

školní vzdělávací program

**ŠVP 2022/23 ZŠ Český Krumlov, Plešivec 249**

RVP ZV Základní vzdělávání

# **Tělesná výchova**

**Základní škola Český Krumlov, Plešivec 249**

# Učební osnovy

Název školy	Základní škola Český Krumlov, Plešivec 249		
Adresa	Plešivec 249, 381 01 Český Krumlov		
Název ŠVP	ŠVP 2022/23 ZŠ Český Krumlov, Plešivec 249		
Platnost	od 1.9.2022	<b>Dosažené vzdělání</b>	Základní vzdělání
Název RVP	RVP ZV Základní vzdělávání	<b>Délka studia v letech:</b>	9

## 1.1 Člověk a zdraví

### Charakteristika oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví. Vzdělávací oblast člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování

pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Škola má současně povinnost nabízet veškerý obsah Zdravotní tělesné výchovy žákům III. (příp. II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky v dalším vyučovacím předmětu dotovaném z disponibilní časové dotace). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

## Tělesná výchova

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
2	2	2	2	2
6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	

**Charakteristika předmětu**

Hlavní cíl předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA je zaměřen na optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti žáků. Veškeré tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka, nejen ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale i k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídit kolektivu ...).

Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu, aby se sport stal součástí jejich zdravého životního stylu.

Předmět Tělesná výchova je vyučován od prvního do devátého ročníku. Časová dotace na prvním i druhém stupni je dvě hodiny týdně. Výuka na prvním stupni je společná pro dívky i chlapce, na druhém stupni je každá třída rozdělena na dvě skupiny podle pohlaví.

Pro výuku tělesné výchovy jsou k dispozici tyto prostory: školní tělocvična, školní hřiště, atletická dráha s doskočištěm. Tyto prostory využívají žáci na prvním i druhém stupni.

**1. ročník**

2 týdně, P

**ČOZ: Význam pohybu pro zdraví**

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>seznamuje se s účinky různých cvičení</li> <li>pozná zásady správného sezení a držení těla</li> <li>osvojuje si hlavní zásady hygieny a bezpečnosti</li> <li>seznamuje na základní pokyny a povely, gesta a signály</li> <li>používá vhodné sportovní oblečení a obuv</li> </ul>	Význam pohybu pro zdraví <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná, kondiční, koordináční cvičení</li> <li>cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková</li> </ul>

**PD: Atletika**

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>uběhne 400 metrů</li> <li>zvládne skok do dálky</li> <li>zná postoj při hodů kriketovým míčkem</li> <li>jedná v duchu fairplay</li> <li>účastní se atletických závodů</li> </ul>	Atletika <ul style="list-style-type: none"> <li>běh</li> <li>skok</li> <li>hod</li> <li>rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</li> </ul>

**PD: Gymnastika**

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nacvičuje kotoul vpřed, stoj na lopatkách</li> <li>seznamuje se s průpravnými cvičeními pro nácvik odrazu</li> <li>nácvik správného úchopu hrazdy</li> <li>chodí s dopomocí na lavičkách</li> <li>bezpečně vyleze a sleze po žebřinách</li> <li>seznamuje se se švihadly a dlouhým lanem</li> </ul>	Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> <li>Základy gymnastiky</li> <li>akrobacie</li> <li>přeskok</li> <li>hrazda (ručkování)</li> <li>kladinka</li> <li>lavičky</li> <li>žebřiny</li> <li>švihadla, lana</li> </ul>

## 1. ročník

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základní způsoby chytání a házení míče</li> <li>zná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejnámější sportovní hry</li> <li>zná a dodržuje základní pravidla her</li> <li>je schopen soutěžit v družstvu</li> </ul>	Sportovní hry - míčové hry (vybíjená, kopaná, florbal) - drobné pohybové hry

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- **Plavecká štafeta** Vybraní žáci se účastní plavecké štafety 50 x 25 m.
- **Školní atletická olympiáda** Přihlášení žáci se účastní soutěži v atletice (běh 60m, hod míčkem, skok daleký)
- **Atletický trojboj** Vybraní žáci se účastní okresního kole v atletice

## Soutěže

- **McDonald's Cup** Vybraní žáci se účastní okrskového, okresního, popř. krajského kola v minifotbalu.

