

## **Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

Předmět se vyučuje ve všech ročnících s časovou dotací 2 hodiny týdně. Vzdělávání je zaměřeno na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, na rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu, na poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty a na rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem, které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Vzhledem ke skutečnosti, že škola nedisponuje vlastní tělocvičnou s příslušným vybavením, probíhá výuka v případě nepříznivých klimatických podmínek v alespoň částečně upravených prostorách (malá tělocvična a víceúčelový sál). V případě příznivých venkovních podmínek je k výuce maximálně využíván areál školy, školní asfaltové hřiště a fotbalové hřiště TJ Sokol Krouna.

### **Výchovně vzdělávací strategie**

#### **Kompetence k učení**

- žáci poznávají smysl a cíl svých aktivit
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
- různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

#### **Kompetence k řešení problémů**

- žáci vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

#### **Kompetence komunikativní**

- žáci komunikují na odpovídající úrovni
- si osvojí kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojují do diskuze

#### **Kompetence sociální a personální**

- žáci spolupracují ve skupině
- podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

#### **Kompetence občanské**

- žáci respektují názory ostatních
- si formují volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák, atd.)

#### **Kompetence pracovní**

- žáci jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim

- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

### Ročník: 1.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Učí se reagovat na základní povely a signály, pravidla chování při TV. Umí se samostatně připravit na hodinu TV.</p> <p>Cvičí podle učitele, učí se správnou techniku cviků. Soustředí se na cvičení. Používá různé cvičební náčiní.</p> <p>Naučí se kotoul vpřed, připravuje se na zvládnutí kotoulu vzad. Nacvičuje jednoduché skoky a přeskoky. Cvičí s dostupným náčiním a náradím.</p> <p>Snaží se pohybem vyjádřit hudbu. Vnímá ji. Učí se správné držení těla. Pokouší se naučit jednoduché tanečky založené na chůzi a běhu.</p> <p>Učí se základní techniku běhu a hodů míčkem. Učí se „hospodařit“ s dechem při vytrvalostním běhu. Dodržuje základní pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách.</p> <p>Učí se pravidla her. Používá je a dodržuje. Využívá k hrám různé předměty. Ohleduplně se chová ke spoluhráčům.</p> <p>Dbá na bezpečnost při pobytu venku. Rozvíjí vztah k přírodě. Vytváří si vztah k turistice a seznamuje se se základním vybavením batohu.</p>	<p>Poznatky o TV Smluvené signály, povely a prostředky komunikace při TV Zásady bezp. pohybu Příprava na pohybovou činnost</p> <p>Průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení</p> <p>Gymnastika Průpravná cvičení pro kotouly vpřed a vzad Kotoul vpřed Cvičení na lavičkách Trampolína Švihadlo</p> <p>Hudebně pohybová činnost Vnímání rytmu, tempa Estetický pohyb těla Jednoduché tanečky Hudebně-pohybové hry</p> <p>Atletika Rychlý běh Vytrvalostní běh Skok z místa Hod míčkem</p> <p>Pohybové hry Hry kontaktní, hry soutěživé, hry na zdokonalení pohyb. dovedností</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě Chůze v terénu Pohybové hry v přírodním prostředí</p>	<p>Hudební výchova</p> <p>Prvouka</p>		

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Vnímá nutnost pobytu v přírodě.  Zvládá základní způsob hodů. Dodržuje bezpečnost a hygienu.  Účastní se utkání a sportovních aktivit, rozvíjí dané vlastnosti, učí se hru fair play.	Vycházky Stravování a pitný režim při turistické akci Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, přístřešek, zajištění tepla  Sportovní hry Držení míče jednoruč a obouruč Základní přihrávky Základy bezpečnosti a hygieny  <b><i>Seberegulace a sebeorganizace-sebekontrola, sebeovládání, vůle</i></b>  <b><i>Kooperace a kompetice</i></b>		<b>PT</b> Sportovní utkání, sportovní dny, popř. lyžařské výjezdy  <b>PT</b>	

### Ročník: 2.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Reaguje na zák. povely a signály, zná pravidla chování při TV. Samostatně se připravuje na hodinu TV. Pomáhá při přípravě a úklidu náradí a náčiní.  Cvičí podle učitele, učí se správnou techniku cviků. Soustředí se na cvičení. Vnímá význam jednotlivých cviků. Snaží se cvičení zařadit do svého denního režimu..  Umí kotoul vpřed, připravuje se na zvládnutí kotoulu vzad. Zvládá jednoduché skoky a přeskoky, odraz. Cvičí s dostupným náčiním a nářadím.  Pohybem vyjadřuje hudbu. Vnímá ji. Učí se správné držení	Poznatky o TV Prostředky komunikace při TV Bezpečnost a hyg. při TV Příprava a úklid náradí a náčiní  Průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení  Gymnastika Kotoul vpřed a vzad Švédská bedna- výskoky Lavičky Švihadla  Hudebně- pohybová činnost			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>těla. Pokouší se vyjádřit melodii pohybem. Snaží se naučit tanečky, hraje hry.</p> <p>Zvládá základní techniku běhu a hodů míčkem. Učí se „hospodařit“ s dechem .Dodržuje základní pravidla bezpečnosti.učí se techniku startu.</p> <p>Osvojuje si pravidla. Zná a dodržuje bezpečnost, reaguje na povely. Rozvíjí si vztah ke spolužákům.</p> <p>Vnímá prospěch z pobytu venku. Získává kladný vztah k přírodě, zdolává překážky, je schopen ošetřit drobná poranění.</p> <p>Umí přihrávat míč. Učí se házet na koš a cíl. Dodržuje bezpečnost při hře. Využívá označený prostor.</p> <p>Účastní se utkání a sportovních aktivit, rozvíjí dané vlastnosti, učí se hru fair play.</p>	<p>Rytmický pohyb Nápodoba pohybem Estetický pohyb těla Jednoduché tance Hudebně-pohybové hry</p> <p>Atletika Rychlý a vytrvalostní běh Základy nízkého a polovysokého startu Hod míčkem</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě Chůze v terénu Pohybové hry v přírodním prostředí Překonávání překážek První pomoc</p> <p>Sportovní hry Přihrávky s míčem Bezpečnost Základní sportovní hry Hod na koš</p> <p><b>Seberegulace a sebeorganizace-sebekontrola, sebevládní, vůle</b></p> <p><b>Kooperace a kompetice</b></p>	Prvouka	<p><b>PT</b> Sportovní utkání, sportovní dny, popř. lyžařské výjezdy</p> <p><b>PT</b></p>	

### Ročník: 3.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Vnímá význam TV pro zdraví a nutnost aktivního pohybu a osobní hygieny. Učí se udržovat náčiní a nářadí v pořádku. Dodržuje zásady fair play.</p> <p>Vnímá konkrétní účinky jednotlivých cviků. Zvládá jejich</p>	<p>Poznatky o TV Základní tělesné parametry pro zdraví Příprava organismu na cvičení Osobní hygiena Údržba náčiní a nářadí</p> <p>Průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>techniku. Využívá cvičení v denním režimu.</p> <p>Zvládá kotouly a nacvičuje jejich modifikace. Zvládá cviky na lavičkách, přeskočí 2 díly švédské bedny. Zdokonaluje obratnost, rychlost a sílu. Nacvičuje stoj na rukou.</p> <p>Vnímá vliv cvičení s hudbou pro organismus. Zná názvy některých tanců. Překonává stud při tanci. Učí se taneční krok 2/4.</p> <p>Uběhne co nejrychleji alespoň 60 m. Vnímá význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti. Snaží se pomáhat při měření a zaznamenávání výkonů. Zvládá techniku startu i běhu. Zdokonaluje výkony.</p> <p>Zná alespoň 5 her. Využívá svých pohybových schopností. Učí se další hry a jejich pravidla.</p> <p>Umí se chovat přírodě, využívá k orientaci mapu a kompas. Umí zlikvidovat tábořiště, pozoruje přírodu a využívá poznatky z jiných předmětů. Umí se vhodně obléci na pobyt v přírodě.</p> <p>Učí se vést míč rukou i nohou, hravou formou nacvičuje driblink a dvojtakt. Snaží se dopravit míč k cíli (koš, brána..). Snaží se orientovat na hřišti, seznamuje se s pravidly her. Hraje podle zjednodušených pravidel některé sportovní hry.</p> <p>Účastní se plaveckého kurzu a pod vedením zaměstnanců „Plavecké školy“ se snaží naučit</p>	<p>Gymnastika Obratnost, síla, rychlost Kotoul vpřed a vzad Stoj na rukou Lavičky Přeskok</p> <p>Hudebně- pohybová činnost Lidové a umělé tance Změna tempa, rytmu Základní taneční krok Tanec Hudebně pohybové hry</p> <p>Atletika Rychlý a vytrvalostní běh Základy nízkého a polovysokého startu Hod míčkem Měření a zaznamenávání výkonů</p> <p>Pohybové hry Hry kontaktní Hry soutěživé Hry na zdokonalení pohyb. dovedností</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě Pěší turistika Chůze v terénu Pozorování přírody Vybavení pro turistiku</p> <p>Sportovní hry Vedení míčem Nácvik driblinku, přihrávek a dvojtaktu Orientace na hřišti Sportovní hry</p> <p>Plavání</p>	<p>Hudební výchova</p> <p>Prvouka</p>		

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
plavecké styly a překonat strach z vody. Účastní se utkání a sportovních aktivit, rozvíjí dané vlastnosti, učí se hru fair play.	<i>Seberegulace a sebeorganizace - sebekontrola, sebeovládání, vůle</i>  <i>Kooperace a kompetice</i>		<b>PT</b> Sportovní utkání, sportovní dny, popř. lyžařské výjezdy <b>PT</b>	

#### Ročník: 4.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Vyhledává informace o sportu v médiích, internetu a literatuře. Vnímá škodlivost návykových látek na organismus. Chová se ohleduplně k přírodě.	Poznatky o TV Zdroje informací o TV a sportu, Škodlivý vliv návykových látek Ekologické chování při TV a sportu v přírodě			
Zvládá naučené cviky a je schopen zacvičit nové náročnější cviky. Vybírá vhodné cviky podle situace. Dokáže kontrolovat své možnosti. Pokouší se o vlastní sestavu cviků.	Průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení			
Zvládá kotouly a pokouší se o jejich obměny. Pokouší se o stoj na rukou s dopomocí učitele. Nacvičuje jednoduché prvky akrobacie. Zvládá základní přeskoky přes švihadlo v jednoduché sestavě. Nacvičuje přeskok s odrazem a cvičí s ostatním náčiním.	Gymnastika Kotouly a jejich modifikace Stoj na rukou s dopomocí Jednoduché prvky akrobacie Přeskok s odrazem Cvičení s náčiním			
Vnímá rytmus a snaží se ho spojit s pohybem.	Hudebně - pohybová činnost, Lidové a umělé tance, Změna tempa, rytmu, Základní taneční krok, Tanec	Hudební výchova		
Zdokonaluje techniku běhu a svoji fyzickou zdatnost. Nacvičuje techniku šplhu. Zdokonaluje se ve výkonech hodů míčkem i jiných discip.	Atletika Rychlý a vytrvalý běh Šplh, Skok z místa Hod míčkem			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Zná alespoň 5 her. Vnímá jejich význam. Učí se pravidla dalších her a hraje fair play.	Pohybové hry Hry kontaktní Hry soutěživé Hry na zdokonalení pohyb. dovedností			
Umí se chovat přírodě, využívá k orientaci mapu a kompas. Umí zlikvidovat tábořiště, pozoruje přírodu a využívá poznatky z jiných předmětů. Umí se vhodně obléci na pobyt v přírodě.	Turistika a pobyt v přírodě Pěší turistika Chůze v terénu Pozorování přírody Vybavení pro turistiku	Vlastivěda Přírodověda		
Zná základní pojmy osvojovaných činností. Uvědomuje si význam sportovních her. Zvládá hry podle zjednodušených pravidel. Nacvičuje dvojtakt.	Sportovní hry Spolupráce při hře Miniházená, minifotbal, minibasketbal Dvojtakt Střelba na bránu, koš			
Účastní se plaveckého kurzu a pod vedením zaměstnanců „Plavecké školy“ se snaží naučit plavecké styly a překonat strach z vody.	Plavání			
Účastní se utkání a sportovních aktivit, rozvíjí dané vlastnosti, učí se hru fair play.	<i>Seberegulace a sebeorganizace-sebekontrola, sebeovládání, vůle</i>  <i>Kooperace a kompetice</i>		<b>PT</b> Sportovní utkání, sportovní dny, popř. lyžařské výjezdy <b>PT</b>	

### Ročník: 5.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Vyhledává informace o sportu v médiích, internetu a literatuře. Vnímá škodlivost návykových látek na organismus. Chová se ohleduplně k přírodě.	Poznatky o TV Zdroje informací o TV a sportu Škodlivý vliv návykových látek Ekologické chování při TV a sportu v přírodě			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Zvládá naučené cviky a je schopen zacvičit nové náročnější cviky. Vybírá vhodné cviky podle situace. Dokáže kontrolovat své možnosti. Pokouší se o vlastní sestavu cviků.	Průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení			
Zvládá kotouly a pokouší se o jejich obměny. Pokouší se o stoj na ruku s dopomocí učitele. Zvládá jednoduché prvky akrobacie a základní přeskoky přes švihadlo v jednoduché sestavě. Nacvičuje přeskok s odrazem a cvičí s ostatním náčiním.	Gymnastika Kotouly a jejich modifikace Stoj na ruku s dopomocí Jednoduché prvky akrobacie Přeskok s odrazem Cvičení s náčiním			
Vnímá rytmus a snaží se ho spojit s pohybem.	Hudebně - pohybová činnost Lidové a umělé tance Změna tempa, rytmu Základní taneční krok Tanec	Hudební výchova		
Zdokonaluje techniku běhu a svoji fyzickou zdatnost. Nacvičuje techniku šplhu. Zdokonaluje se ve výkonech hodů míčkem i jiných disciplínách.	Atletika Rychlý a vytrvalý běh Šplh Skok z místa Hod míčkem			
Zná alespoň 5 her. Vnímá jejich význam. Učí se pravidla dalších her a hraje fair play.	Pohybové hry Hry kontaktní Hry soutěživé Hry na zdokonalení pohyb. dovedností			
Umí se chovat přírodě, využívá k orientaci mapu a kompas. Umí zlikvidovat tábořiště, pozoruje přírodu a využívá poznatky z jiných předmětů. Umí se vhodně obléci na pobyt v přírodě.	Turistika a pobyt v přírodě Pěší turistika Chůze v terénu Pozorování přírody Vybavení pro turistiku	Vlastivěda Přírodověda		



Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Zná základní pojmy osvojovaných činností. Uvědomuje si význam sportovních her. Zvládá hry podle zjednodušených pravidel. Používá při střelbě na koš dvojtakt.	Sportovní hry Spolupráce při hře Miniházená, minifotbal, minibasketbal Dvojtakt Střelba na bránu, koš		<b>PT</b> Sportovní utkání, sportovní dny, popř. lyžařské výjezdy	
Snaží se účastnit utkání a sportovních aktivit, rozvíjí dané vlastnosti, učí se hru fair play.	<i>Seberegulace a sebeorganizace-sebekontrola, sebeovládání, vůle</i>		<b>PT</b>	
	<i>Kooperace a kompetice</i>		<b>PT</b>	

### Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné cvičební polohy. Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za pomoci učitele).	Úvodem			
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu. V hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem. Předvídá možné nebezpečí úrazu. Uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí.	Činnosti ovlivňující zdraví			
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech.	Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
Chápe význam přípravy organismu před cvičením. Připravuje a uklízí náradí a náčiní. V tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.	Bezpečnost v TV a sportu			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Chápe různé účinky pohyb. aktivit. Ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele je ovlivňuje. Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu.</p> <p>Dovede stoj na rukou bez výdrže – kotoul vpřed. Předvede roznožku přes kozu našíf a skrčku přes kozu našíf. Předvede základní skoky na trampolínce. Předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách. Předvede základní obraty a rovnovážné postoje. Ve spolupráci s učitelem zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích.</p> <p>Zvládá základní estetické držení těla. Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky. Zná základní druhy cvičení a pohybu s hudbou. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (D).</p> <p><b><u>KONDIČNÍ CVIČENÍ</u></b>  Předvede šplh na tyči (laně). Používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč. Vysvětlí pojem kruhový trénink.</p> <p>Změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách. Připraví start běhu a vydá povely pro start. Používá aktivně základní osvojované pojmy. Uběhne 60 m, 800 m (D), 1500 m (H). Předvede základní techniku hodů míčkem, skoku dalekého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu (převezme a předá kolík při běhu). Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností.</p> <p>Vytvoří si pro pohybovou hru jednoduché náčiní (za pomoci učitele). Dodržuje pravidla v duchu fair play.</p> <p>Vysvětlí význam sportovních her. Uplatňuje zákl. pravidla sportovních her. Vysvětlí zákl. role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her. Rozpozná zákl. pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejznámější sportovní hry.</p>	<p>Průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení</p> <p>Gymnastika</p> <p>Rytmické a kondiční činnosti s hudbou</p> <p>Atletika</p> <p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti Sportovní hry</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele).</p> <p><b><u>FOTBAL(H)</u></b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče).</p> <p><b><u>BASKETBAL</u></b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (uvolňování hráče bez míče a s míčem, přihrávka jednoruč a obouruč, střelba, rozskok. Při hře používá osobní obranu. Používá základní herní kombinace.</p> <p><b><u>Vybíjená</u></b> Hraje vybíjenou. Zvládá základní pravidla pro vybíjenou. Hází s protilehlou nohou vpředu.</p> <p><b><u>Přehazovaná</u></b> Chápe význam přehazované pro pozdější výuku odbíjené. Hraje přehazovanou. Zvládá základní pravidla pro přehazovanou.</p> <p>Žák se při sportovních utkáních, sportovních dnech a lyžařských výjezdech učí sebeovládání a sebekontroly, reguluje vlastní jednání a posiluje vůli dosáhnout co nejlepších výsledků.</p>	<p>Doplňkové sporty</p> <p><i>Osobnostní rozvoj, Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</i></p>		PT	

