li>- rovnovážná cvičení</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči, na laně:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh do výšky 4 m na tyči</li> <li>- průpravná cvičení pro šplh na laně</li> </ul> <p><b>Hrazda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení na hrazdě odpovídající velikosti</li> <li>- přítahy, ručkování, výdrž ve shýbu</li> <li>- nácvik pro sešin</li> </ul> <p><b>Kruhy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení na kruzích – houpání</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách</li> </ul>	<p>Např. <b>PP, H, MV</b></p>	<p>OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5 <b>Podpůrná op.:</b> 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)	Průrezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> <li>- vyjmenej různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojených činností</li> <li>- doveďe zaznamenat výsledky utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a doveďe pravidla her využívat – vybijená, fotbal, basketbal, florbal, přehazovaná</li> <li>- zvládá herní činnosti jednotlivce vybraných sportovních her</li> <li>- 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, příhrávky, nahrávky, chycení míče, zpracování míče, hod míče, podání přes síť objasní základní role, hrácké funkce v družstvu a dodržuje je v utkání</li> <li>- uplatňuje zásady fair play jednání ve hře posoudí a porovná pohybové dovednosti s předchozími výsledky</li> <li>- zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost</li> <li>- předvede první pomoc při úrazech na bruslích</li> <li>- ukáže jednoduché prvky při jízdě</li> </ul>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy osvojených činností, základní označení a vybavení hřišť</li> <li>- pravidla sportovních her – basketbal, vybijena, fotbal, florbal, přehazovaná</li> <li>- role ve hře</li> <li>- základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání)</li> <li>- vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry</li> <li>- <b>Práce s míčem:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- příhrávka jednoruč a obouruč (vrchní, krčením)</li> <li>- příhrávka vnitřním nártém (po zemi, obloukem)</li> <li>- chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, zpracování míče</li> <li>- vedení míče – driblink, nohou</li> <li>- nácvik dvojtaktu</li> <li>- střelba jednoruč na koš, na branku – z místa i za pohybu</li> <li>- udržení míče pod kontrolou</li> <li>- základní spolupráce ve hře</li> <li>- utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>- nácvik podání</li> </ul> </li> <li>- posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných sportovních hrách</li> </ul> <p><b>Bruslení – dle možností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojení sportu na ledě</li> <li>- jednoduché prvky při jízdě – vpřed a vzad, obraty, zastavení, změny směru</li> </ul>	<p>Např. <b>U, KZP, PP, D, PČ</b></p> <p><b>PP</b></p>	<p><b>OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 4.7</b></p> <p><b>U 2.4, 3.1, 3.6, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5, 4.6</b></p>	

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

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

