

## Charakteristika vyučovacího programu:

Učovací program **T lesná výchova** vychází ze vzdávací oblasti **lov a zdraví**. Hlavním cílem vyučovacího programu je komplexní vzdávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného initele pro sobě i na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Na jedné straně v tomto vzdávání dochází u žáků k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání úroků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí v tomto programu uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různých prostředích a s různými úkoly, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Hlavně však tělesná výchova umožní žákům poznat vlastní pohybové možnosti a podmínky i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede proto žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpětně k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivých žáků, z konkrétního splnitelného cíle, ze zkušenosti každého žáka i jeho hodnocení vzhledem k této individuální změně.

## Obsahové, časové a organizační vymezení programu

Z hlediska vývoje žáků, jejich motorického rozvoje, adaptace na pracovní zátěž, zvýšené potřeby zdravotní prevence oslabení hybného systému, jejich konkrétní pohybové úrovně, zájmů atd., je učivo povinného programu **T lesná výchova** členeno do samostatných na sebe navazujících etap, které se ročníky prolínají. Etapa - 1. a 2. ročníku (vstup do školy, adaptace na pracovní režim a zátěž, utváření elementárních pohybových dovedností, základní zdravotní pohybové, hygienické a organizační návyky, převážně herní pojetí z důrazem na prožitky a zdravotní úrovně pohybových činností). Etapa - 3. a 5. ročníku (předpoklady pro budoucí rozvoj nových pohybových dovedností, pro uplatnění obratnostních a rychlostních předpokladů, zvýšené nebezpečí svalových oslabení, nárůst zájmu o pohybové aktivity, postupný návyk na efektivní didaktické metody). Etapa - 6. a 9. ročníku (nástup puberty, zvykající se uplatnění silových a vytrvalostních předpokladů, vyhranění ženských a chlapeckých zájmů a jejich individualizace, soutěživost, větší samostatnost a možnost zapojení do řízení výuky).

Obsah programu **T lesná výchova** je vyučován v tématických blocích, které se ročníky rozvíjejí, proto jsou konkretizované výstupy členěny do tématických celků. V jejich rámci je pak učivo jako ucelený soubor námětů a výstupů pro výše uvedené vzdávací etapy. Komplexnost a ucelenost je zachována tím, že konkretizovaný výstup ve vyšší etapě je rozvíjícím pro etapu nižší. Pro 6. a 9. ročník je rozvíjícím konkretizovaný výstup vymezen samostatně ve volitelných programech **Sportovní výchova a Pohybové a sportovní aktivity**.

Výuka do 5. ročníku probíhá koedukovaně v rámci jedné třídy, od 6. ročníku odděleně. V rámci projektů školy má výuka žáků i na druhém stupni probíhá koedukovaně. Povinný učební program **T lesná výchova** se vyučuje na 1. stupni se základní 2 hodinovou dotací týdně pro všechny žáky. V programu **T lesná výchova** na 1. stupni ve druhých a třetích třídách je zájmem plavecký výcvik, který zajišťuje dodavatelství plavecká škola.

## 1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník T<sup>TM</sup>kolní vzd. lávací program

pro všechny fláky. fláci 6.- 9. ročníku, pokud si nezvolí alternativu Základ druhého cizího jazyka mají možnost absolvovat také s 2 hodinovou dotací týdně. Dále je předem t **T lesná výchova** podporován kurzy –koly, kurz *mí ových her*, kde si osvojují dovednosti v netradičních sportech jako např. softball, ringo, lakros, základy nohejbalu, orientační běh apod., *základní lyžařský kurz* a týdenní kurz *snowboardingu* a *Cyklistický kurz*.  
Výuka je organizována ve dvou třídách, které se nachází v budově –koly. Dále probíhá na venkovním hřišti zvaném Sokolovna, kterou si –kola pronajímá od města. Výuka plavání je organizována v krytém plaveckém bazénu města Rakovník.

