

## 5. 18. TĚLESNÁ VÝCHOVA

### **5. 18. 1 Charakteristika předmětu**

#### **A. Obsahové vymezení:**

V hodinách tělesné výchovy jsou vyučovány na vyšším stupni gymnázia tyto discipliny:

Atletika – sprint na 100m, vytrvalostní běh na dráze 2000-3000m, Cooperův test vytrvalosti, terénní běh 1500m, překážkový běh, trojskok snožmo, skok do dálky a do výšky, hod medicinbalem, granátem a vrh koulí.

Gymnastika – posilování svalových skupin s tendencí k oslabení – složitější sestavy cvičení - kruhy, hrazda, bradla, dále šplh na tyči a laně, cvičení pro správné držení těla – zdravotní tělesná výchova – spinální cvičení, cvičení na posílení posturálního svalstva, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení s náčiním a na nářadí, akrobacie, přeskoky, gymnastické sestavy, relaxační cvičení.

Pohybové hry – s rychlostním, vytrvalostním nebo obratnostním zaměřením, pohybové hry a aktivity se zapojením logického myšlení a prostorovou orientací.

Aerobní cvičení - kondiční formy cvičení s hudbou – rytmická gymnastika, cvičení s náčiním a tance.

Úpoly a jógová cvičení – dechová cvičení, základy juda, sebeobrany, aikida, thaj-tchi a karate, vyrovnávací cvičení.

Sportovní hry – kopaná, košíková, volejbal, vybíjená, přehazovaná a házená, dále softbal, florbal, ringo a stolní tenis, rozvoj týmového herního výkonu a herních činností jednotlivce, kombinace, systémy, utkání.

Turistika a pobyt v přírodě – chůze v náročnějším terénu nebo případně se zátěží, příprava sportovní akce, dokumentace akce, doprava do místa pobytu a opakování pravidel bezpečnosti při pohybu v přírodě, pravidla pro táboření a ochranu přírody, orientační běh ve složitějších podmínkách.

Plavání - s přihlédnutím na možnosti školy (v rámci pobytových kurzů) – zdokonalování plaveckých dovedností, rozvoj plavecké vytrvalosti, rozšíření dalších plaveckých dovedností a techniky, seznámení se se záchranou tonoucího, zábavné štafetové hry.

Bruslení, lyžování a snowboarding – (pobytové kurzy), běh na lyžích, zimní turistika, sjezdové lyžování a snowboarding, zásady bezpečného pohybu v horách, jízda na vleku, skoky na lyžích, akrobacie

#### **B. Časové vymezení:**

Ročník	1. ročník / kvinta	2. ročník / sexta	3. ročník / septima	4. ročník / oktáva
Hodinová dotace	2/2	2/2	2/2	2/2

#### **C. Organizační vymezení:**

Místo - tělesná výchova probíhá v tělocvičně, na školním hřišti, v přilehlém Malešickém parku, případně bazénu Na Třebešíně a při sportovních kurzech ve volné přírodě. Osobnostní a sociální výchova je zde naplněna ve formě sebepoznání a sebezpetí.

Sportovní kurzy - v kvintě je školou nabízen lyžařský kurz. Oblíbeným místem je ledovec v rakouských alpách - Moeltal. Zde je naplněna environmentální výchova.

Sportovní soutěže – atletické soutěže, přehazovaná – již jen doplňkově, plavání a soutěže v kopané probíhají na stadionu či bazénu v Edenu, soutěže ve volejbale, košíkové a ve stolním tenise na určených školách v Praze.

Kvalifikace učitelů - hodiny a kurzy vedou kvalifikovaní učitelé s aprobací tělesná výchova.

Dělení a spojování - od kvinty jsou hodiny TV dělené na chlapce a dívky. Vždy jsou spojeny třídy kvinta a sexta nebo septima a oktáva. V posledních letech byly spojeny i tři třídy v závislosti na počtu studentů.

