

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
➤ <i>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</i> ➤ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</i> ➤ <i>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i> ➤ <i>usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</i> ➤ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</i> ➤ <i>vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity</i> ➤ <i>uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</i> ➤ <i>uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</i>	• význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců • zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného • pozitivní vzory versus pochybné idoly – senzibilizace pro rozlišování vzorů, vliv reálných vzorů, prosociální vzory ve veřejném životě, vzory ve vlastní rodině, vliv zobrazených vzorů a vhodné literární prameny, smysl autority, vztah k autoritě	8. SV	OSV - seberegulace a sebeorganizace	

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i> <i>Žák</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
➤ <i>rozlišuje manipulační působení médií a identifikuje se s pozitivními prosociálními vzory</i>	podpora pozitivního působení televize a médií – nabídka pozitivních vzorů v médiích, kritický přístup k působení médií, eliminace vlivu agrese, zvládání agrese, rozlišování mezi realitou a pseudorealitou, účinná obrana proti manipulaci médií, média a volný čas	8. SV		
➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> ➤ <i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</i> ➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> ➤ <i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</i> ➤ <i>rozvíjí, variuje a opakuje herní situace (samostatně, s partnerem, ve skupině), přijímá herní pravidla a tvořivě je rozvíjí</i> ➤ <i>uplatňuje správné držení těla a dovednost přirozeného pohybu nejen při výuce, ale i v běžném životě</i>	gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie další (i netradiční) pohybové činnosti		EV - vztah člověka k prostředí	PŘ Z HV

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
➤ vnímá měnící se prostorové vztahy a aktivně vytváří partnerství mezi svým tělem a prostorem ➤ navazuje vzájemné vztahy a aktivně spoluvytváří společenství ➤ používá své tělo jako nástroj sebevyjádření ➤ v improvizaci i tvorbě uplatňuje své vlastní zkušenosti a zážitky	• sociálně komunikační dovednosti – komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení, spolupráce, organizace tvůrčí skupinové práce • přístup k vlastnímu tělu v měnících se podmínkách dospívání • cvičení zvyšující fyzickou sílu a obratnost • cvičení zvětšující kloubní pohyblivost • cvičení pohybové paměti • koordinačně obtížné pohybové vazby • cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště • cvičení zvyšující hybnost pánevní oblasti	8. SV		

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
➤ <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i> ➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ➤ <i>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</i> ➤ <i>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i> ➤ <i>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</i> ➤ <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i> ➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</i> ➤ <i>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i> ➤ <i>nahrazuje agresivní a pasivní chování asertivním chováním, neagresivním způsobem obhájí své práva</i> ➤ <i>spolupracuje i v obtížných sociálních situacích</i> ➤ <i>aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy</i>	• organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování • pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží • zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech • měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování • asertivní chování – přijatelný kompromis, konstruktivní kritika, přijetí pochvaly, požádání o laskavost, stížnost, otázka po důvodu, realizace svých práv, řešení konfliktu • fair play – zdravá soutěživost, dodržování pravidel hry, asertivita a prosociálnost v soutěživých situacích, prosociálnost a sport • iniciativa a tvořivost – renatalizace, nácvik tvořivosti, prosociální aspekt iniciativy a tvořivosti ve školním prostředí a v rodině, psychická a fyzická pomoc, ochota ke spolupráci, přátelství	8. SV	MkV - lidské vztahy	