### Výchovné a vzdělávací strategie předem tu

<p><b>KOMPETENCE K UČENÍ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vedeme fláky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejlepší životní hodnoty</li> <li>- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.</li> <li>- Učíme fláky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.</li> <li>- Vedeme fláky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti.</li> <li>- Uplatňujeme individuální přístup k flákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu špičkové hodnoty.</li> <li>- Při hodnocení používáme ve zřetel všechny prvky pozitivní motivace.</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.</li> <li>- Ve –kole i při mimo–kolních akcích průběžně monitorujeme, jak fláci řeší problém prakticky zvládají.</li> <li>- Podporujeme fláky v tom, aby kladně prožívali osvojené pohybové činnosti a vyvíjeli je s pomocí dospělých nebo samostatně jako prostředek pro překonávání aktuálních negativních tělesných i duševních stavů.</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klademe důraz na škulturní úroveň komunikace.</li> <li>- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování fláků, zaměstnanců –koly i rodičů.</li> <li>- Podporujeme přátelskou komunikaci mezi fláky z různých tříd, ročníků, v různých kategoriích.</li> <li>- Vedeme fláky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí –koly na veřejnosti.</li> <li>- Připravujeme fláky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích.</li> <li>- Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve –kolním řádu, v řádech odborných pracovníků, řádu akcí mimo –kolu apod. a umožňujeme flákům podílet se na sestavování těchto pravidel.</li> </ul>

**1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**<sup>TM</sup>Kolní vzd lávací program**

	<p>porujeme formy práce, které pojímají r znorodý kolektiv t ídy. ne fláky pracovat v týmech, u íme je vnímat vzájemné odli-nosti jako podmínku efektivní spolupráce.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjíme schopnost flák zastávat v týmu r zné role.</li> <li>- Podporujeme vzájemnou pomoc flák , vytvá íme situace, kdy se fláci vzájemn pot ebují.</li> <li>- Netolerujeme projevy rasismu a xenofobie.</li> <li>- U íme fláky k tomu, aby si uv domovali význam sociální vztah a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a um li je využít pro hodnotné pohybové vyflití i p átelské vztahy.</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE OB ANSKÉ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Netolerujeme sociáln patologické projevy chování (drogy, -íkana, kriminalita mládeže).</li> <li>- Netolerujeme nekamarádkské chování a odmítnutí požadované pomoci.</li> <li>- D sledn dbáme na dodrřování pravidel chování ve -kole, stanovených ve vnit ních normách -koly.</li> <li>- P í káže ských problémech flák se vřdy snaříme zjistit jejich motiv (p í inu).</li> <li>- Vedeme fláky k aktivní ochran jejich zdraví, a k ochran řivotního prost edí.</li> <li>- Nabízíme flák m vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekrea ní apod.) jako protipól nefřádoucím sociáln patologickým jev m.</li> <li>- V hodnocení flák (ve z etelné p evaze) uplat ujeme prvky pozitivní motivace.</li> <li>- Jsme vřdy p ípraveni komukoliv z flák podat pomocnou ruku.</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE PRACOVNÍ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vedeme fláky k pozitivnímu vztahu k práci. řádnou práci netrestáme, kvalitn řodvedenou práci vřdy pochválíme.</li> <li>- P í výuce vytvá íme podn tné a tvo ívé pracovní prost edí. M níme pracovní podmínky, fláky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.</li> <li>- D sledn u íme fláky zvládat, organiza ní, hygienické a bezpe nostní zásady pro provád ní zdravotn řhodné a bezpe n sportovní i jiné pohybové innosti ve známém i mén známem prost edí.</li> </ul>

## O ekávané výstupy vzd. lávacího oboru (OVO) ó T lesná výchova

### 1. stupe

O ekávané výstupy (OVO)- 1. období

flák

- 1.1 *spojuje pravidelnou kařlrodenní pohybovou innost se zdravím a vyuřřvává nabízené p úleřřtosti*
- 1.2 *zvládává v souladu s individuálními p edpoklady jednoduché pohybové innosti jednotlivce nebo innosti provád né ve skupin ; usiluje o jejich zlep-ení*
- 1.3 *spolupracuje p i jednoduchých týmových pohybových innostech a sout řřch*
- 1.4 *uplat uje hlavní zásady hygieny a bezpe nosti p i pohybových innostech ve známých prostorech -koly*
- 1.5 *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované innosti a její organizaci*

O ekávané výstupy (OVO) - 2. období

flák

- 1.6 *podílí se na realizaci pravidelného pohybového reřřimu; uplat uje kondi n zam ené innosti; projevuje p im enou samostatnost a v li po zlep-ení úrovn své zdatnosti*
- 1.7 *za azuje do pohybového reřřimu korektivní cvi ení, p edev-ím v souvislosti s jednostrannou zát řř nebo vlastním svalovým oslabením*
- 1.8 *zvládává v souladu s individuálními p edpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytvá í varianty osvojených pohybových her*
- 1.9 *uplat uje pravidla hygieny a bezpe ného chování v b řřném sportovním prost edí; adekvátn reaguje v situaci úrazu spoluřřtíka*
- 1.10 *jednodu-e zhodnotí kvalitu pohybové innosti spoluřřtíka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové innosti*
- 1.11 *jedná v duchu fair play: dodřřřfuje pravidla her a sout řřch, poznává a ozna í zjevné p estupky proti pravidl m a adekvátn na n reaguje; respektuje p i pohybových innostech opa né pohlaví*
- 1.12 *uřřřřvává p i pohybové innosti základní osvojované t locvi né názvosloví; cvi í podle jednoduchého nákresu, popisu cvi ení*
- 1.13 *zorganizuje nenáro né pohybové innosti a sout řřch na úrovni t ídy*
- 1.14 *zm í základní pohybové výkony a porovná je s p edchozími výsledky*

## Uivo (U)

### 1. INNOSTI OVLIVŮJÍCÍ ZDRAVÍ

- 1.1 význam pohybu pro zdraví - pohybový režim, délka a intenzita pohybu
- 1.2 péče o zdraví organismu - péče o zdraví před pohybovou činností, uklidňující pohyby, napínací a protahovací cvičení
- 1.3 zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátlak; správná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- 1.4 rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- 1.5 hygiena péče o zdraví - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- 1.6 bezpečnost péče o zdraví v pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v tělocvičnách a umyvárnách, bezpečnost při pádech a ukládání nářadí, první pomoc v podmínkách TV

### 2. INNOSTI OVLIVŮJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 2.1 pohybové hry - s různými zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičních nářadí při cvičení; pohybová tvořivost
- 2.2 základy gymnastiky - správná cvičení, akrobacie, cvičení s nářadím a nářadím odpovídající velikosti a hmotnosti
- 2.3 rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- 2.4 správné úpolky - přetahy a přetlaky
- 2.5 základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- 2.6 základy sportovních her - manipulace s míčem, pálkou i jiným herním nářadím odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, správné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportu
- 2.7 turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- 2.8 plavání - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- 2.9 lyžování, bruslení (podle podmínek školy) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- 2.10 další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

## JEDNÁNÍ

- 3.1 **komunikace v TV** - základní tlocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- 3.2 **organizace p i TV** - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- 3.3 **zásady jednání a chování** - fair play, olympijské ideály a symboly
- 3.4 **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** - her, závodů, soutěží
- 3.5 **měření a posuzování pohybových dovedností** - měření výkonů, základní pohybové testy
- 3.6 **zdroje informací o pohybových činnostech**

## 2. stupeň

### 4. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy (OVO)

žák

- 4.1 *aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, na které pohybové činnosti začne pravidelně a s konkrétním účelem*
- 4.2 *usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- 4.3 *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatíženými svaly*
- 4.4 *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajím o znečištění ovzduší*
- 4.5 *uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovního prostředí, plynule, silně a bezpečně; předvídá možná nebezpečí úrazu a při něm se chrání svou činností*

### Učivo (U)

- 4.1 **význam pohybu pro zdraví** - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- 4.2 **zdravotně orientovaná zdatnost** - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- 4.3 **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** - preventivní, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- 4.4 **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různých prostředích a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsunutí raněného

