

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Tělesná výchova**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 6.**

Očekávané výstupy

**Činnosti ovlivňující zdraví**

- TV-9-1-01 - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- TV-9-1-02 - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- TV-9-1-04 - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upravuje pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- TV-9-1-05 - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření*

**Činnosti ovlivňující zdraví**

*TV-9-1-02p – usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí*

*TV-9-1-04p – odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem*  
*TV-9-1-04p - vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity*

*TV-9-1-05p – uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného*

*TV-9-1-05p – uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu*  
*chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti*

**Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**

- TV-9-2-01 - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, rekreačních činnostech

**Činnosti podporující pohybové učení**

- TV-9-3-01 - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- TV-9-3-02 - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.
- TV-9-3-03 - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

- TV-9-3-04 - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- TV-9-3-05 - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření*

### **Činnosti podporující pohybové učení**

*TV-9-3-01p – užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*

*TV-9-3-02p - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.*

*TV-9-3-03p - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*

*TV-9-3-04p -rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka*

*TV-9-3-05p – sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je*

### **Zdravotní tělesná výchova**

ZTV-9-1-01 - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení

ZTV-9-1-02 - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení

ZTV-9-1-03 - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření*

### **Zdravotní tělesná výchova**

*ZTV-9-1-01p - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení*

*ZTV-9-1-02p - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení*

*ZTV-9-1-03p – vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení*

### **Dílčí výstupy**

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech
- zaujímá správné cvičební polohy
- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence
- dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za pomoci učitele).
- v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- předvídá možné nebezpečí úrazu
- uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností
- uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech
- chápe význam přípravy organismu před cvičením
- připravuje a uklízí nářadí a náčiní v tělocvičně
- předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví
- plní zodpovědně pokyny učitele
- chápe, že různá cvičení mají různé účinky
- ví o svých pohybových přednostech a nedostacích a s pomocí učitele je ovlivňuje
- dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu
- dovede stoj na rukou bez výdrže – kotoul vpřed
- předvede roznožku přes kozu našíp a skrčku přes kozu našíp
- předvede základní skoky na trampolíně
- ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích
- předvede šplh na tyči (laně)
- používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč
- vysvětlí pojem kruhový trénink
- dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních
- chová se v duchu fair play
- zvládá základní přetlaky, úchopy, odpory a pády
- změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách
- upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start
- používá aktivně základní osvojované pojmy
- uběhne 60 m, 600 m (D), 800 m (H)
- předvede základní techniku hodů míčkem, skoku dalekého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu (převezme a předá kolík při běhu)
- používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností
- dodržuje pravidla v duchu fair play
- vysvětlí význam sportovních her
- uplatňuje základní pravidla sportovních her
- vysvětlí základní role ve hře
- zná pravidla zjednodušených sportovních her
- rozpozná základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejnámější sportovní hry
- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)

### **Učivo:**

#### **Činnosti ovlivňující zdraví**

- **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

#### **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**

- **pohybové hry** – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí

- **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance
- **úpoly** - základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate
- **sportovní hry** (alespoň dvě hry podle výběru školy) –herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **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
- **bruslení** –bezpečnost pohybu v zimní horské krajině
- **další ( i netradiční ) pohybové činnosti** ( *podle podmínek školy a zájmu žáků* )

### Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj – výběr, ošetřování
- **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **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

## Zdravotní tělesná výchova

### ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

**Základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky** -základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti ( kontraindikace zdravotních oslabení)

#### SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

**Oslabení podpůrně pohybového systému ( A)** -poruchy funkce svalových skupin (A1),poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3), poruchy stavby dolních končetin (A4),lokální a celková relaxace, správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen, protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehen a ohybačů kyčle, posilování šijového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp

**Oslabení vnitřních orgánů ( B)** – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy

**Oslabení smyslových a nervových funkcí ( C)** – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): ( kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj

sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem;  
orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání

### **VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI**

**Pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke  
konkrétnímu druhu a stupni oslabení**

Mezipředmětové vztahy

M – měření vzdáleností,

F – jednotky času, délky

D – historie olympijských her

HV – pohybové hry