## **5. 18. 2 Výchovné a vzdělávací strategie**

### **Kompetence k učení:**

Učitel vede žáky k:

- k hlubší a aktivní znalosti pravidel jednotlivých sportů.
- uvědomění si vlastní kondiční připravenosti a jejího zákonitého vývoje v pubertálním období jedince, vlivu na zdraví člověka v současném často nesprávném způsobu života.
- dalšímu rozšíření znalostí o historii jednotlivých sportů a dokonalému osvojení pravidel jednotlivých sportů.
- k aktivnímu vyhledávání nutných obratnostních cvičení, které jsou základem pro zvládnutí složitějších pohybových sestav a při herních činnostech jednotlivce.
- identifikaci vlastních pohybových schopností a snahu o jejich rozvoj – třeba i mírný – pochopení principu přiměřenosti a pravidelnosti v tělesné výchově a také k objevení prožitku z tělesných cvičení.
- propojení psychických sportovních stavů a úrovně tělesné připravenosti.
- pochopení techniky jednotlivých sportů z hlediska biomechaniky pro efektivnější využití síly při dosahování sportovních výkonů.

### **Kompetence k řešení problémů:**

Učitel vede žáky k:

- ideomotorickému tréninku – představa pohybu - při zlepšování techniky.
- Využití dalších účinných taktických variant v kolektivních nebo individuálních sportech.
- vědomému rozboru a následnému řešení chyb v pohybu, sestavě či hledání nových metod pro nácvik.
- dalším možným řešením problémů při sportovním výkonu (sportovní hry, hry v přírodě, pohybové hry)

### **Kompetence komunikativní:**

#### Učitel vede žáky k:

- lepšímu komunikační dovednosti pro dobré vztahy a spolupráci (zábavné hry, spolupráce při štafetových závodech družstev).
- cílené dokumentaci ze sportovních činností a jejich prezentaci.
- pochopení nutné toleranci a vyslechnutí a přijetí pokynů učitele či trenéra
- diskusi o taktice družstva

### **Kompetence sociální a personální:**

#### ➤ Učitel vede žáky k:

- k vzájemné dopomoci při gymnastice – hrazda, záchrana
- dělbě práce uvnitř skupiny – rozdělení pozic, role kapitána
- spolupráci ve skupinách při společných hrách
- soutěživosti a boje v duchu fair play
- pochopení myšlenek olympijského hnutí
- ke kooperaci uvnitř skupiny
- rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva

### **Kompetence občanské:**

#### Učitel vede žáky k:

- zvládnutí první pomoci při zranění spolužáků
- zapojení se do mimoškolních sportovních aktivit
- hygieně při tělesné výchově
- pochopení škodlivosti používání drog či jiných omamných látek
- respektování spolužáků a uznání vnitřních hodnot každého jedince, dodržování pravidel sportů
- empatie do situace spolužáků, slušné chování
- vzájemné pospolitosti, zejména v krizových situacích ohrožujících život žáka nebo žáků, pomoc slabším jedincům a ohleduplnost vůči jednotlivci ze směru od skupiny

### **Kompetence pracovní:**

#### Učitel vede žáky k:

- kontrole sportovního vybavení – prevence zranění
- pochopení měnících se klimatických podmínek, základní znalosti meteorologie, zejména při sportovních kurzech, a následná správná reakce a adaptace na vzniklou situaci
- podrobnější dokumentace výkonů
- dodržování i složitějších pravidel ve sportu
- ztotožnění se s riziky při sportovní činnosti a vhodnému jednání při prevenci tyto rizika co nejvíce snížit

## 1. ročník / Kvinta

### TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
ž. zvládá vést složitější cvičení a častěji aktivně vstupuje do organizace cviků, osvědčená cvičení zařazuje pravidelně a s jasným cílem, uplatňuje časté opakování při nápravě zdravotních oslabení	žák umí hodnotit úroveň svojí kondice a má zásobník vhodných cvičení, pochopil nutnost pravidelného pohybu a osvojil si ve vztahu k jiným aktivitám doplnit cvičení tak, aby vyrovnal přetížení či nedostatečnou kondici jeho pohybového aparátu	Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, rozvoj kardio-vaskulárního systému, kompenzační cvičení pro prevenci a nápravu svalových disbalancí	
ž. samostatně využívá naučené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím			Bi - člověk
ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	žák je schopen vést rozcvičení, protažení celého těla před i v závěru hodiny, klade důraz na zatížené svalové skupiny		
ž. si je již plně vědom a odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; vybírá si vhodné prostředí pro pohybovou aktivitu – škodlivé látky v ovzduší	žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým, aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškozením svého zdraví.	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty), reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	Bi, Ch
ž. dále rozvíjí a uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní	seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání vhodných sportovních potřeb a náradí – speciální pomůcky pro rozvoj svalových skupin	
Plně zvládá osvojované pohybové dovednosti a využívá je ve hře či soutěžích	žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů a snaží se svoji úroveň alespoň mírně zlepšovat	<b>pohybové hry</b> - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením	

### sportovní hry

žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblink pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš a jednoduchá obratnostní cvičení – žonglování s míčem. Ovládá pravidla hry a seznamuje se s komplikovanými výjimkami	košíková	Fy
žák zná taktiku a učí se ji využívat při hře, je rozhodný, pohotový, zná složitější varianty pravidel hry	vybíjená	
žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč, zná pravidla	přehazovaná	
žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem, učí se smeč a blokování	odbíjená	
žák ovládá základní herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k nim zaměřené	doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.	

### atletika

žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého	vytrvalostní běhy v zóně střednědobé vytrvalosti, rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování – tempový běh, terénní běh a zná svoji úroveň při Cooperově testu vytrvalosti	
žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je	vrh koulí, hody granátem a medicimbalem	
žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich	skok do výšky (flopem), skok do dálky, z místa, techniku trojskoku, šestiskok a trojskok snožmo	
žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování	gymnastika - kotoul vpřed a vzad,  stoj na ruce se záchranou, na hlavě, sestavy spojené z jednotlivých cviků  přemet stranou bez záchrany, přemet stranou na jedné ruce, základy přemetu vpřed  přeskok kozy ve vyšší výšce a přeskok bedny	Fy, Bi

	akrobacie - kotoul letmo a přes překážku	
	výskok na švédskou bednu z trampolíny, skok z trampolíny s obraty a vruty, přeskok švédské bedny z trampolíny a z můstku	
	kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání, rotace kolem své osy, vzpírání, stoj střemhlav, hnízdo	
	hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad, podmet, základy vzepržení vzklopmo	
	šplh na laně a tyči, technika nohou, netradiční způsoby lezení	
	moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí	
žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit	úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,	Fy, Bi, Ov
	přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, cvičení na reakci a vykrytí úderu soupeře	
	sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zředu, obrana proti škrcení)	
žák ovládá tělo a jeho části podle daného rytmu	Rozcvičení s hudbou, estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky	
	soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)	
žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu( v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí	<b>turistika + pobyt v přírodě</b> (v případě zotavovacího pobytu),	Bi, Z, Ov, Fy, Ch
žák zvládá techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě	<b>lyžování + snowboarding</b> (v případě zájmu zákon. zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)	

ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti	žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti	komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)	
ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků		Aj, Nj. Čj
ž. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	žák aktivně užívá názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v mediích		
ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt a ohleduplnost k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky	Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu	D, Z. Ov
ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity	týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí	
ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností	
ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody	statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem	
ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat	M, Fy
ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému	žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu	1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.	Bi

## 2. ročník / Sexta

### TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
ž. zvládá vést složitější cvičení a častěji aktivně vstupuje do organizace cviků, osvědčená cvičení zařazuje pravidelně a s jasným cílem, uplatňuje časté opakování při nápravě zdravotních oslabení	žák umí hodnotit úroveň svojí kondice a má zásobník vhodných cvičení, pochopil nutnost pravidelného pohybu a osvojil si ve vztahu k jiným aktivitám doplnit cvičení tak, aby vyrovnal přetížení či nedostatečnou kondici jeho pohybového aparátu	Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, rozvoj kardio-vaskulárního systému, kompenzační cvičení pro prevenci a nápravu svalových disbalancí	
ž. samostatně využívá naučené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím			Bi - člověk
ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	žák je schopen vést rozcvičení, protažení celého těla před i v závěru hodiny, klade důraz na zatížené svalové skupiny		
ž. si je již plně vědom a odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; vybírá si vhodné prostředí pro pohybovou aktivitu – škodlivé látky v ovzduší	žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým, aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškozením svého zdraví.	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty), reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	Bi, Ch
ž. dále rozvíjí a uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní	seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání vhodných sportovních potřeb a nářadí – speciální pomůcky pro rozvoj svalových skupin	
Plně zvládá osvojované pohybové dovednosti a využívá je ve hře či soutěžích	žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů a snaží se svoji úroveň alespoň mírně zlepšovat	<b>pohybové hry</b> - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením	



**sportovní hry**

žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblink pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš a jednoduchá obratnostní cvičení – žonglování s míčem. Ovládá pravidla hry a seznamuje se s komplikovanými výjimkami	košíková	Fy
žák zná taktiku a učí se ji využívat při hře, je rozhodný, pohotový, zná složitější varianty pravidel hry	vybíjená	
žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč, zná pravidla	přehazovaná	
žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem, učí se smeč a blokování	odbíjená	
žák ovládá základní herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k nim zaměřené	doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.	

