

Tělesná výchova

(Člověk a zdraví)

Učební plán předmětu

Ročník	8
Dotace	2
Povinnost (skupina)	povinný
Dotace skupiny	

8. ročník - dotace: 2, povinný

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
PD: Atletika			
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá techniku atletické disciplíny • získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	Atletika - sprint - nízký start (na povel i z bloků) - běh vytrvalostní - skok daleký - zdokonalení techniky, výkon - skok vysoký - zdokonalení techniky (flop), výkon - vrh koulí - nácvik techniky, výkon		OSV <ul style="list-style-type: none"> • RSP: • ŘPRD: • SaS: • SRaSO: • PH: • Ko: • KaK:
PD: Gymnastika			
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kruzích, kladině a přeskočce • dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí 	Gymnastika Akrobacie - zdokonalení technik - kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace - stoj na ruce, přemet stranou		OSV <ul style="list-style-type: none"> • RSP: • ŘPRD: • SaS: • SRaSO:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● při cvičení uplatní svůj fyzický fond ● zvládá základy záchrany a dopomoci při osvojovaných cvicích ● cvičí podle slovních pokynů 	<p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> - přešvihy únožmo ve vzporu - svis závěsem v podkolení - náskok do vzporu - výmyk <p>Kruhy</p> <ul style="list-style-type: none"> - komíhání ve svisu - houpání s obraty - svis vznesmo, střemhlav <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - švédská bedna našíř, nadél - koza našíř, nadél - roznožka, skrčka <p>Šplh</p> <ul style="list-style-type: none"> - s přírazem na výkon - bez přírazu (hoši) <p>Kladina (dívky)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze, obraty, rovnovážné polohy, - náskoky, seskoky, nácvik kotoulu <p>Trampolínka</p> <ul style="list-style-type: none"> - skoky prosté, s pohyby nohou, s obraty 		<ul style="list-style-type: none"> ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:
PD: Sportovní hry			

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy ● rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (brankové, síťové, pálkovací) ● rozumí základním pravidlům hry ● ovládá základy rozhodování při hře ● uplatňuje zásady fairplay ● zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře ● dokáže stanovit taktiku hry a dodržovat ji 	<p>Sportovní hry - volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - zdokonalení základních herních činností jednotlivce, nácvik herních kombinací, nácvik jednoduchých herních systémů, hra</p>		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:
ČOZ: Význam pohybu pro zdraví			
<ul style="list-style-type: none"> ● usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ● uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu ● předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost ● samostatně provádí protažení zatěžovaných svalů ● zná nebezpečí dopingu a jiných škodlivých látek pro tělo 	<p>Význam pohybu pro zdraví Kondiční cvičení - 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: