

Předmět: Tělesná výchova			
Ročník: tercie		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 Pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví Rozvoj pohybových schopností	OSV – poznávání a rozvoj vlastní osobnosti MKV – lidské vztahy V průběhu výuky: jednání v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje soupeře i opačné pohlaví	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti, usiluje o jejich zlepšení. • Ovládá jednoduché gymnastické prvky na koberci a na nářadí. 	GYMNASTIKA Základní gymnastika a průpravná cvičení, šplh na laně Sportovní gymnastika		Průběžně 10% (kontrolní cviky, výkony) Průběžně 20 %
<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjí své rytmické cítění pohybu. • Zvládá základní prvky RG. • Zlepšuje koordinaci pohybu s hudbou. 	Rytmická gymnastika	OSV – kreativita, sociální komunikace	Průběžně
<ul style="list-style-type: none"> • 	ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • speciální běžecká cvičení • 100 m • 1 500 m • taktika běhu při závodech • skok daleký • skok vysoký • hod granátem 		Průběžně 2 měsíce 20 % (měřené disciplíny)
<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ 	HRY	OSV – rozvoj schopností	Průběžně 40 %

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<p>a HK v procvičovaných sportovních hrách, dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zná a dokáže vybrat a používat vhodnou výstroj a výzbroj k provádění hře. • Má základní znalost pravidel sportovních i netradičních her. • Je členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěžích. 	<p>Průpravné hry Iniciativní a kooperativní hry Sportovní hry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopaná • košíková • florbal • odbíjená <p>Netradiční hry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stolní tenis • ringo • frisbee • lacros • softbal 	<p>poznávání</p>	<p>(kontrolní cviky, herní výkony, slovní hodnocení)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ovládá základy jistící techniky a dokáže se bezpečně pohybovat na různých překážkách, umělé stěně. 	<p>Základy LEZENÍ</p>		<p>Příležitostně</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví TURISTIKA a pobyt v přírodě přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p>	<p>Výchova ke zdraví</p>	<p>Příležitostně Kurz přežití v přírodě – (3 dny stanování a táboření)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl. • Vyjádří vlastní názor k problematice zdravého životního stylu. • Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. 	<p>Kompenzační cvičení Dechová cvičení Cvičení pro správné držení těla Cvičení vyrovnávací (podle úrovně oslabení)</p>	<p>Vztah člověka k prostředí</p>	<p>Průběžně</p>

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace. • Částečně se orientuje v historii OH (kdy, kde, účast české reprezentace). 		OSV – Seberegulace a sebeorganizace – plánování vlastního času dle nabídky školních aktivit – sportovní nástěnka VMEGS – identita člověka v globálním kontextu	
<ul style="list-style-type: none"> • Vyhýbá se činností, které jsou kontraindikací jeho oslabení. • Uplatňuje cvičení pro korekci svého oslabení za pomoci učitele. 	ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA Cvičení pro korekci oslabení		Kontrolní cviky, slovní hodnocení