**atletika**

žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého	vytrvalostní běhy v zóně střednědobé vytrvalosti, rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování – tempový běh, terenní běh a zná svoji uroveň při Cooperově testu vytrvalosti	
žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je	vrh koulí, hody granátem a medicimbalem	
žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich	skok do výšky (flopem), skok do dálky, z místa, techniku trojskoku	
	gymnastika - kotoul vpřed a vzad,	Fy, Bi
žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování	stoj na rukou se záchranou, na hlavě, sestavy spojené z jednotlivých cviků	
	přemet stranou bez záchrany, přemet stranou na jedné ruce, základy přemetu vpřed	
	přeskok kozy ve vyšší výšce a přeskok bedny	
	akrobacie - kotoul letmo a přes překážku	

	<p>výskok na švédskou bednu z trampolíny, skok z trampolíny s obraty a vruty, přeskok švédské bedny z trampolíny a z můstku</p> <p>kruhy - kotoul vpřed a vzad, houpání, rotace kolem své osy, vzpírání, stoj střemhlav, hnízdo</p> <p>hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad, podmet, základy vzepržení vzklopno</p> <p>šplh na laně a tyči, technika nohou, netradiční způsoby lezení</p> <p>moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</p>	
žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit	<p>úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,</p> <p>přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje, cvičení na reakci a vykrytí úderu soupeře</p> <p>sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zředu, obrana proti škrcení)</p>	Fy, Bi, Ov
žák ovládá tělo a jeho částí podle daného rytmu	<p>Rozcvičení s hudbou, estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky</p> <p>soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p>	
žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu( v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí	<p><b>turistika + pobyt v přírodě</b> (v případě zotavovacího pobytu),</p>	Bi, Z, Ov, Fy, Ch
žák zvládá techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě	<p><b>lyžování + snowboarding</b> (v případě zájmu zákon. zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)</p>	
ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti	žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti	komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)

ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků		Aj, Nj. Čj
ž. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	žák aktivně užívá názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v médiích		
ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt a ohleduplnost k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky	Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu	D, Z. Ov
ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity	týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí	
ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností	
ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody	statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem	
ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat	M, Fy
ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému	žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu	1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.	Bi

### 3. ročník / Septima

#### TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
ž. plně zvládá vést i velmi složitá cvičení a aktivně vstupuje do organizace cviků, osvědčená cvičení zařazuje pravidelně a s jasným cílem, uplatňuje časté opakování při nápravě zdravotních oslabení	žák umí hodnotit úroveň svojí kondice a má zásobník vhodných cvičení, přijal nutnost pravidelného pohybu a chápe tělesnou výchovu ve vztahu k jiným aktivitám, jako doplněk cvičení tak, aby vyrovnal přetížení či nedostatečnou kondici jeho pohybového aparátu	Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, rozvoj kardio-vaskulárního systému, kompenzační cvičení pro prevenci a nápravu svalových disbalancí aparátu	
ž. samostatně využívá naučené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím			Bi - člověk
ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	žák je schopen vést rozcvičení, protažení celého těla před i v závěru hodiny, klade důraz na zatížené svalové skupiny		
ž. si je již plně vědom a odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; vybírá si vhodné prostředí pro pohybovou aktivitu – škodlivé látky v ovzduší	žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým, aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškozením svého zdraví.	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty), reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	Bi, Ch
ž. plně rozvinul a uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní	seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání vhodných sportovních potřeb a náradí – speciální pomůcky pro rozvoj svalových skupin	

Plně zvládá osvojované pohybové dovednosti a využívá je ve hře či soutěžích

žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů a snaží se svoji úroveň alespoň mírně zlepšovat

