Tělesná výchova

Tělesná výchova	6. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
	na základě ukázky nacvičuje základní atletické dovednosti, reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka	běžecká abeceda
		rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
		skok daleký, skok vysoký
		hod kriketovým míčkem
	zvládá podle svých předpokladů herní činnosti jednotlivce v jednotlivých osvojovaných sportovních hrách, usiluje o zlepšení svých dovedností při hře a reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal
		drobné, netradiční a průpravné hry
	na základě ukázky se seznamuje s očekávanými pohybovými dovednostmi, nacvičuje pohybové dovednosti, reaguje na zpětnou vazbu učitele	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
		přeskok
		kladina (dívky)
		šplh na tyči
	učí se samostatně sestavovat týdenní plán svých pohybových aktivit pro rozvoj kondice a zdraví	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
	podílí se na spolupráci a taktice družstva, zná a uplatňuje základní pravidla her, při nácviku i hře se seznamuje s principy fair play, reaguje na pokyny, povely a signály spojenými s pohybovou činností	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal
		drobné, netradiční a průpravné hry
	dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobuje se podmínkám a pokynům učitele	kruhový trénink
	zkouší a nacvičuje vlastní varianty pohybových dovedností	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
		přeskok
		kladina (dívky)
	tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního nebo rytmického doprovodu vlastní varianty pohybových dovedností	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
		kladina (dívky)
	samostatně usiluje o rozvoj své tělesné zdatnosti, zkouší pravidelně měřit a hodnotit úroveň své zdatnosti a na základě hodnocení se učí rozhodovat o dalším postupu svého rozvoje	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
		průpravná cvičení, hry a soutěže
		posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
		cvičení na nářadí a s náčiním
		úpoly (ve dvojicích, ve skupinách)

Tělesná výchova	6. ročník	
	zná zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech a uplatňuje je při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště, svým jednáním předchází nebezpečným situacím	hygiena, bezpečnost
	zkouší různé způsoby pro změření svého výkonu, seznamuje se s vhodnými aplikacemi pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
	při pohybových činnostech jedná v duchu fair-play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních	organizace výuky
	seznamuje se s dalšími způsoby rozvoje tělesné zdatnosti, ve vyučovacích hodinách učitel organizuje aktivity pro rozvoj tělesné zdatnosti a dává žákům instrukce k provedení, žáci tyto aktivity provádějí	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
		cvičení na nářadí a s náčiním
	rozumí pokynům, povelům a signálům spojených s různými pohybovými činnostmi a užívá osvojené názvosloví	organizace výuky
		pořadová cvičení