## 5. ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

O ekávané výstupy (OVO)

flák

- 5.1 *zvládá v souladu s individuálními p edpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvo iv je aplikuje ve h e, sout flá, p i rekrea níchinnostech*
- 5.2 *posoudí provedení osvojované pohybové innosti, ozna í zjevné nedostatky a jejich mofné p í iny*

### U ivo (U)

- 5.1 **pohybové hry** - s r zným zam ením; netradi ní pohybové hry a aktivity
- 5.2 **gymnastika** - akrobacie, p eskoky, cvi ení s ná iním a na ná adí
- 5.3 **estetické a kondi ní formy cvi ení s hudbou a rytmickým doprovodem** - základy rytmické gymnastiky, cvi ení s ná iním; kondi ní formy cvi ení pro daný v k flák ; tance
- 5.4 **úpoly** - základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó
- 5.5 **atletika** - rychlý b h, vytrvalý b h na dráze a v terénu, základy p ekáfkového b hu, skok do dálky nebo do vý-ky, hod mí kem nebo granátem, vrh koulí
- 5.6 **sportovní hry** (*alespo dv hry podle výb ru -koly*) - herní innosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel flákovské kategorie
- 5.7 **turistika a pobyt v p írod** - p íprava turistické akce, p esun do terénu, ch ze se zát fí i v mírn náro ném terénu, tábo ení, ochrana p írody, základy orienta ního b hu, dokumentace z turistické akce
- 5.8 **plavání** (*podle podmínek -koly - zdokonalovací plavecká výuka, pokud neprob hla základní plavecká výuka, musí p edcházet adaptace na vodní prost edí a základní plavecké dovednosti*) - dal-í plavecké dovednosti, dal-í plavecký zp sob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sport , rozvoj plavecké vytrvalosti
- 5.9 **lyflování, snowboarding, bruslení** (*podle podmínek -koly*) - b flecké lyflování, lyfla ská turistika, sjezdové lyflování nebo jízda na snowboardu, bezpe nost pohybu v zimní horské krajin , jízda na vleku; (*dal-í zimní sporty podle podmínek -koly*)
- 5.10 **dal-í (i netradi ní) pohybové innosti** (*podle podmínek -koly a zájmu flák* )

## 6. INNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ U ENÍ

O ekávané výstupy (OVO)

flák

1. Z<sup>TM</sup> **Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**Žurnální vzdělávací program**

Úřvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, tenáře novin a časopisů, uživatele internetu

- 6.2 *napisuje ve specifických podmínkách základní olympijské myšlenky - estetické soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody a sportu*
- 6.3 *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodrží je*
- 6.4 *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
- 6.5 *sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
- 6.6 *zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni klubů; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*
- 6.7 *zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

**Učivo (U)**

- 6.1 **komunikace v TV** - tlocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, znaky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- 6.2 **organizace prostoru a pohybových činností** - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování
- 6.3 **historie a současnost sportu** - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta
- 6.4 **pravidla osvojovaných pohybových činností** - her, závodů, soutěží
- 6.5 **zásady jednání a chování v různých prostředí a při různých činnostech**
- 6.6 **měření výkonu a posuzování pohybových dovedností** - měření, evidence, vyhodnocování

