

Tělesná výchova

(Člověk a zdraví)

Učební plán předmětu

| | |
|---------------------|---------|
| Ročník | 6 |
| Dotace | 2 |
| Povinnost (skupina) | povinný |
| Dotace skupiny | |

6. ročník - dotace: 2, povinný

| výstupy | učivo | přesahy | průřezová témata |
|---|---|---------|---|
| PD: Atletika | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● zvládá techniku atletické disciplíny ● zná základní startovní povely ● zvládá úpravu soutěžních sektorů | <p>Atletika Atletická abeceda Sprint - nízký start (na povel i z bloků)</p> <p>Běh vytrvalostní</p> <p>Skok daleký - nácvik techniky, výkon</p> <p>Skok vysoký - nácvik techniky (flop), výkon</p> <p>Hod kriketovým míčkem - výkon</p> | | <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● Ko: ● KaK: |

| výstupy | učivo | přesahy | průřezová témata |
|---|--|---------|--|
| PD: Gymnastika | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kladině a přeskoku ● dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí ● při cvičení uplatní svůj fyzický fond | <p>Gymnastika</p> <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace - stoj na ruce, přemet stranou s dopomocí - nácvik technik <p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> - přešvihy únožmo ve vzporu - svis závěsem v podkolení - náskok do vzporu <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - švédská bedna našíř - koza - roznožka, skrčka <p>Šplh</p> <ul style="list-style-type: none"> - s přírazem <p>Kladina (dívky)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze, obraty, rovnovážné polohy | | <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: |
| PD: Sportovní hry | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● zná základní pojmy jednotlivých sportovních her ● zvládá hru se zjednodušenými pravidly | <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - nácvik základních herních činností jednotlivce, hra | | <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: |

| výstupy | učivo | přesahy | průřezová témata |
|--|--|---------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● chápe role a hráčské funkce v družstvu ● uplatňuje zásady fairplay | | | <ul style="list-style-type: none"> ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: |
| ČOZ: Význam pohybu pro zdraví | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu ● ve spolupráci s učitel provádí strečink a protažení ● zná nebezpečí dopingu a jiných škodlivých látek pro tělo | <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Kondiční cvičení</p> <p>- kruhový trénink, plné míče, švihadla, gumy</p> <p>Protahovací cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> | | <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: |