**pohybové hry** - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením

#### **sportovní hry**

žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblink pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš z pohybu a ze stížených herních situací a ovládá jednoduchá obratnostní cvičení – žonglování s míčem, driblink s otočkou atd. Ovládá pravidla hry a osvojuje si i komplikované výjimky

košíková

Fy

žák zná taktiku a učí se ji využívat při hře, je rozhodný, pohotový, zná složitější varianty pravidel hry, plně chápe výhodnost úžití kooperace před individuálním stylem s prosazováním silových schopností

vybíjená

žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoruč i obouruč, zná pravidla, plně využívá blokování a změnu tempa hry

přehazovaná

žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem, učí se smeč a blokování, ovládá podání horní odbitím ze stoje a učí se podání ve výskoku

odbíjená

žák ovládá složitější herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k nim zaměřené

doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.

#### **atletika**

žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého, starty z různých poloh

vytrvalostní běhy v zóně střednědobé vytrvalosti, rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování – tempový běh, terenní běh a zná svoji úroveň při Cooperově testu vytrvalosti, zná techniku běhu ve velmi členitém terénu

<p>žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je, seznamuje se se základy biomechaniky</p>	<p>vrh koulí, hody granátem a medicimbalem</p>	
<p>žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich dokonale a umí použít i jiný jako alternativu</p>	<p>skok do výšky (flopem), skok do dálky, z místa, techniku trojskoku, šestiskok a trojskok snožmo</p>	
	<p>gymnastika - kotoul vpřed a vzad, kotoul vzad do stoje na rukou, kotoul letmo a stoj na hlavě</p>	<p>Fy, Bi</p>
<p>žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování</p>	<p>stoj na rukou s výdrží 3s a bez záchrany, na hlavě, sestavy spojené z jednotlivých cviků se složitějším obsahem</p>	
	<p>přemet stranou opakovaně (4x) bez záchrany, přemet stranou na jedné ruce, základy přemetu vpřed, rondát</p>	
	<p>přeskok kozy ve vyšší výšce a přeskok bedny – skrčmo a roznožmo</p>	
	<p>akrobacie - kotoul letmo a přes překážku, žíněnku – na šíř, na výšku</p>	
	<p>výskok na švédskou bednu z trampolíny, základy salta vpřed a vzad, skok z trampolíny s obraty a vruty, přeskok švédské bedny z trampolíny a z můstku</p>	
	<p>kruhy - kotoul vpřed a vzad, vzepření tahem souruč, houpání, rotace kolem své osy, vzpírání, stoj střemhlav, hnízdo, salto vzad</p>	
	<p>hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad, podmet, základy vzepření vzklopmo, dokonalý doskok bez ukročení</p>	
	<p>šplh na laně a tyči, technika nohou, netradiční způsoby lezení, šplh bez přírazu</p>	
	<p>moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</p>	

	<p>žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit</p>	<p>úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,</p> <p>přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, cvičení na reakci a vykrytí úderu soupeře, základní údery, cíle úderů pro zneškodnění či paralyzování soupeře</p> <p>sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zpředu, obrana proti škrčení, obrana na zemi)</p>	<p>Fy, Bi, Ov</p>
	<p>žák ovládá tělo a jeho částí podle daného rytmu</p>	<p>Rozcvičení s hudbou, estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, základy tanců</p> <p>soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p>	
	<p>žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu( v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí</p>	<p><b>turistika + pobyt v přírodě</b> (v případě zotavovacího pobytu),</p>	<p>Bi, Z, Ov, Fy, Ch</p>
	<p>žák zvládá techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě</p>	<p><b>lyžování + snowboarding</b> (v případě zájmu zákon. zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)</p>	
<p>ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</p>	<p>žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti</p>	<p>komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)</p>	
<p>ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků</p>		<p>Aj, Nj, Čj</p>
<p>ž. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p>	<p>žák aktivně užívá názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v médiích</p>		

<p>ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt a ohleduplnost k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky</p>	<p>Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu</p>	<p>D, Z, Ov</p>
<p>ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity</p>	<p>týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel</p>	
<p>ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>		<p>pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí</p>	
<p>ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p>		<p>aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností</p>	
<p>ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody</p>	<p>statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem</p>	
<p>ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>		<p>práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat</p>	<p>M, Fy</p>
<p>ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému</p>	<p>žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu</p>	<p>1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.</p>	<p>Bi</p>