**Ročník: 7.**

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné cvičební polohy. Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva.</p> <p>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti. Odmítá drogy a jiné škodliviny. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování pro přežití v přírodě a na méně známém prostředí sportovišť. Předvídá možné nebezpečí úrazu. Uplatňuje pravidla hygieny .</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži ,a rekreační činnosti.Posoudí pohybový projev spolužáka.</p> <p>Vysvětlí význam přípravy organismu před cvičením. Připravuje a uklízí nářadí a náčiní. Rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti. V tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.</p> <p>Dokáže vysvětlit účinky nejčastěji používaných cvičení. Rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele je ovlivňuje. Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu. Vytváří vlastní pohybové představy.</p> <p>Dovede stoj na rukou s dopomocí - výdrž 2s, roznožku přes kozu na šíř s oddáleným můstkem, skrčku přes kozu našíp s oddáleným můstkem. Předvede základní skoky na trampolínce odrazem snožmo + s roznožením skrčením přednožmo. Předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách. Ukáže základní obraty a stoj na rukou s dopomocí.</p>	<p>Úvodem</p> <p>Činnosti ovlivňující zdraví Přežití v přírodě Orientace, ukrytí Přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla</p> <p>Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>Bezpečnost v TV a sportu</p> <p>Průpravná, koordinační, kompenzační , kondiční a tvořivá cvičení</p> <p>Gymnastika</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je. Dovede využít gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla. Zvládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích (s pomocí učitele).</p> <p>Zvládá základní estetické držení těla. Vysvětlí zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou. Dovede rozpoznat estetický a neestetický pohyb. Vyjmenuje základní druhy cvičení a pohybu s hudbou. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (D). Zatančí lidový tanec, polkový krok.</p> <p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b> Předvede šplh na tyči (na laně). Používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč. Vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Vysvětlí pojem kruhový trénink. Vysvětlí základní zásady posilování břišních a zádových svalů.</p> <p>Vysvětlí význam běžecké abecedy. Změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách. Připraví start běhu a vydá povely pro start. Používá aktivně základní osvojované pojmy. Uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ve zlepšeném osobním výkonu. Ukáže základní techniku hodů míčkem (D), hodů granátem (H), nízkého startu, běhu a štafetového běhu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží.</p> <p>Ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky. Vytvoří si pro pohybovou hru nové náčiní (samostatně nebo s pomocí učitele). Vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách. Snaží se o fair play jednání při pohybových hrách. Vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů.</p>	<p>Rytmické a kondiční činnosti s hudbou</p> <p>Atletika</p> <p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Vyjmenuje základní pravidla sportovních her. Vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her. Používá základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejznámější sportovní hry. Zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele). Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.</p> <p><b>FOTBAL(H)</b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče). Předvede základní činnosti brankáře (chytání, vyrazení, výkop, přihrávka nohou).</p> <p><b>BASKETBAL</b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (uvolňování hráče bez míče a s míčem, přihrávka jednoruč a obouruč, střelba, rozskok, krytí útočníka s míčem a bez míče). Zná základy herních systémů (osobní obranný systém, útočný obranný systém). Zná základní herní kombinace. Používá při hře osobní obranu.</p> <p><b>VOLEJBAL</b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce s mezidopadem(odbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodní).</p> <p><b>LYŽOVÁNÍ</b> Uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině pro zdraví. Vyjmenuje základní zásady pohybu v zimní krajině. Zvládá základní dovednosti na běžeckých lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb v nenáročném terénu. Vyjmenuje zásady chování na společných zařízeních – běžecské tratě – a řídí se jimi. Chrání krajinu při zimních sportech. Zvládá mazání lyží. Vysvětlí spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními a rekreačními.</p> <p>Vybíjená Hraje vybíjenou. Zvládá základní pravidla pro vybíjenou(D).</p>	<p>Sportovní hry</p> <p>Doplňkové sporty</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Při sportovních utkáních, sportovních dnech a lyžařských výjezdech se učí sebeovládání a sebekontroly, reguluje vlastní jednání a posiluje vůli dosáhnout co nejlepších výsledků	<i><b>Osobnostní rozvoj, Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</b></i>		<b>PT</b>	

### **Ročník: 8.**

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné cvičební polohy. Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, cvičitele v části rozcvičky, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva.	Úvodem			
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu. Aktivně spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole (při vyučování). Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem. Uplatňuje pravv hygieny a bezp. chování v běžném sportovním prostředí.	Činnosti ovlivňující zdraví			
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti. Posoudí provedení osvojené pohybové dovednosti a označí zjevné nedostatky. Aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech.	Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
Chápe a zdůvodní význam přípravy organismu před cvičením. Přípravuje, uklízí a používá náradí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své i spolužáků. Rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti.	Bezpečnost v TV a sportu			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti. Používá náradí a náčiní určeným způsobem. Plní zodpovědně pokyny učitele. Ve funkci velitele družstva vede své spolužáky k bezpečné organizaci cvičební jednotky.</p> <p>Dokáže vysvětlit různé účinky jednotlivých cvičení. Rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a spolužáka je ovlivňuje. Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu. Ve spolupráci se spolužákem připraví a předvede kondiční cvičení. Pomůže spolužákovi při kompenzačních cvičeních. Předvede a společně se spolužáky zacvičí krátkou kondiční sestavu (32dob). Zacvičí se spolužákem dle svých představ kondiční cvičení s obměnou.</p> <p>Dovede stoj na rukou s výdrží 2s, roznožku přes kozu našít s oddáleným můstkem, skrčku přes kozu nadél s oddáleným můstkem (CH). Předvede kotoul vpřed a vzad, obraty a rovnovážné postoje ve vazbách, kotoul letmo, přemet stranou (jen talentovaní žáci). Zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích.</p> <p>Zvládá základní estetické držení těla. Vysvětlí zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou. Dovede rozpoznat estetický a neestetický pohyb a označit jeho příčiny. Vyjmenuje základní druhy cvičení a pohybu s hudbou. Zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (D). Vyjmenuje 6 pojmů z názvosloví aerobiku.</p> <p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b>  Předvede šplh na tyči a na laně. Používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč. Vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Vysvětlí pojem kruhový trénink. Vysvětlí základní zásady posilování břišních a zádových svalů.</p>	<p>Průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení</p> <p>Gymnastika</p> <p>Rytmické a kondiční činnosti s hudbou</p>			



Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Vysvětlí význam běžecké abecedy. Změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách. Připraví start běhu a vydá povely pro start. Používá aktivně základní osvojované pojmy. Vysvětlí význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti. Vysvětlí význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. Uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ve zlepšeném čase. Zlepší svůj osobní výkon a předvede základní techniku hodů míčkem (D), hodu granátem (H), nízkého startu, běhu a štafetového běhu (přebírá kolík bez zrakové kontroly). Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží.</p> <p>Vysvětlí význam pohybových her pro ovlivňování pohybových předpokladů. Ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky. Vytvoří si pro pohybovou hru nové náčiní (samostatně nebo s pomocí učitele). Vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách. Snaží se o fair play jednání při pohybových hrách. Využívá pro pohybové hry přírodního prostředí. Uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů. Vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. Připraví a zorganizuje pro spolužáky jednu hru.</p> <p>Vysvětlí význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení a improvizace. Vyjmenuje základní pravidla sportovních her. Vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her. Používá základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejznámější sportovní hry. Zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele). Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.</p>	<p>Atletika</p> <p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</p> <p>Sportovní hry</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>FOTBAL(CH) Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče). Vysvětlí základy herních systémů (postupný útok, rychlý protiútok). Vyjmenuje základní herní kombinace.</p> <p>BASKETBAL Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (uvolňování hráče bez míče a s míčem, přihrávka jednoruč a obouruč, střelba, rozskok, krytí útočníka s míčem a bez míče). Zná základy herních systémů (osobní obranný systém, útočný obranný systém). Zná základní herní kombinace. Používá při hře osobní obranu. Předvede střelbu po dvojtaktu z místa.</p> <p>VOLEJBAL Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem, spodem, jednoruč (v pádu), přihrávka, nahrávka, podání spodní).</p> <p>LYŽOVÁNÍ Uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině pro zdraví. Vyjmenuje základní zásady pohybu v zimní krajině. Zvládá základní dovednosti na běžeckých lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb v nenáročném terénu. Vyjmenuje zásady chování na společných zařízeních – běžecké tratě – a řídí se jimi. Chrání krajinu při zimních sportech. Zvládá mazání lyží. Vysvětlí spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními a rekreačními.</p> <p>Žák se při sportovních utkáních, sportovních dnech a lyžařských výjezdech učí sebeovládání a sebekontroly, reguluje vlastní jednání a posiluje vůli dosáhnout co nejlepších výsledků.</p>	<p>Doplňkové sporty</p> <p><i>Osobnostní rozvoj, Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</i></p>		<p>PT</p>	

**Ročník: 9.**

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné cvičební polohy. Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, cvičitele při rozcvičce, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva.</p> <p>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu. Aktivně spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole (při vyučování). Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti. Posoudí provedení osvojené pohybové dovednosti a označí zjevné nedostatky. Aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech.</p> <p>Chápe a zdůvodní význam přípravy organismu před cvičením. Přípravuje, uklízí a používá náradí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své i spolužáků. Rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti. Předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti. Používá náradí a náčiní určeným způsobem. Plní zodpovědně pokyny učitele. Ve funkci velitele družstva vede své spolužáky k bezpečné organizaci cvičební jednotky.</p> <p>Dokáže vysvětlit různé účinky jednotlivých cvičení. Rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a spolužáka je ovlivňuje. Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu. Ve spolupráci se spolužákem připraví a předvede kondiční cvičení.</p>	<p>Úvodem</p> <p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>Bezpečnost v TV a sportu</p> <p>Průpravná, koordinační, kompenzační , kondiční a tvořivá cvičení</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Pomůže spolužákovi při kompenzačních cvičeních. Předvede a společně se spolužáky zacvičí krátkou kondiční sestavu (64dob). Zacvičí se spolužákem dle svých představ kondiční cvičení s obměnou.</p> <p>Předvede roznožku přes kozu (CH) nadél s oddáleným můstkem, skrčku přes kozu nadél s oddáleným můstkem(CH). V sestavě předvede přemet stranou, kotoul vpřed a vzad, obraty a rovnovážné postoje. Předvede stoj na rukou. Zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích.</p> <p>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). Vyjmenuje 8 pojmů z názvosloví aerobiku. Sestaví a předvede krátkou aerobní sestavu (D).</p> <p><b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b></p> <p>Předvede šplh na tyči a na laně. Používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč. Vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti..Vysvětlí základní zásady posilování břišních a zádových svalů. Předvede na každou svalovou skupinu cviky. Zdůvodní potřebu přesného provádění cviků. Sestaví kruhový trénink ( 6 - 8 stanovišť).</p> <p>Vysvětlí význam běžecké abecedy. Změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách. Připraví start běhu a vydá povely pro start. Vysvětlí význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti. Vysvětlí význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. Uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ve zlepšeném čase. Předvede ve zlepšeném osobním výkonu základní techniku hodů míčkem (D), hodů granátem (H), vrh koulí, nízkého startu, běhu a štafetového běhu (předávka v plné rychlosti běžců a bez zrakové kontroly při přebírání).</p>	<p>Gymnastika</p> <p>Rytmické a kondiční činnosti s hudbou</p> <p>Atletika</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p>Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží.</p> <p>Vysvětlí význam pohybových her pro ovlivňování pohybových předpokladů. Ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky. Vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách. Využívá pro pohybové hry přírodního prostředí. Uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů. Vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. Připraví pro spolužáky 1 pohybovou hru s upravenými pravidly.</p> <p>Vysvětlí význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení a improvizace. Vyjmenuje základní pravidla sportovních her. Vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla her. Používá základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejznámější sportovní hry. Zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele). Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.</p> <p><b>FOTBAL(H)</b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče). Vysvětlí a uplatňuje ve hře základní herní systémy (postupný útok, rychlý protiútok). Vyjmenuje základní herní kombinace a využívá je ve hře.</p> <p><b>BASKETBAL</b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (uvolňování hráče bez míče a s míčem, přihrávka jednoruč a obouruč, střelba, rozskok, krytí útočníka s míčem a bez míče, clonu, blok). Používá při hře herní kombinace. Používá při hře osobní a zónovou obranu. Využívá ve hře střelbu po dvojtaktu.</p>	<p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</p> <p>Sportovní hry</p>			

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn.	
<p><b>VOLEJBAL</b> Zvládá základní herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem, spodem, jednoruč (v pádu), přihrávka, nahrávka, podání spodní a vrchní).</p> <p><b>LYŽOVÁNÍ</b> Uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině pro zdraví. Vyjmenuje základní zásady pohybu v zimní krajině. Zvládá základní dovednosti na běžeckých lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb v nenáročném terénu. Vyjmenuje zásady chování na společných zařízeních – běžecké tratě – a řídí se jimi. Chrání krajinu při zimních sportech. Zvládá mazání lyží. Vysvětlí spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními a rekreačními.</p> <p>Žák se při sportovních utkáních, sportovních dnech a lyžařských výjezdech učí sebeovládání a sebekontroly, reguluje vlastní jednání a posiluje vůli dosáhnout co nejlepších výsledků.</p>	<p>Doplňkové sporty</p> <p><i>Osobnostní rozvoj, Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</i></p>		<b>PT</b>	

**Školní vzdělávací program tělesné výchovy je přizpůsoben materiálním podmínkám a možnostem, které nabízí vybavení školy.**

### **Vyučovací předmět: Rodinná výchova**

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

#### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

Vyučovací předmět má časovou dotaci 1 hodinu týdně a je vyučován v 7. a 8. ročníku. Rodinná výchova sleduje především aspekt zdravotně preventivní s návody na každodenní život, hlavním prvkem je utváření zdraví každého jedince a jeho sociálních vztahů. Poznává zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot. Zabývá se jednotlivými tématy ze života lidí podle vyspělosti a zájmu žáků. Výrazně přispívá k osobnostnímu rozvoji žáků. Vyučující se snaží vypěstovat dovednosti, návyky a potřebné životní postoje. Osvojují si zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při každodenních i mimořádných a rizikových situacích i událostech. Žáci si rozšiřují a prohlubují

poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků. Učí se adekvátně reagovat a přijímat odpovědnost za bezpečí své a druhých. Učivo navazuje na prvouku v 1.-3.ročníku v oblasti učiva o rodině, péče o zdraví, osobní hygiena, zdravá výživa.

Učivo je zaměřeno na osvojení komunikačních technik, vhodné argumentace, chování a rozhodování při řešení problémů a nástrah každodenního života. Při výuce jsou využívány metody práce ve skupinách, didaktické a situační hry, diskuze, videoprogramy, beseda s odborníky, exkurze aj. Výuka probíhá v běžných učebnách, v učebnách s ICT technikou nebo ve cvičné žákovské kuchyni.

