

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: Člověk a zdraví

VYUČOVACÍ PŘEDMĚT: Tělesná výchova

8. ročník

| RVP | Dílčí výstupy | Splněno | Splněno | Učivo | PT |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Činnosti ovlivňující pohybovou dovednost | | | | | |
| Dílčí výstupy - všichni | | | | | |
| Tv-9-2-01 | - zvládá jistě techniku nízkého startu | | | Atletika Skok daleký - kročný Skok vysoký - flop Hod kriketovým míčkem Hod granátem Vrh koulí Přežití v přírodě, orientace, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravin, tepla (TK) | |
| | - při skoku zvládá techniku skoku | | | | |
| | - ovládá techniku hodů (oštěpařský luk) | | | | |
| | - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku nové disciplíny i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy | | | | |
| | - ovládá praktické dovednosti o tom, jak se chovat v situacích, které ohrožují život a zdraví člověka | | | | OSV10 |
| Dílčí výstupy - chlapci | | | Dílčí výstupy - dívky | | |
| | - dokáže uběhnout 400 m souvislým během | | - dokáže uběhnout 300 m souvislým během | Běh vytrvalostní – 400.800, 1 500, 3 000 metrů Běh 60, 100 metrů | <i>Př-TF</i> |
| | - dokáže překonat střídavým během 3 000 m | | - dokáže překonat střídavým během 1 500 m | | |
| Činnosti podporující pohybové učení | | | | | |
| Dílčí výstupy - všichni | | | | | |
| Tv-9-3-01 | - aktivně se zapojuje dle pravidel do míčových her | | | Sportovní hry – košíková, kopaná, vybíjená, odbíjená, florbal, softball, streetball | |
| | - ovládá techniku hodů | | | | |
| | - ovládá základní údery v odbíjené | | | | |
| | - dle pravidel hraje netradiční sporty - softball a ringo | | | | |
| Činnosti ovlivňující pohybovou dovednost | | | | | |
| Dílčí výstupy - všichni | | | | | |
| Tv-9-2-02 | - spojuje jednotlivé prvky do sestav, s dopomocí se silově přitáhne na kruzích do svisu skrčmo | | | Gymnastika Komihání ve svisu na kruzích s přitažením Polkový krok, aerobní cvičení | |
| | - zvládá jednoduché taneční kroky, používá správnou techniku | | | | |
| | - ovládá základní prvky sebeobrany, chápe ve kterých situacích ji použít | | | Úpoly – jednoduchá sebeobrana, střežová pozice | SXV1 |
| | Dílčí výstupy - chlapci | | | Dílčí výstupy - dívky | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| | - zvládá základní prvky akrobacie, umí naskočit do přemetu stranou | | - zvládá základní prvky akrobacie, zvládne s dopomocí přemet stranou | | Gymnastika Přemet stranou, stoj na rukou, hlavě Rovnovážné polohy v postojích Skoky na místě a z místa Přeskoky – skoky odrazem z trampolíny Roznožka přes bednu nadél Skrčka přes kozu s oddáleným můstkem Hrazda – výmyk, podmet, toč vzad, přešvih únožmo, toč jízmo Šplh bez přírazu – tyč, lano Kladina – rovnovážná cvičení | |
| | - ovládá skrčku s dopomocí, při roznožce přes bednu umí správně dohmátnout | | - ovládá skrčku s dopomocí - udrží rovnováhu v postojích (váha) | | | |
| | - ovládá výmyk s lehkou dopomocí, m metodou pasivního pohybu provede toč vzad | | - ovládá výmyk s lehkou dopomocí, metodou pasivního pohybu provede toč jízmo | | | |
| | - ovládá techniku šplhu, vyšplhá 4,5 m na tyči, umí techniku šplhu bez přírazu | | - ovládá techniku šplhu, vyšplhá 3 m na tyči, ovládá smyčku na laně - dokáže provést jednoduché naskočení a postoje na kladině | | | |
| Činnosti ovlivňující zdraví | | | | | | |
| Dílčí výstupy - všichni | | | | | | |
| Tv-9-1-05 | - zvládá bezpečný a rychlý pohyb vpřed a vzad, manipuluje s hokejkou | | | | | |
| Tv-9-1-01 | - chápe pohyb jako prostředek zdravého životního stylu - umí předcházet úrazům, zachovává hygienické zásady před, během i po pohybové činnosti | | | | Význam pohybu pro zdraví Hygiena, bezpečnost | SXV2 |
| Tv-9-1-02 | - ovládá správné provedení vyrovnávacích cvičení, dokáže řízeně relaxovat, zná význam relaxace | | | | Kondiční programy Kompenzační a vyrovnávací cvičení | |
| Tv-9-1-04 | - zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km | | | | Turistika a pobyt v přírodě Uplatnění získaných poznatků z turistického kurzu | |
| Tv-9-1-03 | - dokáže sledovat svalový nepoměr svého těla, po ukázce dokáže použít cviků k vyrovnávání svých disbalancí | | | | Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí | ETV4 |
| Činnosti podporující pohybové učení | | | | | | |
| Tv-9-3-02 | - má přehled o úspěších českého sportu, sleduje v médiích sportovní dění | | | | Historie a současnost sportu Olympijský den | MV5 |