## 2. ročník

2 týdně, P

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>chápe, že různá cvičení mají různé účinky (s pomocí učitele se o tom prakticky přesvědčuje)</li> <li>správně sedí a držuje zdravé držení těla</li> <li>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti</li> <li>umí se řídit základními pokyny, povely a signály</li> <li>vhodně se obléká a používá vhodnou obuv</li> <li>spolupracuje při týmových a pohybových činnostech</li> </ul>	Význam pohybu pro zdraví - průpravná, kondiční, koordinační cvičení - cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zná nízký start</li> <li>uběhne 600 metrů</li> <li>zná prvky atletické abecedy</li> <li>zvládne skok do dálky z odrazové nohy</li> <li>zná techniku hodů kriketovým míčkem</li> <li>jedná v duchu fairplay</li> <li>účastní se atletických závodů</li> <li>porovná dosažené výkony</li> </ul>	Atletika - běh - skok - hod - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu

## 2. ročník

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách</li> <li>• seznámí se s kotoulem vzad</li> <li>• zvládne průpravná cvičení pro nácvik odrazu</li> <li>• vyskočí do vzporu klečmo na bednu</li> <li>• použije správný úchop při houpání na hrazdě a kruzích</li> <li>• chodí s dopomocí na kladině, lavičkách</li> <li>• učí se provádět jednoduchá cvičení na žebřinách</li> <li>• nacvičuje skok přes švihadlo přes švihadlo</li> <li>• dokáže podbíhat dlouhé lano</li> <li>• nacvičuje techniku šplhu na tyči</li> <li>• seznamuje se základy bezpečnosti při gymnastických cvičeních</li> </ul>	Gymnastika Základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie</li> <li>- přeskok</li> <li>- hrazda</li> <li>- kladinka</li> <li>- lavičky</li> <li>- žebřiny</li> <li>- švihadla, lana</li> </ul>

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umí zaměřit míč do určitého cíli</li> <li>• orientuje se v používaném náčiní, umí pojmenovat základní části hřiště a zná nejnámější sportovní hry</li> <li>• orientuje se v základních pravidlech her</li> <li>• je schopen soutěžit a spolupracovat v družstvu</li> <li>• je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</li> </ul>	Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> <li>- míčové hry (vybíjená, kopaná, florbal)</li> <li>- drobné pohybové hry</li> </ul>

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- **Školní atletická olympiáda** Přihlášení žáci se účastní soutěže v atletice (běh 60m, hod míčkem, skok daleký)
- **Plavecká štafeta** Vybraní žáci se účastní plavecké štafety 50 x 25 m.

## Soutěže

- **McDonald's Cup** Vybraní žáci se účastní okrskového (okresního, popř. krajského) kola v minifotbalu.

## 3. ročník

2 týdne, P

## 3. ročník

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chápe, že různá cvičení mají různé účinky (s pomocí učitele se o tom prakticky přesvědčuje)</li> <li>zná zásady správného držení těla v různých činnostech</li> <li>zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti</li> <li>zná základní pokyny a povely, gesta, signály a pojmy</li> <li>používá vhodné sportovní oblečení a obuv</li> <li>ví, kde je možné získat informace o tělesné výchově a sportu</li> <li>zná protahovací a uvolňovací cviky</li> <li>zná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví</li> <li>ví, že pravidelná pohybová činnost upevňuje jeho zdraví</li> </ul>	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná, kondiční, koordináční cvičení</li> <li>cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková</li> </ul>

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zná nízký start</li> <li>uběhne 600 metrů</li> <li>zná taktiku při běhu na delší vzdálenost</li> <li>zvládne skok do dálky</li> <li>umí upravit doskočiště</li> <li>zná techniku hodů kriketovým míčkem</li> <li>jedná v duchu fairplay</li> <li>účastní se atletických závodů</li> <li>změří dosažené výkony</li> </ul>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>běh</li> <li>skok</li> <li>hod</li> <li>rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</li> </ul>

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládne kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, akrobatické kombinace</li> <li>seznámí se se stojem na rukou</li> <li>učí se správnou techniku odrazu z můstku</li> <li>vyskočí do vzporu klečmo, dřepmo na bednu a kozu</li> <li>učí se vzpor a sešín</li> <li>chodí bez dopomoci na kladině, lavičkách</li> <li>provádí jednoduchá cvičení na žebřinách</li> <li>umí skákat přes švihadlo</li> <li>zvládá techniku šplhu na tyči</li> <li>dodržuje základy bezpečnosti při gymnastických cvičení</li> </ul>	<p>Gymnastika</p> <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>akrobacie</li> <li>přeskok</li> <li>hrazda</li> <li>kladinka</li> <li>lavičky</li> <li>žebřiny</li> <li>švihadla, lana</li> </ul>