### Charakteristika vyučovacího předmětu rodinná výchova

Kompetence k učení:

- žákům jsou vytvářeny vhodné podmínky, aby se naučili plánovat, organizovat a řídit svůj čas, jsou jim naznačovány a objasňovány cesty, které vedou k úspěšnému dosažení cílů
- žákům umožňujeme přístup k informacím pomocí internetu, besed, literatury a motivujeme je k jejich aktuálnímu získávání
- žák využívá sebekontrolu, sebekojetí a sebekritiku

Kompetence řešení problémů:

- žáci jsou motivováni ke vnímání různých problémových situací a k jejich řešení
- žák si uvědomuje zodpovědnost za své chování
- žák je veden k tomu, aby si uměl obhájit svůj názor, uvědomoval si zodpovědnost, svědomitě plnil úkoly

Kompetence komunikativní:

- žák se vyjadřuje souvisle, plynule a výstižně
- naslouchá druhým, poznává je, snaží se jim pomoci
- žák zná komunikativní metody a gesta a jejich význam a je veden k jejich užívání

Kompetence sociálně personální:

- žák je veden ke spolupráci se spolužáky i s učitelem, je veden k toleranci zdravotně postižených
- podílí se na utváření příjemné atmosféry ve třídě, je veden k týmové práci
- vytváří si správnou představu o sobě samém a je veden k práci na svém sebevědomí

Kompetence občanské:

- žák je veden k respektování druhých, k empatii
- je veden k uznávání společenských norem a zákonů
- žák dodržuje školní řád a vnitřní řád školy a učeben, pokyny učitele
- trvale ochraňuje své zdraví a zdraví ostatních

Kompetence pracovní:

- využívá svých znalostí o různých povoláních k realizaci přípravy na svou budoucnost
- snaží se udržovat pořádek ve třídě
- v rámci hodin, zaměřených na některé pracovní úkony, používá bezpečně nástroje a materiály, dodržuje vymezená pravidla

### Ročník: 7.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
Uplatňuje ve vlastním životě zásady zdravého životního stylu  Uplatňuje zásady přispívající k zachování a upevňování zdraví, orientuje se v základních příčinách nemocí a vhodným chováním omezuje působení negativních	Zdravý životní styl  Jak pečovat o své zdraví: zdraví fyzické, duševní, sociální, přizpůsob. život. podmínkám, civilizační a respirační	Přírodopis 8. ročník, Občanská výchova 7. ročník	.	

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
<p>faktorů přispívajících ke vzniku těchto chorob, chrání se před nimi. Uplatňuje zásady osobní a duševní hygieny, chápe pocity a potřeby lidí tělesně a smyslově postižených, zařazuje formy aktivního odpočinku, otužování, kompenzační a relaxační cvičení k překonání únavy a stresu. Zná možnosti využití volného času, vyváženost mezi pracovními a odpočinkovými aktivitami. Ovládá pravidla osobní i duševní hygieny. Organizuje volný čas a plánuje si dobu učení. Zná možnosti využití volného času ve svém okolí, učí se komunikovat, sebeovládat, toleranci k ostatním občanům ( tělesně postiženým, rasovým menšinám ).</p>	<p>nákazy, nákazy přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty a jejich prevence a cesty nákazy, stres, únava, relaxace, aktivní pohyb, nemoc v rodině, ošetřování nemocného, etické vztahy k nemocným a zdravotně postiženým, programy podpory zdraví, denní režim, využití volného času, osobnostní a osobní hygiena problémy komunikace, sebeovládání, tolerance, odpovědnost, <b><i>Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace</i></b></p>	<p>Přírodopis 8. ročník Občanská výchova 7. a 9. ročník Komunikační činnosti – 6. ročník</p>		
<p>Chrání se před škodlivými vlivy vnějšího i vnitřního prostředí (ultrafialové záření, cigaretový kouř, smog, osvětlení, teplo)</p>	<p>Životní prostředí a zdraví člověka: Ovzduší, voda v přírodě, sluneční záření, hluk a naše zdraví</p>	<p>Občanská výchova</p>	<b>PT</b>	
<p>Uvědomuje si pravidla vzájemného soužití dvou partnerů, pochopení, toleranci, vzájemnou podporu, vysvětlí význam náhradní péče, zná své rodinné příslušníky a vztah mezi nimi, zná rodinné tradice Charakterizuje deklaraci lidských práv a práva dítěte, chápe změny v rodině, zná důvody nejčastějšího rozpadu manželství, charakterizuje roli muže a ženy v rodině.</p>	<p>Můj domov a moje rodina: rodinné soužití, manželství a rodičovství, náhradní rodinná péče, rodokmen rodiny, rodinné svátky a tradice. Lidská práva a rodina: rodinné konflikty, nezralá manželství, role ženy a muže, změny v rodině, narození, adopce, rozvod, úmrtí, právo na vlastní soukromí, deklarace lidských práv a práv dítěte</p>	<p>Ov 6. a 9. ročník</p>		



Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
<p>Vysvětlí, proč se potřeby rodin vzhledem k bydlení v průběhu času vyvíjí a mění, uplatňuje zásady bezpečného bydlení, zná péči o alespoň jednu pokojovou rostlinu, uplatňuje některé hygienické požadavky na zařízení některých částí bytu.</p> <p>Zná hygienické a bezpečnostní požadavky na zařízení bytu, uplatňuje zásady bezpečného bydlení, umí sestavit rodinný rozpočet.</p>	<p>Zdravé bydlení: nároky rodiny na bydlení, provoz v bytě, květiny a pokojové rostliny, vliv obyt. prostředí na zdraví, provoz domácnosti a životní prostředí, hygiena provozu domácnosti, potřeba a právo na estetické prostředí, soukromí. Tvoříme svůj domov: co nám dává domov, domov a bydlení, barvy v bytě, ekonomie v domác.</p>	Ov - SFG		
<p>Zná své city a pocity, proměny svého těla v dospívání a své duševní stavy, snaží se hledat sám sebe, zná některé kosmetické a zdravotní přípravky na péči o pleť</p>	<p>Období velkých proměn: mění se city, dospívání začíná, hledáme sami sebe, péče o pleť</p>	Př, 8. ročník, Ov, 7. ročník		
<p>Zná druhy komunikace a základní normy společenského chování, poznává sám sebe a druhé</p>	<p>Komunikace a společenské chování: poznáváme sebe a druhé, jak se dorozumíváme, společenské chování</p>	Ov, 6.-7. ročník Koč, 6. ročník,		
<p>Rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost, uplatňuje pravidla bezpečnosti při pohybových aktivitách, při pobytu v přírodě, na výletech, komunikuje s linkou důvěry, s policií, se složkami integrovaného záchranného systému, zvládá první pomoc při úrazech a jiných příhodách ohrožujících lidský život, zná pojem šikana a snaží se všimnout si okolí a nenechat si ublížit a pomáhá druhým, uvědomuje si, že setkání s lidmi agresivními a pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek může být nebezpečné.</p>	<p>Nenechat si ublížit: co dělat v případě úrazu, právo na bezpečí, neubližujeme si navzájem, ochrana člověka za mimořádných situací, poskytování první pomoci, dětská krizová centra, linky důvěry, policie, způsoby chování v krizových situacích, šikana, deviantní osoby, způsoby chování v různých prostředích</p>	Ov, 7.a 9.ročník		

