

# Tělesná výchova

Tělesná výchova	sexta	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence občanská</li> <li>• Kompetence k podnikavosti</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
<b>Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy individuální pohybový režim
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční testy
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, krvácení
<b>Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b>		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	pohybové hry různého zaměření gymnastika – akrobacie; přeskoky ; cvičení na náradí:

Tělesná výchova	sexta	
		<p>kruhy; cvičení s náčiním: žebřiny, lavičky; základní gymnastika; šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kalanetika, kruhový trénink</p> <p>úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové hry</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, ); skok do dálky; hody</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání basketbal, volejbal, florbal, fotbal, házená</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – orientace v méně přehledné krajině, orientační běh</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<p>pohybové dovednosti a pohybový výkon</p> <p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p>
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	<p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p> <p>gymnastika – akrobacie; přeskoky ; cvičení na náradí: kruhy; cvičení s náčiním: žebřiny, lavičky; základní gymnastika; šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kalanetika, kruhový trénink</p> <p>úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové hry</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, ); skok do dálky; hody</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání basketbal, volejbal, florbal, fotbal, házená</p> <p>další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, tenis, stolní tenis, ringo, lezení na umělé stěně, frisbee, softbal, jóga, ringo, atypické hry</p>
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní
<b>Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b>		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	<p>vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech</p> <p>sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita</p>

Tělesná výchova	sexta	
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	pravidla osvojovaných pohybových činností měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	sportovní role
<b>Tematický celek - OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</b>		
podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech	rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	živelní pohromy - vichřice
rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události		jiné mimořádné události, evakuace
prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události
		živelní pohromy - vichřice
		jiné mimořádné události, evakuace sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace