

Tělesná výchova

6. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
<u>Příprava organismu</u> <u>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</u> <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>	▪ samostatně se připraví před každou pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly ▪ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ▪ zaujímá správné cvičební polohy ▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence ▪ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, zvolí si vhodný rozvojový program ▪ předvídá možné nebezpečí úrazu, přizpůsobí jim svou činnost ▪ uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí i mimo něj	
Činnost podporující pohybové učení		
<u>Komunikace v TV</u> <u>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</u>	▪ zná tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, vnímá smluvené signály, povely a gesta ▪ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, ▪ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva ▪ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Pohybové hry</u>	▪ zvládá pohybové hry s různým zaměřením ▪ vytvoří si pro pohybovou hru jednoduché náčiní (za pomoci učitele) ▪ dodržuje pravidla v duchu fair play	

Tělesná výchova

6. ročník

<u>Základy sportovních her</u>	▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je ve hře i v soutěžích	
<u>Sportovní hry</u>	▪ vysvětlí význam sportovních her ▪ uplatňuje základní pravidla sportovních her, vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her ▪ zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) ▪ fotbal (H) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče, zpracování míče, přihrávka, odebírání míče). ▪ basketbal - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (uvolňování hráče bez míče i s míčem, přihrávka jednoruč a obouruč) ▪ floorball (H) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (přihrávka, střelba), zvládá utkání 4+1. ▪ vybíjená - hraje vybíjenou, zvládá základní pravidla pro vybíjenou, hází s protilehlou nohou vpředu. ▪ ringo - hraje ringo, zná základní pravidla	
<u>Doplňkové sporty</u>	▪ předvede šplh na tyči /na laně	
<u>Rytmické a kondiční formy cvičení</u>	▪ vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti ▪ vysvětlí pojem kruhový trénink ▪ zvládá základní estetické držení těla ▪ vysvětlí zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou ▪ vyjmenuje základní druhy cvičení a pohybu s hudbou, zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (D) ▪ zatančí lidový tanec, polkový krok (D)	