

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)
POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST			
<p>operuje s obecně užívanými termíny poznává smysl a cíl TV jako součást péče o zdraví účinně spolupracuje ve skupině, při organizaci sportovních akcí podílí se na vytváření pravidel získává vědomosti o fair-play soutěžení</p>	<ul style="list-style-type: none"> – je seznámen s významem pohybové aktivity pro zdraví – umí si změřit TF – je informován o významu pohybové aktivity pro zdraví – zapojuje se do organizace soutěží a dalších pohybových aktivit – sleduje sportovní soutěže a respektuje různé pohybové činnosti – chápe použití drog a anabolik, jako neslučitelné s etikou – uplatňuje vhodné a bezpečné chování 	<ul style="list-style-type: none"> – měření TF – zásady bezpečnosti – organizace cvičební jednotky – pomoc při organizování soutěží, práce s výsledkovou listinou – péče o náčiní a nářadí – ošetření drobných poranění – historie olympijských her – základní informace o sportu, drogách a anabolikách – ZDRAVÝ ZPUSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ- výživa a zdraví- tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne – RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE- auto-destruktivní závislosti (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu) šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního- bezpečné chování - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích – dodržování pravidel bezpečnosti 	<p>Přírodopis – výchova ke zdraví, rodinná výchova Pracovní činnosti – péče o nářadí Dějepis - historie</p>
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ			
<ul style="list-style-type: none"> – vytváří si pozitivní představu o sobě a ostatních – oceňuje zkušenosti jiných – rozumí různým typům užívaných gest – využívá získané dovednosti a vědomosti k péči o své zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – samostatně využívá osvojené pohybové dovednosti – chápe základní způsoby rozvoje pohybových předpoklad 	<ul style="list-style-type: none"> – správné držení těla – zvyšování kloubní pohyblivosti – posilování svalových aparátů – rozvoj vytrvalosti, obratnosti 	<p>osobnostní a sociální výchova- sebeorganizace a seberegulace</p>
POHYBOVÉ HRY			
<ul style="list-style-type: none"> – operuje obecně užívanými pojmy – pozitivní vztah k některé ze SH – učí se spolupracovat ve skupině a 	<ul style="list-style-type: none"> – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované – pohyby a dovednosti a aplikuje je při 	<p>- závody družstev Sportovní hry</p>	<p>osobnostní rozvoj - kooperace</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
<ul style="list-style-type: none"> – chápat svoji roli – učí se ovládat své jednání a chování – chápe svoji zodpovědnost vůči kolektivu – je veden k respektování pravidel 	<ul style="list-style-type: none"> – hře a rekreačních činnostech – aplikuje znalosti taktik – rozvíjí rozhodnost a pohotovost, herní myšlení a improvizace – rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými sportovními hrami – rozumí základním pravidlům – chápe role v družinách – jedná v duchu fair – play – zvládá základní údržbu náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> – Vybíjená – Košíková – postoj, driblink, dvojtakt – herní činnosti jednotlivců – základy herních systémů – Kopaná – základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce, zpracování míče, přihrávka, střelba, uvolňování, činnosti brankaře – Přehazovaná – přehození, přihrávka, vykrytí pole, základy volejbalového podání – Treeball - základy herních činností, přihrávka, vykrytí pole, odpal <p>pravidla sportovních her, organizace soutěží</p>	
ATLETIKA			
<p>učí se:</p> <ul style="list-style-type: none"> – využívat získané vědomosti a dovednosti k rozvoji své osobnosti – používá bezpečně a účinně nářadí a náčiní – vytvářet si pozitivní vztah k sobě samému a svým schopnostem – nenechá se odradit případným nezdarem 	<ul style="list-style-type: none"> – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované dovednosti – chápe význam atletiky jako přípravu pro jiné sporty – je seznámen s organizací soutěží – učí se měřit a zapisovat výkony 	<ul style="list-style-type: none"> – Běh – průpravná běžecká cvičení, běh na 60m, vytrvalý běh na 1 500m (800), běh v terénu, starty – Skok daleký – rozběh, základy kročného způsobu – Hod – kriketovým míčkem, granátem, nácvik oštěpařského kroku – měření 	<p>Mezipředmětové vztahy: -Fyzika – měření Průřezová témata: rozvoj morálně -volních vlastností</p>
GYMNASTIKA			
<ul style="list-style-type: none"> – operuje s obecně užívanými termíny – vnímá problémové situace – nenechá se odradit nezdarem – sleduje vlastní pokrok – snaží se rozhodovat zodpovědně – učí se poskytnou účinnou pomoc – učí se ovládat své jednání a 	<ul style="list-style-type: none"> – cvičí podle slovních pokynů , učí se cvičit samostatně podle písemných a grafických návodů – seznamuje se základními pohybovými dovednostmi – je informován o využití pohybových dovedností pro rozvoj své zdatnosti – používá prvky bezpečné záchrany a 	<ul style="list-style-type: none"> – kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou – Přeskok – roznoška a skrčka přes kozu v základní poloze – Hrazda – vzpor na rukách, překot, překot vpřed a vzad, svis, výmyk – Kruhy – základní visy, styly překruty – Kladina – chůze a rovnovážné polohy, obraty – Šplh na tyči – záchrana adopomoc – Názvosloví – Průpravná cvičení 	<p>osobnostní a sociální rozvoj seberegulace a sebeorganizace</p>

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
chování	dopomoci – názvosloví zvládá pasivně		
– poznává smysl a cíl učení – posoudí vlastní pokrok a umí zhodnotit výsledky učení	– seznamuje se s významem úpolů pro vlastní bezpečnost – zvládá v souladu se svými předpoklady pohybové dovednosti	Úpoly přetahy, přetlaky pády – technika význam úpolů pro bezpečnost	Osobnostní rozvoj sebepoznání, seberegulace
– respektuje zájmy ostatních	– zná základní druhy pohybu s hudbou a vhodně aplikuje	cvičení s hudbou	Mezipředmětové vztahy: hudební výchova estetika
TURISTIKA			
– rozhoduje se v zájmu podpory zdraví – je si vědom svých práv a povinností – vnímá problémové situace		– pohyb v přírodě, orientace na mapě – pravidla silničního provozu – ochrana přírody – chůze do 15 kilometrů	Mezipředmětové vztahy: psychologie zeměpis přírodopis
7.ROČNÍK - LYŽOVÁNÍ			
– využívá získané dovednosti pro vlastní rozvoj – nenechá se odradit nezdarem – uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí – vnímá problémové situace	– seznamuje se se základními pravidly pohybu v zimní krajině a na společných zařízeních – zdokonaluje své pohybové dovednosti – chápe význam osvojení pohybových dovedností pro vlastní rozvoj	lyžařský kurz sjezdový výcvik jízda na sjezdovce oblouky, brždění přejíždění terénních nerovnoměrností běžecký výcvik základy techniky běhu, zastavování běh do svahu, jízda z kopce	