

Předmět: Tělesná výchova Ročník: sekunda			
		Zaměření: živé jazyky a všeobecné Rozsah: 2 h týdně	
Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. • Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti, usiluje o jejich zlepšení. 	Pořadová cvičení Rozvoj pohybových schopností.	OSV – hodnoty, postoje, praktická etika MKV – lidské vztahy V průběhu výuky: jednání v duchu fair play	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> • Ovládá jednoduché gymnastické prvky na koberci a na náradí, rozvíjí své rytmické cítění pohybu. 	GYMNASTIKA Základní gymnastika a průpravná cvičení, šplh Sportovní gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • cvičení prostrná, přeskok – skrčka, roznožka 		Průběžně 10 % Průběžně 20 % Kontrolní cviky, výkony
<ul style="list-style-type: none"> • Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony v prováděných atletických disciplínách a dílčích dovednostech. 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • běhy 60 m, 600 m • skoky 		Průběžně 2 měsíce 10 % Měřené disciplíny
<ul style="list-style-type: none"> • Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích. • Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ a HK v procvičovaných sportovních hrách, dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře. • Má základní znalost pravidel sportovních i netradičních her. 	HRY Průpravné hry Iniciativní a kooperativní hry Sportovní hry: <ul style="list-style-type: none"> • kopaná • košíková • florbal • odbíjená Netradiční hry: <ul style="list-style-type: none"> • stolní tenis • ringo • frisbee (HČJ+HK+HS jednotlivých her dle úrovně schopností a dovedností žáků)		Průběžně 40 % Kontrolní cviky, herní výkony, slovní hodnocení

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> Ovládá základy běžecké a sjezdové techniky, zná zásady bezpečného pohybu po sjezdovkách a na horách obecně. Umí poskytnout první pomoc při drobných poraněních. Zná zásady pro pobyt v přírodě, umí se orientovat dle mapy a ostatních značek. 	LYŽOVÁNÍ a snowboarding sjezdová a běžecká technika TURISTIKA a pobyt v přírodě – přežití v zimní přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	Z – práce s mapou, orientace v terénu Bi – zásady první pomoci	Lyžařský výcvikový kurz 6–7 dní
Činnosti ovlivňující zdraví <ul style="list-style-type: none"> Podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace (korekce a prevence jednostranného zatížení a svalových disbalancí). Usiluje o pozitivní změny ve svém životě, související s vlastním zdravím a zdravím druhých. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. 	STREČINK (protažení) <ul style="list-style-type: none"> speciální cviky pro rozcvičení před konkrétní činností 	Výchova ke zdraví OSV Seberegulace a sebeorganizace – plánování vlastního času dle nabídky školních aktivit – sportovní nástěnka	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> Umí říci drogám „NE“. 	DROGY ve sportu a v životě <ul style="list-style-type: none"> informace z médií 	OV – druhy drog a jejich působení MV	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> Vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací jeho oslabení. Uplatňuje cvičení pro korekci svého oslabení za pomoci učitele. 	ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA <ul style="list-style-type: none"> cvičení pro korekci oslabení 		Kontrolní cviky Slovní hodnocení