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
<p>Zabývá se sám sebou, svým sebepoznáním, zhodnotí své kolegy, zjistí, jaký má postřeh, jak využívá svůj mozek, jaká je jeho hierarchie hodnot, čím se odlišuje od ostatních, v čem vyniká. Plánuje svůj budoucí profesní vývoj, učí se rozhodovat a přemýšlet o vlastní budoucnosti, poradí si s nerozhodností.</p> <p>Zaujímá rozhodovací postoje při řešení problémů v mezilidských vztazích.</p>	<p>– parky, veřejná doprava, výlety, diskotéky aj.</p> <p><b><i>Volba povolání: co o sobě říkáme, jak nás vidí ostatní, typologie osobnosti, motorika, jak využívám mozek, způsoby myšlení, vnímání, postřeh, silné a slabé stránky našeho já, která strana našeho těla je dominantní, hierarchie hodnot, akční plán, rozhodování, rozhodování o vlastní budoucnosti, individuální styly v rozhodování, co mi brání se rozhodnout, jak si s tím poradit, scénáře – modelové situace, co dál</i></b></p> <p><b><i>Osobnostní a sociální výchova – sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorientace</i></b></p>		PT	

### Ročník: 8.

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
<p>Ovládá charakteristiku typů osobností, snaží se vyznat sám v sobě, zná charakteristiku asertivního chování, zná pravidla chování k rodičům, uvědomuje si základní rozdíly v pohybové úrovni různých skupin lidí, respektuje je, změní srdeční frekvenci, využívá základní pravidla bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny při</p>	<p>Já a lidé kolem mne: temperament, rozumíme sami sobě, asertivita, jak zlepšit vztahy s rodiči, buď fit, kultura odívání</p>	<p>Ov 6. a 7. ročník Tv,</p>		

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn
<p>pohybových aktivitách, chápe význam pravidelných kontrol zdravotního stavu. Posoudí svoje stravovací zvyklosti s ohledem k zásadám zdravé výživy, chrání se vhodnou výživou proti civilizačním chorobám, sestaví jídelníček, zohlední doporučený poměr základních živin, řídí se doporučovými pravidly, rozumí cestám, kterými se cizorodé látky dostávají do potravin. Uvědomuje si vhodnost a nevhodnost jednotlivých technologických postupů přípravy pokrmů, šetrně zachází s potravinami. Zná preventivní opatření kardio. a metabol. onemocnění.</p>	<p>Zdraví na talíři: anketa o výživě, historie proměny stravy, souhrn dopor. pro zdravou výživu, poruchy příjmu potravy, výživové směry a výž. dopor., pronikání cizorodých látek do potravního řetězce, pozvánka na rodinnou oslavu, výživová hodnota potravin, výživa a zdraví, zpracování a přeměna potravy, cesta ke zdravé výživě, potravinový koš, prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění</p>	<p>VDo, 6. ročník</p> <p>VDo, 6. ročník Ov, 7. ročník</p> <p>Př, 8. ročník, Ov</p>	
<p>Orientuje se v účincích nejnámějších návykových látek, orientuje se v nabídce specializované pomoci – krizová centra, linky důvěry, rozpozná taktiky reklamních agentur propagujících tabákové a alkoholické výrobky, uplatňuje přesvědčivou argumentaci při odmítání drog, pomůže vrstevníkovi nebo jiné osobě, přivolá první pomoc. Zná základní druhy drog a jejich vliv na lidský organizmus, orientuje se v reklamách na tyto výrobky a zná jejich škodlivý vliv, uvědomuje si rizika zneužívání návykových látek, mechanismy vzniku závislosti na návykových látkách, hracích automatech a jiných hazardních hrách, na internet a jiná média a snaží se předcházet těmto rizikovým situacím. Diskutuje o kriminalitě mládeže, zná důsledky takových činů, násilí a násilném chování a snaží se těmto situacím vyvarovat, popřípadě vyhledá pomoc. Respektuje dopad vlastního jednání a chování.</p>	<p>Život bez závislostí: pozor na drogy, kouřit nebo nekouřit, nástrahy reklamních triků, drogy a jejich účinky, zákon, jak pomoci kamarádovi, který bere drogy Umíme žít bez drog: tabák, alkohol a drogy, návykové látky a reklama, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</p> <p>Kriminalita mládeže Psychická onemocnění, násilí proti sobě samému, násilné chování</p>	<p>Ov 9. ročník</p> <p>Přírodopis – 8. ročník</p> <p>Občanská výchova – 6.,7.,9. ročník</p>	

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
<p>Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, uvědomuje si zdravotní rizika pohlavně přenosných chorob, zná nejbližší krizové centrum, linku důvěry, chápe důležitost plánovaného rodičovství, uvědomuje si, že sexuálnímu znásilnění lze předcházet správním zhodnocením situace a vhodným jednáním. Chápe rozdíl mezi pouhou zamilovaností, krátkodobou známostí a plně rozvinutou láskou s hlubokým citem, uplatňuje ve svých citových projevech na veřejnosti vhodnou míru zdrženlivosti, uvědomuje si, že organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro intimní život, těhotenství a porod, uvědomuje si možná rizika při volbě partnera, pochopí význam a rizika antikoncepce, uvědomuje si rizika pohlavně přenosných chorob, váží si životního poslání otce a matky, uvědomuje si možná rizika při volbě partnera. Chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.</p> <p>Chápe význam plánovaného rodičovství, zná průběh těhotenství a porodu, vývojové etapy dítěte, příčiny úrazů a péče o nemocné dítě, chápe, že budoucí maminka by měla pro zdravý vývoj dítěte zachovávat životosprávu.</p> <p>Zvládá sestavit si svůj vlastní plán, stanoví si cíle, kterých chce dosáhnout v posledním roce školní docházky, seznamuje se s různými obory vzdělávání, vyhledává informace o svém budoucím povolání, zvládá napsat strukturovaný životopis, seznamuje se průběhem pohovorů, konkurzu, umí správně telefonovat.</p>	<p>Na prahu dospělosti: abychom si lépe rozuměli, změny v dospívání, reprodukční zdraví, nemoci přenosné pohlavním stykem, sexuální deviace, plánované rodičovství, pocit bezpečí</p> <p>Sexuální výchova: dospívající v rodině, rozdíly mezi mužem a ženou, pohlavní orgány muže a ženy, intimní hygiena, , nezralá manželství, sexuální deviace, pohlavní nemoci a ochrana před nimi, toxikomanie, sexuální orientace, konflikty v mezilidských a partnerských vztazích, antikoncepce</p> <p>Péče o dítě: plánované rodičovství, těhotenství a porod, výchova a vývoj dítěte, péče o nemocné dítě</p> <p><i><b>Volba povolání: akční plán v posledním roce školní docházky, stanovení cílů, jak potřebuji pracovat sám na sobě, osobní akční plán, průběžné hodnocení plánu, vyhledávání informací o budoucím povolání, akční plán – co dál po ZŠ, případové studie – rozbor, životopis, konkurz, osobnostní profil, rasová diskriminace, na co se ptají zaměstnavatelé, jak telefonovat, příprava na</b></i></p>	Přírodopis 8		