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>spolupracuje při týmových a pohybových činnostech</li> <li>nacvičuje přihrávky jednoruč, obouruč a driblíng</li> <li>seznamuje se se základní organizací utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</li> <li>dodržuje základní pravidla her</li> <li>je schopen soutěžit v družstvu</li> <li>je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</li> </ul>	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>míčové hry (vybíjená, kopaná, florbal)</li> <li>drobné pohybové hry</li> </ul>

## 3. ročník

## Základní plavecká výuka

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti</li> <li>zná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví</li> <li>v rámci svých možností zvládne jeden plavecký způsob</li> <li>doдрžuje základní plavecké techniky</li> </ul>	Výuka na plaveckém stadionu v Českém Krumlově pod vedením plaveckých instruktorů: <ul style="list-style-type: none"> <li>hygiena plavání</li> <li>adaptace na vodní prostředí</li> <li>základní plavecké dovednosti,</li> <li>jeden plavecký způsob (plavecká technika)</li> </ul>

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- Školní atletická olympiáda Příhlášení žáci se účastní soutěži v atletice (běh 60m a 800m, hod míčkem, skok daleký)
- Plavecký výcvik Základní plavecký výcvik v rozsahu deseti dvouhodinových lekcí.

## 4. ročník

2 týdne, P

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>chápe, že různá cvičení mají různé účinky (s pomocí učitele se o tom prakticky přesvědčuje)</li> <li>dbá na správné držení těla a provádění cviků</li> <li>zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti</li> <li>doдрžuje základní pokyny a povely, gesta, signály a pojmy</li> <li>ví, kde je možné získat informace o tělesné výchově a sportu</li> <li>zná protahovací a uvolňovací cviky</li> <li>je schopen sestavit rozcvičku</li> <li>ví, že pravidelná pohybová činnost upevňuje jeho zdraví</li> <li>projevuje samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti</li> <li>orientuje se ve sportovních soutěžích organizované školou</li> </ul>	Význam pohybu pro zdraví <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná, kondiční, koordinační cvičení</li> <li>cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková</li> </ul>

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>umí start z bloků</li> <li>uběhne 800 metrů</li> <li>zvládne skok do dálky</li> <li>zná techniku hodu kriketovým míčkem</li> <li>jedná v duchu fairplay</li> <li>umí povely pro start</li> </ul>	Atletika <ul style="list-style-type: none"> <li>běh</li> <li>skok</li> <li>hod</li> <li>rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</li> </ul>



## 4. ročník

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provádí s dopomocí stoj na rukou</li> <li>• naučí se správnou techniku odrazu z můstku</li> <li>• seznámí se se skrčkou a roznožkou</li> <li>• zvládne vzpor a sešin</li> <li>• seznámí se s technikou výmyku, přešvihů únožmo do vzporu</li> <li>• zná základní obraty na kladině</li> <li>• provádí komihání ve svisu</li> <li>• umí šplhat na tyči</li> <li>• seznámí se s technikou šplhu na laně</li> <li>• seznamuje se s jednoduchou dopomocí při gymnastických cvičeních</li> </ul>	Gymnastika Základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie</li> <li>- přeskok</li> <li>- hrazda</li> <li>- kladinka</li> <li>- lavičky</li> <li>- žebříny</li> <li>- švihadla, lana</li> <li>- kruhy</li> <li>- šplh na tyči, laně</li> </ul>

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při týmových a pohybových činnostech</li> <li>• umí přihrávky jednoruč, obouruč a driblíng</li> <li>• zná základní organizaci utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</li> <li>• zná a dodržuje základní pravidla her</li> <li>• je schopen soutěžit v družstvu</li> <li>• je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</li> </ul>	Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> <li>- míčové hry (vybíjená, kopaná, florbal, přehazovaná)</li> <li>- drobné pohybové hry</li> </ul>

## Základní plavecká výuka

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti</li> <li>• dodržuje základní pokyny a povely, gesta, signály a pojmy</li> <li>• projevuje samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti</li> <li>• dodržuje základní plavecké techniky daného plaveckého stylu</li> <li>• v rámci svých možností zdokonaluje techniku plavání</li> </ul>	Výuka na plaveckém stadionu v Českém Krumlově pod vedení plaveckých instruktorů: <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena plavání</li> <li>- adaptace na vodní prostředí</li> <li>- zdokonalení základních plaveckých dovedností,</li> <li>- plavecké způsoby (plavecká technika)</li> </ul>

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- **Plavecký výcvik**
- **Školní atletická olympiáda**
- **Plavecká štafeta**

Základní plavecký výcvik v rozsahu deseti dvouhodinových lekcí.

Přihlášení žáci se účastní soutěži v atletice (běh 60m a 800m, hod míčkem, skok daleký)

Vybraní žáci se účastní plavecké štafety 50 x 25 m.

## Soutěže

- **Atletický trojboj**
- **Mc Donald's Cup**

Vybraní žáci se účastní okresního přeboru v atletice.

Vybraní žáci se účastní okrskového (okresního, popř. krajského) kola v minifotbalu.

## 5. ročník

## 5. ročník

2 týdne, P

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>dbá na správné držení těla a provádění cviků</li> <li>uplatňuje zásady pohybové hygieny</li> <li>je schopen sestavit rozcvičku a vést ji</li> <li>projevuje samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti</li> <li>orientuje se v nabídce sportovních aktivit školy</li> </ul>	Význam pohybu pro zdraví <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná, kondiční, koordinační cvičení</li> <li>cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková</li> </ul>

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>umí start z bloků</li> <li>uběhne 800 metrů</li> <li>zná taktiku při běhu na delší vzdálenost</li> <li>zná atletickou abecedu</li> <li>zvládne skok do dálky s odhadnutou vzdáleností rozběhu</li> <li>hodí kriketovým míčkem přes určenou vzdálenost</li> <li>nacvičuje odraz při skoku do výšky</li> </ul>	Atletika <ul style="list-style-type: none"> <li>běh</li> <li>skok</li> <li>hod</li> <li>rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</li> </ul>

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>provádí s dopomocí stoj na rukou</li> <li>umí skrčku a roznožku přes kozu našir a nadél</li> <li>zvládne vzpor, sešin a přešvih</li> <li>zná techniku výmyku</li> <li>zná základní rovnovážné polohy, náskok a seskok</li> <li>provádí komihání ve svisu, houpání s obraty</li> <li>zná techniku šplhu na laně</li> <li>zvládne kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, akrobatické kombinace</li> <li>zvládne podat jednoduchou dopomoc při gymnastických cvičeních</li> </ul>	Gymnastika Základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> <li>akrobacie</li> <li>přeskok</li> <li>hrazda</li> <li>kladinka</li> <li>lavičky</li> <li>žebřiny</li> <li>švihadla, lana</li> <li>kruhy</li> <li>šplh na tyči, laně</li> </ul>

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>spolupracuje při týmových a pohybových činnostech</li> <li>zná základní pojmy jednotlivých sportovních her</li> <li>zvládá hru se zjednodušenými pravidly</li> <li>pomáhá při rozhodování</li> <li>je schopen soutěžit v družstvu</li> <li>je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</li> <li>uplatňuje zásady fairplay</li> </ul>	Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> <li>volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná</li> <li>nácvik základních herních činností jednotlivce, hra</li> <li>drobné pohybové hry</li> </ul>

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

## 5. ročník

- **Plavecká štafeta** Vybraní žáci se účastní plavecké štafety 50 x 25 m.
  - **Školní atletická olympiáda** Přihlášení žáci se účastní soutěži v atletice (běh 60m a 800m, hod míčkem, skok daleký)
- Soutěže**
- **Atletický trojboj** Vybraní žáci se účastní okresního přeboru v atletice.
  - **Mc Donald´s Cup** Vybraní žáci se účastní okrskového (okresního, krajského) kola v minifotbalu.

## 6. ročník

2 týdně, P

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá techniky základních atletických disciplín</li> </ul>	Atletika Atletická abeceda Sprint - nízký start (na povel i z bloků)  Běh vytrvalostní  Skok daleký - nácvik techniky, výkon  Skok vysoký - nácvik techniky (flop), výkon  Hod kriketovým míčkem - výkon

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kladině a přeskoku</li> <li>• při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>• zná základní názvosloví sportovních her a gymnastiky</li> </ul>	Gymnastika Akrobacie - kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace - stoj na rukou, přemet stranou s dopomocí - nácvik technik  Hrazda - přešvihy únožmo ve vzporu - svis závěsem v podkolení - náskok do vzporu  Přeskok - švédská bedna našif - koza - roznožka, skrčka  Šplh - s přírazem  Kladina (dívky) - chůze, obraty, rovnovážné polohy

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře</li> <li>• zná základní názvosloví sportovních her a gymnastiky</li> <li>• zvládá hru se zjednodušenými pravidly</li> <li>• uplatňuje zásady fairplay</li> </ul>	Sportovní hry - volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - nácvik základních herních činností jednotlivce, hra

## 6. ročník

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> </ul>	Význam pohybu pro zdraví Kondiční cvičení - kruhový trénink, plné míče, švihadla, gumy  Protahovací cvičení  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- **Školní atletická olympiáda** Přihlášení žáci se účastní atletické olympiády v disciplínách: 60m, 1000m (600m dívky), hod míčkem, skok daleký.
- **Futsalový turnaj (hoši).**
- **Vánoční fusvoleybalový turnaj dívek**

## Soutěže

- **Florbal** Vybraní žáci se účastní okrskového a okresního kola ve florbalu.
- **Olympiáda škol** Vybraní žáci se účastní okresního kola atletické olympiády.

## 7. ročník

2 týdne, P

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá techniky základních atletických disciplín</li> </ul>	Atletika - atletická abeceda - sprint - nízký start (na povel i z bloků) - běh vytrvalostní - skok daleký - nácvik techniky, výkon - skok vysoký - nácvik techniky (flop), výkon - hod kriketovým míčkem - výkon

## 7. ročník

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kruzích, kladině a přeskoku</li> <li>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> </ul>	<b>Gymnastika</b> Akrobacie: zdokonalení technik - kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace - stoj na ruce, přemet stranou  Hrazda - přešvihy úložmo ve vzporu - svís závěsem v podkolení - náskok do vzporu - nácvik výmyku  Kruhy - komíhání ve svisu - houpání s obraty - svís vznesmo, střemhlav  Přeskok - švédská bedna našíf, naděl - koza našíf, naděl – roznožka, skrčka  Šplh - s přírazem na výkon  Kladina (dívky) - chůze, obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky  Trampolínka - skoky prosté, s pohyby nohou, s obraty

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>respektuje pravidla hry</li> <li>ovládá základy rozhodování při hře</li> <li>uplatňuje zásady fairplay</li> <li>zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře</li> </ul>	<b>Sportovní hry</b> - volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - zdokonalení základních herních činností jednotlivce, nácvik jednoduchých herních kombinací, hra

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>provádí samostatně protažení zatěžovaných svalů</li> <li>zná nebezpečí dopingu a jiných škodlivých látek pro tělo</li> </ul>	<b>Význam pohybu pro zdraví</b> Kondiční cvičení - kruhový trénink, plné míče, švihadla, gumy  Protahovací cvičení  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- Vánoční fusvolejbalový turnaj (dívky)
- Školní atletická olympiáda
- Futsalový turnaj (hoši).

Přihlášení žáci se účastní atletické olympiády v disciplínách: 60m, 1000m (600m dívky), hod míčkem, skok daleký.

## Soutěže

- Florbal
- Olympiáda škol

Vybraní žáci se účastní okrskového a okresního kola ve florbalu.

Vybraní žáci se účastní okresního kola atletické olympiády.

## 8. ročník

## 8. ročník

2 týdně, P

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá techniky základních atletických disciplín</li> </ul>	Atletika <ul style="list-style-type: none"> <li>sprint - nízký start (na povel i z bloků)</li> <li>běh vytrvalostní</li> <li>skok daleký - zdokonalení techniky, výkon</li> <li>skok vysoký - zdokonalení techniky (flop), výkon</li> <li>vrh koulí - nácvik techniky, výkon</li> </ul>

