Tělesná výchova

Tělesná výchova	6. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Bezpečnost výuky**		
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky	hygiena, bezpečnost
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, rozlišuje práva a povinnosti,připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost	organizace výuky
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým	pořadová cvičení
Tematický celek - **Atletika**		
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	užívá běžeckou abecedu podle pokynů učitele	běžecká abeceda
	zvládá podle svých předpokladů techniku a taktiku rychlého, vytrvalostního a štafetového běhu	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
	seznamuje se a procvičuje základy techniky rozběhu, odrazu, letu a doskoku při skoku do dálky a do výšky	skok daleký, skok vysoký
	zvládá základní odhodovou techniku při hodu míčkem	hod kriketovým míčkem
	podílí se na organizaci při měření a vyhodnocování atletických disciplín, osvojené dovednosti používá při atletických soutěžích a ke svému zdokonalování	průpravná cvičení, hry a soutěže
Tematický celek - **Sportovní hry**		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	zvládá podle svých předpokladů herní činnosti jednotlivce v jednotlivých osvojovaných sportovních hrách a usiluje o zlepšení svých dovedností při hře	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	podílí se na spolupráci a taktice družstva, zná a uplatňuje základní pravidla her	drobné, netradiční a průpravné hry
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice		

Tělesná výchova	6. ročník	
vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji		
Tematický celek - **Gymnastika**		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	předvede samostatně kotoul vpřed a vzad a dokáže toto provést i ve vazbách, zvládne stoj na rukou s dopomocí	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	zvládá odraz z můstku a roznožku přes kozu našíř	přeskok
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu při šplhu na tyči	šplh na tyči
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	předvede jednoduché obraty a rovnovážné polohy	kladina (dívky)
Tematický celek - **Kondiční cvičení**		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobuje se podmínkám a pokynům učitele	kruhový trénink
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	používá správným způsobem tělocvičné náčiní a nářadí (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX)	cvičení na nářadí a s náčiním
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	vysvětlí správné držení těla, provádí cviky na jeho podporu, dodržuje techniku provedení protahovacích cviků, při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku a správné dýchání, vyhodnocuje zlepšení své fyzické kondice	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních	úpoly (ve dvojicích, ve skupinách)
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení		