Tělesná výchova

Tělesná výchova	8. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
	zná a uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště, upozorní na nebezpečné situace učitele nebo spolužáky	hygiena, bezpečnost
	používá správné tělocvičné názvosloví, vede krátké rozcvičení s ohledem na následující pohybovou činnost, průběžně se podílí na vyhodnocování měření výkonů	organizace výuky
	užívá a rozumí pokynům, povelům a signálům, které slouží k organizaci, kázni a prostorové orientaci cvičenců, dokáže realizovat pohybovou činnost i v méně známém prostředí	organizace výuky
		pořadová cvičení
	aktivně procvičuje již zvládnuté atletické dovednosti, reaguje na zpětnou vazbu čitele nebo spolužáků	běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže
		rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
		skok daleký, skok vysoký
		hod granátem, vrh koulí
		atletický čtyřboj
	spolupracuje při organizaci soutěží pro ostatní žáky školy	atletický čtyřboj
	podílí se na organizaci při měření atletických disciplín, osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu, vede si záznam o absolvovaných pohybových aktivitách a pohybovém režimu	běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže
		rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
		atletický čtyřboj
	zlepšuje úroveň dovedností (herní činnosti jednotlivce) z předchozích ročníků, uplatňuje tyto dovednosti při týmové činnosti, zná pravidla sportovních her a dokáže je uplatňovat při hře	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená
		drobné, netradiční a průpravné hry
	uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěžích, rekreaci či při využití volného času s ohledem na místní podmínky	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená
		drobné, netradiční a průpravné hry
	procvičuje zvládnuté gymnastické dovednosti, reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka	obratnostní a akrobatická cvičení
		přeskok
		cvičení na hrazdě
		kladina (dívky)

Tělesná výchova	8. ročník	
		cvičení na kruzích
	sestaví a předvede vlastní gymnastickou sestavu z nabídky prvků rozdělených do kategorií podle obtížnosti, popřípadě s hudebním doprovodem	obratnostní a akrobatická cvičení
		přeskok
		kladina (dívky)
		cvičení na kruzích
	vede si záznam o absolvovaných pohybových aktivitách a pohybovém režimu, na vyzvání učitele předvede výkon, který deklaruje ve svém týdenním plánu	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
		posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
	při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, používá správnou techniku dýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování	posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
	dokáže správně zvolit nářadí nebo náčiní pro rozvoj konkrétní pohybové schopnosti a dovednosti, zkouší samostatně vypracovat návrh kruhového tréninku	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
		cvičení na nářadí a s náčiním (švihadlo, plné míče, bosu, závěsné systémy TRX, lavičky)
	učí se vybrat jiný prostor než školní pro zajištění svých pohybových aktivit pro splnění plánu svého osobního rozvoje	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
		posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
		cvičení na nářadí a s náčiním (švihadlo, plné míče, bosu, závěsné systémy TRX, lavičky)