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kruzích, kladině a přeskoku</li> <li>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>zvládá základy záchrany a dopomoci při osvojovaných cvičích</li> </ul>	Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> <li>Akrobacie - zdokonalení technik               <ul style="list-style-type: none"> <li>kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace</li> <li>stoj na rukou, přemet stranou</li> </ul> </li> <li>Hrazda               <ul style="list-style-type: none"> <li>přešvihy únožmo ve vzporu</li> <li>svis závěsem v podkolení</li> <li>náskok do vzporu</li> <li>výmyk</li> </ul> </li> <li>Kruhy               <ul style="list-style-type: none"> <li>komíhání ve svisu</li> <li>houpání s obraty</li> <li>svis vznesmo, střemhlav</li> </ul> </li> <li>Přeskok               <ul style="list-style-type: none"> <li>švédská bedna našif, naděl</li> <li>koza našif, naděl</li> <li>roznožka, skrčka</li> </ul> </li> <li>Šplh               <ul style="list-style-type: none"> <li>s přírazem na výkon</li> <li>bez přírazu (hoši)</li> </ul> </li> <li>Kladina (dívky)               <ul style="list-style-type: none"> <li>chůze, obraty, rovnovážné polohy,</li> <li>náskoky, seskoky, nácvik kotoulu</li> </ul> </li> <li>Trampolínka               <ul style="list-style-type: none"> <li>skoky prosté, s pohyby nohou, s obraty</li> </ul> </li> </ul>

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ovládá základy rozhodování při hře</li> <li>uplatňuje zásady fairplay</li> <li>zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře</li> </ul>	Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> <li>volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - zdokonalení základních herních činností jednotlivce, nácvik herních kombinací, nácvik jednoduchých herních systémů, hra</li> </ul>

## 8. ročník

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>• samostatně provádí protažení zatěžovaných svalů</li> <li>• zná nebezpečí dopingu a jiných škodlivých látek pro tělo</li> </ul>	Význam pohybu pro zdraví Kondiční cvičení - kruhový trénink, plné míče, švihadla, gumy  Protahovací cvičení  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- Vánoční fusvolejbalový turnaj (dívky)
- Školní atletická olympiáda
- Futsalový turnaj (hoši)

Přihlášení žáci se účastní atletické olympiády v disciplínách: 60m, 1500m (800m dívky), vrh koulí, skok daleký.

## Soutěže

- Florbal
- Olympiáda škol

Vybraní žáci se účastní okrskového (okresního, krajského, republikového) kola ve florbalu.

Vybraní žáci se účastní okresního kola v atletice.

## 9. ročník

2 týdne, P

## PD: Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá techniku základních atletických disciplín</li> </ul>	Atletika - sprint - nízký start (na povel i z bloků) - běh vytrvalostní - skok daleký - zdokonalení techniky, výkon - skok vysoký - zdokonalení techniky (flop), výkon - vrh koulí - zdokonalení techniky, výkon

## 9. ročník

## PD: Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kruzích, kladině a přeskoku</li> <li>dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí</li> <li>zvládá základy záchrany a dopomoci při osvojovaných cvičích</li> </ul>	<b>Gymnastika</b> Akrobacie - zdokonalení technik - kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace - stoj na rukou, přemet stranou  Hrazda - přešvihy úložmo ve vzporu - svís závěsem v podkolení - náskok do vzporu - výmyk  Kruhy - komíhání ve svisu - houpání s obraty - svís vznesmo, střemhlav  Přeskok - švédská bedna našíf, naděl - koza našíf, naděl - roznožka, skrčka  Šplh - s přírazem na výkon - bez přírazu (hoši)  Kladina (dívky) - chůze, obraty, rovnovážné polohy, - náskoky, seskoky  Trampolínka - skoky prosté, s pohyby nohou, s obraty, kotoul letmo, salto

## PD: Sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozumí základním pravidlům hry</li> <li>zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře</li> <li>stanoví taktiku hry a dodržuje ji</li> <li>dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, organizuje školní turnaje</li> </ul>	<b>Sportovní hry</b> - volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - zdokonalení základních herních činností jednotlivce, nácvik herních kombinací, nácvik jednoduchých herních systémů, hra

## ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>samostatně provádí střečik a protažení zatěžovaných svalů</li> <li>zná nebezpečí dopingu a jiných škodlivých látek pro tělo</li> </ul>	<b>Význam pohybu pro zdraví</b> Kondiční cvičení - kruhový trénink, plné míče, švihadla, gummy  Protahovací cvičení  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

## Aktivity, pomůcky, soutěže

## Aktivity

- Vánoční fusvolejbalový turnaj (dívky)
- Školní atletická olympiáda
- Futsalový turnaj (hoši)

Přihlášení žáci se účastní atletické olympiády v disciplínách: 60m, 1500m (800m dívky), vrh koulí, skok daleký.

## Soutěže

- Florbal
- Olympiáda škol

Vybraní žáci se účastní okrskového (okresního, krajského, republikového) kola ve florbalu.

Vybraní žáci se účastní okresního kola v atletice.