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
Učí se komunikovat, sebeovládat, toleranci k ostatním občanům (tělesně postiženým, rasovým menšinám), ovládá pravidla osobní i duševní hygieny. Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí. Rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a uplatňuje pravidla bezpečnosti v podmínkách silničního provozu	<i>přijímací řízení</i>  <i>Osobnostní a sociální - sepoznání, sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace</i>  chování v silničním provozu v roli cyklisty, chování ve veřejné dopravě	Tv	<b>PT</b>  <b>DV</b>	

### **Vyučovací předmět: Vedení domácnosti**

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví + člověk a svět práce

#### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

Předmět je vyučován jako volitelný s časovou dotací 1 hodinu týdně v 7. ročníku. Výuka probíhá ve školní kuchyňce nebo ve třídě. Svým obsahem předmět propojuje vzdělávací oblasti člověk a zdraví + člověk a svět práce. Obsahuje témata RVP ZV z výše uvedených vzdělávacích oblastí, která nejsou v ŠVP Základní škola zahrnuta v předmětech rodinná výchova a pracovní činnosti. Výuka je zaměřena na to, aby žáci získali praktické dovednosti a návyky v základních činnostech domácnosti. Žáci se učí pracovat s různými surovinami, učí se základní dovednosti při vaření. Osvojují si zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hygienu práce, učí se zacházet s přístroji využívanými v kuchyni a v domácnosti. Učí se vhodnému chování při stolování, orientují se v základním vybavení kuchyně. Umí připravit samostatně jednoduchý pokrm, vybrat, nakoupit a skladovat potraviny. Jsou také seznamováni i s jednoduchými technologickými postupy domácích prací.

Při praktické výuce je využívána metoda práce ve skupinách, v jiných hodinách je využíván výklad a praktické dovednosti.

#### **Charakteristika vyučovacího předmětu vedení domácnosti**

Kompetence pracovní:

- žák používá bezpečně pomůcky, zařízení kuchyňky a její vybavení
- dodržuje pravidla stanovená ve školním řádu a řádu školní kuchyňky
- udržuje pořádek v kuchyňce i v ostatních používaných učebnách

Kompetence sociálně personální:

- žák spolupracuje ve skupině se svými spolužáky
- podílí se na vytváření pravidel v týmu
- podílí se na vytváření příjemné atmosféry ve třídě i ve skupině
- poskytuje pomoc svým spolužákům
- respektuje zkušenosti pedagoga a ostatních dospělých

**Ročník: 6.**

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
<p>Ovládá jednotlivé pojmy v oboru výživy a stravování. Připraví jednoduchou pomazánku.</p> <p>Zvládá sestavit jídelníček pro některé skupiny obyvatelstva, využívá alternativní způsoby výživy, používá některá gastronomická pravidla. Připraví salát.</p> <p>Zná základní vybavení kuchyně, bezpečně obsluhuje základní spotřebiče (za pomoci vyučujícího). Provádí základní úklid pracovních ploch a nádobí, bezpečně zachází se základními čistícími prostředky.</p> <p>Upraví jednoduché prostírání, slavnostní prostírání, využívá drobné prvky při úpravě stolu. Umí se společensky chovat u stolu. Připraví teplý nebo studený předkrm.</p> <p>Šetrně zachází s potravinami, zná jejich způsoby skladování.</p> <p>Samostatně provádí přípravné práce v kuchyni. Připraví zákusek, vánoční cukroví.</p>	<p>Výživa člověka: hygiena výživy, zákl. pojmy v oboru výživy a stravování, výživová hodnota potravy, pomazánka.</p> <p>Zásady zdravé výživy: denní stravovací režim, výživa vybraných skupin obyvatelstva, alternativní způsoby výživy, salát.</p> <p>Příprava stravy v domácnosti: zásady sestavování jídelníčku, zařízení kuchyně, rodinný stůl</p> <p>Zásady správného stolování: základní inventář pro stolování, prostírání a kladení inventáře, podávání základních druhů pokrmů a nápojů, společenské chování při stolování, předkrm.</p> <p>Nákup a skladování poživatin.</p> <p>Přípravné práce v kuchyni: odměřování potravin, předběžná úprava základních potravin, úprava pokrmů za syrova, zákusek.</p>	Rv, 7.- 8. ročník,		

Očekávané výstupy	Učivo obsah	Mezipřed. vztahy	Pozn	
<p>Za pomoci vyučujícího zvládne některou z tepelných úprav potravin. Připraví polévku.</p> <p>Uvědomuje si vhodnost (nevhodnost) jednoduchých technologických postupů přípravy pokrmů v souvislosti se zdravou výživou. Připraví jednoduchý moučník pokrm z brambor.</p> <p>Zvládne připravit pokrm za mimořádné situace (za pomoci vyučujícího). Připraví jednoduchý pokrm z těstovin.</p> <p>Orientuje se v současné módě. Zná oděvní doplňky, umí prádlo ručně vyprat a vyžehlit.</p> <p>Provádí jednoduché ruční šití, šití stehem zadním, předním, křížkovým, obnitkovacím, navlékání gumy, přišití knoflíku, látání drobných dírek, zvládá základy vyšívání, háčkování, pletení.</p>	<p>Tepelná úprava pokrmů: vaření, dušení, pečení, grilování, smažení, mikrovlnný ohřev, horkovzdušný ohřev, polévka.</p> <p>Potraviny živoč. pův. a jejich technologické zpracování: maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce, moučník. Potraviny rostlinného původu a jejich technologické zpracování: obiloviny, luštěniny, zelenina, brambory, ovoce, jídlo z brambor. Pochutiny: koření, houby, speciální pochutiny Stravování za mimořádných podmínek Pokrm z těstovin.</p> <p>Kultura odívání: móda, vkus, funkce oděvu, účelnost a zdravotní význam, oděvní doplňky. Textilní a oděvní materiály, údržba oděvů a prádla, žehlení.</p> <p>Ruční šití, druhy ručních stehů, pracovní pomůcky, bezpečnost, drobné úpravy a opravy oděvů. Základy technik s textilem a přízí: vyšívání, háčkování, pletení.</p>	<p>Ov, 6. ročník Dějepis, Pc, 9. roč.</p> <p>Pc, 9. roč.</p>		

