

Tělesná výchova - Sexta, 2. ročník

Tělesná výchova	sexta, 2. ročník		
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení 		
Učivo		ŠVP výstupy	
<p>výchova ke zdraví: rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností (zásady chování a jednání ve známém i neznámém cvičebním prostředí, úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek, aktuální kondice a zdravotního stavu); ochrana člověka za mimořádných událostí (vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, živelní pohromy, únik nebezpečných látek do životního prostředí, další mimořádné události); první pomoc při mimořádných událostech (klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatelstva); sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí; hygiena pohybových cvičení a cvičebního prostředí (osobní</p>		<p>respektuje rizika spojená s tělesnou aktivitou a předchází úrazům</p> <hr/> <p>dodržuje základní hygienické návyky v souvislosti s pohybovými aktivitami</p> <hr/> <p>rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</p> <hr/> <p>prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na řešení mimořádné události</p> <hr/> <p>prokáže, že je připraven aktivně se zapojit do likvidace následků hromadného zasažení obyvatelstva</p>	

Tělesná výchova	sexta, 2. ročník	
hygiena, návyky, režim práce a odpočinku, aktivní odpočinek, čistota a způsobilost cvičebního prostředí...)		
atletika: běh na dráze a v terénu (běžecká abeceda, starty, sprinty, vytrvalostní běh, štafetový běh, různé formy tréninku běhu); skok daleký; skok vysoký; hod granátem; vrh koulí		předvede základní prvky běžecké abecedy zvládá techniku nízkého startu a vhodně reaguje na startovní povely využije dovedností osvojených v běžecké abecedě k zlepšení techniky běhu využije morálně-volních vlastností při vytrvalostních bězích správně si rozměří si rozběh na skok daleký, aby se vyhnul přešlapu předvede základní techniku vrhu koulí a hodu granátem
sportovní hry: basketbal; volejbal; fotbal; florbal; další modifikace sportovních her; herní činnosti jednotlivce; průpravné hry a cvičení		vysvětlí základní pravidla míčových her vhodně reaguje na pokyny rozhodčího ovládá základní HČJ, HK
gymnastika: akrobacie; přeskok a cvičení na nářadí;		ovládá a předvede techniku základních akrobatických prvků akrobatické prvky spojí do jednoduché sestavy

Tělesná výchova	sexta, 2. ročník	
cvičení s náčiním		
<p>průpravná, kondiční, koordinační, estetická a jinak zaměřená cvičení:</p> <p>zdravotně zaměřená cvičení; koordinační cvičení; základy aerobiku (dívky)</p>		<p>zvládá základní koordinační cvičení</p> <p>při pohybových aktivitách uplatňuje rozcvičení a závěrečné protažení</p> <p>vysvětlí principy a zásady posilování hlavních svalových skupin</p> <p>dívky připraví jednoduchou sestavu pro aerobik</p>
<p>plavání:</p> <p>základní plavecké techniky; dovednosti záchranného a branného plavání; rozvoj plavecké vytrvalosti</p>		<p>orientuje se ve vodě a pod vodou</p> <p>předvede dva plavecké způsoby</p> <p>prakticky předvede dopomoc unavenému plavci a záchranu tonoucího</p>
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
Osobnostní a sociální výchova - Sociální komunikace		
komunikace s týmovými spoluhráči		
Osobnostní a sociální výchova - Morálka všedního dne		
při sportu jedná v duchu fair play		
Osobnostní a sociální výchova - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
samostatná organizace činností; sebezapření a sebepřekonávání		
Osobnostní a sociální výchova - Spolupráce a soutěž		
týmová spolupráce, souhra, taktika		
Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

Tělesná výchova	sexta, 2. ročník	
řešení různých problematických situací při sportovních hrách		
Výchova ke zdraví - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.		
Přesahy a souvislosti - Bi, Zsv		