## 4. ročník / Oktáva

### TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávaný výstup RVP (žák)	Školní výstup (žák)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
ž. plně zvládá vést i velmi složitá cvičení a aktivně vstupuje do organizace cviků, osvědčená cvičení zařazuje pravidelně a s jasným cílem, uplatňuje časté opakování při nápravě zdravotních oslabení	žák umí hodnotit úroveň svojí kondice a má zásobník vhodných cvičení, přijal nutnost pravidelného pohybu a chápe tělesnou výchovu ve vztahu k jiným aktivitám, jako doplněk cvičení tak, aby vyrovnal přetížení či nedostatečnou kondici jeho pohybového aparátu	Význam pohybu pro zdraví - celkové posilování svalového aparátu, sporty, správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, rozvoj kardio-vaskulárního systému, kompenzační cvičení pro prevenci a nápravu svalových disbalancí	
ž. samostatně využívá naučené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím			Bi - člověk
ž. samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly	žák je schopen vést rozcvičení, protažení celého těla před i v závěru hodiny, klade důraz na zatížené svalové skupiny		
ž. si je již plně vědom a odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; vybírá si vhodné prostředí pro pohybovou aktivitu – škodlivé látky v ovzduší	žák zná rizika spojená s drogovou závislostí, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým,aktivně sleduje stav a kvalitu ŽP, ve kterém se aktuálně nachází. Předchází možným poškození svého zdraví.	drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzic. kondici a podporující růst sval. hmoty),reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	Bi, Ch
ž. plně rozvinul a uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	žák zná faktory ohrožující zdraví, jedná rozvážně, odstraňuje aktivně nebezpečné předměty a dodržuje zásady bezpečnosti při svých aktivitách, upozorňuje na možná nebezpečí ostatní	seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu, zásady bezpečného používání vhodných sportovních potřeb a nářadí – speciální pomůcky pro rozvoj svalových skupin	
Plně zvládá osvojované pohybové dovednosti a využívá je ve hře či soutěžích	žák provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých individuálních předpokladů a snaží se svoji úroveň alespoň mírně zlepšovat	<b>pohybové hry</b> - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením	

	<b>sportovní hry</b>	
žák zaujímá správný postoj při přihrávce, ovládá driblink pravou, levou rukou, dvojtakt, střelbu na koš z pohybu a ze ztížených herních situací a ovládá jednoduchá obratnostní cvičení – žonglování s míčem, driblink s otočkou atd. Ovládá pravidla hry a osvojuje si i komplikované výjimky	košíková	Fy
žák zná taktiku a učí se ji využívat při hře, je rozhodný, pohotový, zná složitější varianty pravidel hry, plně chápe výhodnost užití kooperace před individuálním stylem s prosazováním silových schopností	vybíjená	
žák ovládá přehození míče přes síť, rychlou a přesnou přihrávku, odehrání míče do soupeřova pole ve výskoku (smeč) jednoručí i obouručí, zná pravidla, plně využívá blokování a změnu tempa hry	přehazovaná	
žák ovládá přihrávku vrchem, odbíjení spodem, učí se smeč a blokování, ovládá podání horní odbitím ze stoje a učí se podání ve výskoku	odbíjená	
žák ovládá složitější herní činnosti některé doplňkové hry, dokáže aplikovat průpravné cvičení k nim zaměřené	doplňkové sportovní hry - minikopaná, házená, florbal, ringo aj.	
	<b>atletika</b>	
žák zvládá atletickou abecedu, techniku i pravidla startu nízkého, polovysokého a vysokého, starty z různých poloh	vytrvalostní běhy v zóně střednědobé vytrvalosti, rychlé běhy na krátkou trať, starty, postupné zrychlování – tempový běh, terenní běh a zná svoji uroveň při Cooperově testu vytrvalosti, zná techniku běhu ve velmi členitém terénu	
žák umí technicky správně uchopit i hodit náčiní, zná pravidla bezpečnosti při hodech a dodržuje je, seznamuje se se základy biomechaniky	vrh koulí, hody granátem a medicimbalem	
žák zná různé styly skoků, úměrně svému rozvoji umí jeden z nich dokonale a umí použít i jiný jako alternativu	skok do výšky (flopem), skok do dálky, z místa, techniku trojskoku, šestiskok a trojskok snožmo	

		Fy, Bi
	gymnastika - kotoul vpřed a vzad, kotoul vzad do stoje na rukou, kotoul letmo a stoj na hlavě	
žák rozvíjí své pohybové dovednost na úrovni individuálních předpokladů a usiluje o pohybové sebezdokonalování	<p>stoj na rukou s výdrží 3s a bez záchrany, na hlavě, sestavy spojené z jednotlivých cviků se složitějším obsahem</p> <p>přemet stranou opakovaně (4x) bez záchrany, přemet stranou na jedné ruce, základy přemetu vpřed, rondát</p> <p>přeskok kozy ve vyšší výšce a přeskok bedny – skrčmo a roznožmo</p> <p>akrobacie - kotoul letmo a přes překážku, žíněnku – na šíř, na výšku</p> <p>výskok na švédskou bednu z trampolíny, základy salta vpřed a vzad, skok z trampolíny s obraty a vruty, přeskok švédské bedny z trampolíny a z můstku</p> <p>kruhy - kotoul vpřed a vzad, vzepření tahem souruč, houpaní, rotace kolem své osy, vzpírání, stoj střemhlav, hnízdo, salto vzad</p> <p>hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo (pravou, levou), kotoul vpřed a následně vzad, podmet, základy vzepření vzklopmo, dokonalý doskok bez ukročení</p> <p>šplh na laně a tyči, technika nohou, netradiční způsoby lezení, šplh bez přírazu</p> <p>moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí</p>	
žák dovede využít tlaky, tahy i páčení pro svoji obranu, ovládá pády (vpřed, vzad, stranou), zná názvy úpolových aktivit	<p>úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,</p>	Fy, Bi, Ov

		<p>přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje, cvičení na reakci a vykrytí úderu soupeře, základní údery, cíle úderů pro zneškodnění či paralyzování soupeře</p> <p>sebeobrana (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zředu, obrana proti škrčení, obrana na zemi)</p>	
	žák ovládá tělo a jeho části podle daného rytmu	<p>Rozcvičení s hudbou, estetická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, základy tanců</p> <p>soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)</p>	
	žák se orientuje na mapě, vytyčí trasu podle mapy a zdatnosti spolužáků, pracuje s buzolou, zná nejčastější topografická značení, důsledně jedná podle pravidel bezpeč. silnič. provozu( v roli chodce), chová se ohleduplně k životnímu prostředí	<p><b>turistika + pobyt v přírodě</b> (v případě zotavovacího pobytu),</p>	Bi, Z, Ov, Fy, Ch
	žák zvládá techniku jízdy, chová se dle zásad pohybu v zimní krajině, je ohleduplný k ostatním uživatelům tratí a k přírodě	<p><b>lyžování + snowboarding</b> (v případě zájmu zákon. zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz)</p>	
ž. posoudí provedení osvojované pohybové činnosti	žák zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti	komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, pravidla, sportovní terminologie)	
ž. označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	žáci sami označí zjevné nedostatky v prováděných činnostech, určí příčiny své i spolužáků		Aj, Nj. Čj
ž. užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	žák aktivně užívá názvosloví, rozumí sport. komentářům i článkům v médiích		
ž. naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt a ohleduplnost k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	žák jedná čestně, pomáhá slabším a vede k tomuto chování ostatní spolužáky	Historie olymp. her, MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže), historie i současnost sportu	D, Z. Ov

<p>ž. dohodne spolupráci i jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>žák zná pravidla sportovních aktivit, dokáže komunikovat ve skupině a řídit skupinové aktivity</p>	<p>týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel</p>	
<p>ž. rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>		<p>pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, zásady jednání a chování při různých činnostech a v různém prostředí</p>	
<p>ž. zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p>		<p>aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností</p>	
<p>ž. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>žák ovládá způsoby zápisů výkonů dle mezinár. dohod, umí číst v tabulkách a z hodnot vyjádřit pořadí, závislosti i možné převody</p>	<p>statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem</p>	
<p>ž. zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>		<p>práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zjišťování a čtení potřebných dat, doplňování příslušných dat</p>	<p>M, Fy</p>
<p>ž. dokáže poskytnout 1. pomoc zraněnému</p>	<p>žák zná zásady 1. pomoci, dovede aktivně poskytnout pomoc při úrazech ve škole i mimo školu</p>	<p>1. pomoc při úrazech pohybového aparátu, krvácení, zástavě dechu, zasažení el. proudem, otravě.</p>	<p>Bi</p>