1.tída

	UIVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	PESAHY, VAZBY
<p><b>řák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplatí pravidla bezpečnosti při atletickýchinnostech za pomoci učitele.</li> <li>- Dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru.</li> <li>- Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele.</li> <li>- Používá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem.</li> <li>- Seznámí se s technikou polovysokého startu.</li> <li>- Seznámí se s technikou běhu, skoku do dálky a hodem míčkem.</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) týkající se běhu, skoku a hodů, názvy částí atletického hřiště</li> <li>b) základy bezpečnosti při atletickýchinnostech</li> <li>c) zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>d) vhodné oblečení pro atletickéinnosti</li> </ol> <p><b>Běh</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění běhové rychlosti a vytrvalosti</li> <li>b) základy polovysokého startu</li> <li>c) rychlý běh</li> <li>d) motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně řádků)</li> </ol> <p><b>Skok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění odrazové síly a obratnosti</li> <li>b) odraz z místa</li> <li>c) skok do dálky z místa</li> </ol> <p><b>Hod</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro hod kriketovým míčkem</li> <li>b) hod míčkem z místa</li> </ol>	<p>Praktické provedení</p> <p>Postoj kinnostem</p> <p>Test na běhovou rychlost</p> <p>Test na běhovou vytrvalost</p> <p>Test ve skoku do dálky</p> <p>Test v hodu kriket. míčkem</p>	<p><b>PT: 4</b> TO: 4.2</p> <p><b>OVO:</b> 1. 1, 1. 2, 1. 3, 1. 4, 1. 5</p> <p><b>U:</b> 1. 1, 1. 2, 1. 3, 1. 4, 1. 5, 1. 6 2. 1, 2. 2, 2. 3, 2. 4, 2. 5, 2. 6 3. 1, 3. 2</p> <p><u>H</u>ová rytmizace, dynamika</p> <p><u>P</u>řevládá lidské tělo, hygiena, péče o zdraví, bezpečnost</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzd. lávací program

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplat uje pravidla bezpe nosti p i gymnastických cvi eních a za pomoci u itele je dodrřuje.</li> <li>- Dovede se samostatn p evléct do cvi ebního úboru.</li> <li>- Reaguje na základní pokyny a gesta u itele.</li> <li>- Zvládá alespo pasivn základní pojmy osvojených cvik .</li> <li>- Zvládá základní gymnastické drření t la.</li> <li>- Zvládá se soust edit na cvi ení.</li> <li>- Uv domuje si, fle p i zpevn ní t la se provád jí gymnastická cvi ení snáze.</li> <li>- Zvládá kotoul vp ed dle svých schopností, skoky prosté snofimo z trampolíny.</li> <li>- Seznámí se s pr pravnými cvi eními pro nácvik gymnastického odrazu.</li> <li>- Zvládá základy ch ze na lavi ce s dopomocí u itele.</li> </ul>	<p><b>G</b>YMNASTIKA</p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) základní bezpe nostní pravidla p i gymnastickém cvi ení</li> <li>b) vhodné oble ení pro gymnastiku</li> <li>c) základní cvi ební polohy, postoje, pohyby pařf, nohou, trupu, názvy pouřřívaného ná iní a ná adí</li> <li>d) gymnastické drření t la</li> <li>e) soust ed ní na cvi ení</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro zvládnutí kotoulu vp ed</li> <li>b) kotoul vp ed (dle mořnosti řáka)</li> </ul> <p><b>P eskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny</li> <li>b) skoky prosté odrazem snofimo z trampolíny</li> </ul> <p><b>Lavi ka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ch ze s dopomocí</li> </ul>	<p>Praktické p edvedení</p>	

**1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**<sup>TM</sup>kolní vzdávací program**

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplatí uje pravidla bezpečnosti při gymnastickýchinnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodrží.</li> <li>- Dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru.</li> <li>- Reaguje na základní pokyny a gesta učitele.</li> <li>- Zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>- Zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, atd.)</li> <li>- Uvědomuje si riziká nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit.</li> <li>- Zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV</li> <li>- Zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičňáček).</li> <li>- Uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem).</li> </ul>	<p><b>RYTMICKÁ A KONDICNÍ GYMNASTIKA</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zásady bezpečnosti při gymnastickýchinnostech, rytmizaci</li> <li>b) vhodné oblečení a obuv pro gymnastickouinnost, rytmizaci</li> <li>c) základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>d) rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem</li> </ul> <p><b>POHYBOVÉ HRY</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) související s osvojovanými hrami a používáním náčiní</li> <li>b) základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>c) základní pravidla osvojovaných her</li> <li>d) bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>e) využít předměty denní potřeby k pohybovým hrám</li> </ul>	<p>Praktické předvedení</p>	

I. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzd. lávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplat uje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje.</li> <li>- Zvládá základní pojmy označující náčin, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená.</li> <li>- Zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti.</li> <li>- Uplat uje správné způsoby družení tlačitelských polohách a prac. činnostech.</li> <li>- Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) spojené s osvojovanými činnostmi, náčinem, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</li> <li>b) základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> </ol> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) držení míče jednoručně a obouřučně</li> <li>b) manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou)</li> <li>c) základní pohyby rukou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>d) základní sportovní hry</li> </ol> <p><b>ÚPOLY</b></p> <p>V rámci tématu športovní hry a športovní podmínky cvičení je možné zavolat sportovní přetahy a přetlaky.</p> <p><b>PR PRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</b></p> <p>Zaazují se pravidelně do pohybového režimu dle hod. TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</p>	

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

2.tída

	UIVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	PESAHY, VAZBY
<p><b>fiák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplatuje pravidla bezpečnosti při atletickýchinnostech a za pomoci učitele je dodržuje.</li> <li>- Dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru.</li> <li>- Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- Zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem.</li> <li>- Používá základy polovysokého startu.</li> <li>- Zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hod míčkem z místa a začátek a usiluje o jejich zlepšení.</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) týkající se běhu, skoku a hodu, názvy částí atletického hřiště</li> <li>b) základy bezpečnosti při atletickýchinnostech</li> <li>c) vhodné oblečení pro atletickéinnosti</li> <li>d) zjednodušené startovní povely a signály</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>b) základy polovysokého startu</li> <li>c) rychlý běh</li> <li>d) motivovaný běh v terénu až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh).</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění odrazové síly a obratnosti</li> <li>b) odraz z místa</li> <li>c) skok do dálky z místa</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro hod míčkem</li> <li>b) hod míčkem z místa</li> <li>c) hod míčkem z začátku</li> </ul>	<p>Praktické předvedení</p> <p>Postoj kinnostem</p> <p>Test na běžeckou rychlost</p> <p>Test na běžeckou vytrvalost</p> <p>Test ve skoku</p> <p>Test v hodu kriketovým míčkem do dálky</p>	<p><b>PT: 4</b> TO: 4.2</p> <p><b>OVO:</b> 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p><b>U:</b> 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 2.8 3.1, 3.2, 3.4, 3.5</p> <p><u>H</u>ová rytmizace, dynamika</p> <p><u>P</u>řevládá lidské tělo, hygiena, bezpečnost</p>

**1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**TMkolní vzdávací program**

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplatí uje pravidla bezpečnosti při gymnastickýchinnostech a rytmizaci za pomoci učitele je dodržuje.</li> <li>- Reaguje na základní pokyny a gesta učitele.</li> <li>- Zvládá základní estetické držení těla (snahy se o to).</li> <li>- Zvládá základní estetických pohybů těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, apod.).</li> <li>- Umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem.</li> <li>- Uvědomuje si rizika nebezpečí při hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit.</li> <li>- Zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát se spolužáky i mimo TV.</li> <li>- Zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičnou náčiní).</li> <li>- Uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zručností.</li> </ul>	<p><b>RYTMICKÁ A KONDICNÍ GYMNASTIKA</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) základy bezpečnosti při gymn.innostech, rytmizace</li> <li>b) vhodné oblečení a obutí pro gymn.innost, rytmizaci</li> <li>c) základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>d) rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> <li>e) soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie</li> </ul> <p><b>POHYBOVÉ HRY</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>b) základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>c) základní pravidla osvojovaných her</li> <li>d) bezpečnosti při různých druzích her a různých podmínkách</li> <li>e) využít předměty denní potřeby k pohybovým hrám</li> </ul>	<p>Praktické provedení</p>	

I. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplatí uje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- Zvládá základní názvy používaného náčiní, osvojených dovedností, částí hřiště a nejnámějších sportovních her jako je vybíjená, apod.</li> <li>- Zvládá základní zásady házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti.</li> <li>- Uplatí uje základní znalosti sportovních her v praxi.</li> <li>- Spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích.</li> <li>- Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím.</li> <li>- Uplatí uje správné zásady držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.</li> <li>- Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>a) spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</p> <p>b) základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</p> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <p>a) držení míče jednoručně a obouřučně</p> <p>b) manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou)</p> <p>c) základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</p> <p>d) základní sportovní hry o vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</p> <p><b>ÚPOLY</b></p> <p>V rámci tématu športovné hry a športovná kondiční cvičení je možné zavazovat správné přetahy a přetlaky.</p> <p><b>PRÁVNÁ, KONDICNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</b></p> <p><b>PLAVÁNÍ</b></p> <p>Základní plavecký výcvik (dle možností – koly a flák ).</p>	<p>Praktické provedení</p>

**1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**TMkolní vzd lávací program**

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplat uje pravidla bezpe nosti p i gymnastických cvi eních a za pomoci u itele je dodrřtuje.</li> <li>- Dovede se samostatn p evléct do cvi ebního úboru.</li> <li>- Reaguje na zákl. pokyny a gesta u itele.</li> <li>- Zvládá alespo pasivn základní pojmy osvojovaných, cvik a dovede pojmenovat základní gymn. ná adí a ná iní.</li> <li>- Zvládá zákl. gmn. drření t la.</li> <li>- Zvládá se soust edit na cvi ení (podle svých individuálních p edpoklad )</li> <li>- Uv domuje si, ře p i zpevn ní t la se provád jí gymn. cvi ení snáze.</li> <li>- Zvládá kotoul vp ed, postupn si osvojuje kotoul vzad, skoky prosté snofimo z trampolíny.</li> <li>- Zvládá základy gymnastického odrazu.</li> <li>- Zvládá základy ch ze na lavi ce.</li> <li>- Uřřívá osvojované t locvi ené názvosloví na úrovni cvi ence.</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zákl. cvi ební polohy, postoje, pohyby pařří, nohou, trupu, názvy pouřřívaného ná iní a ná adí.</li> <li>b) zákl. bezpe nostní pravidla p i gymnastickém cvi ení</li> <li>c) vhodné oble ení pro gymnastiku</li> <li>d) gymnastické drření t la</li> <li>e) soust ed ní na cvi ení</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro zvládnutí kotoulu vp ed</li> <li>b) kotoul vp ed</li> <li>c) pr pravná cvi ení pro zvládnutí kotoulu vzad</li> </ul> <p><b>P eskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cv. pro nácvik gymn. odrazu</li> <li>b) skoky prosté odrazem snofimo z trampolíny</li> <li>c) výskok do vzporu d epmo na snířřenou -véřřskou bednu odrazem z trampolíny</li> </ul> <p><b>Lavi ka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ch ze (r zné obm ny)</li> </ul>	<p>Praktické p edvedení</p>

3.tída

	UIVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	PESAHY, VAZBY
<p><b>fiák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplatuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách.</li> <li>- Zvládá aktivní základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem.</li> <li>- Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele.</li> <li>- Zvládá základní techniku polovysokého startu.</li> <li>- Zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z chůze, seznamuje se s technikou hodů míčkem z rozběhu</li> <li>- Zvládá upravit doskočnou plochu, připravit start běhu (zářez), vydat pokyny pro start.</li> <li>- Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám.</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) základní disciplíny, poměry pro měření výkonu, úpravu doskočné plochy</li> <li>b) základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení</li> <li>c) startovní povely</li> <li>d) základy techniky běhu, skoku a hodů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>b) běžecká abeceda</li> <li>c) polovysoký start</li> <li>d) rychlý běh do 60 m</li> <li>e) vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáka)</li> <li>f) vytrvalý běh na dráze do 600 m</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění odrazové síly a obratnosti</li> <li>b) skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm)</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro hod míčkem</li> <li>b) hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem)</li> <li>c) hod míčkem s rozběhem</li> <li>d) spojení rozběhu s odhodem</li> </ul>	<p>Praktické předvedení</p> <p>Postoj k činnostem</p> <p>Test na běžeckou rychlost</p> <p>Test na běžeckou vytrvalost</p> <p>Test ve skoku do dálky s rozběhem</p> <p>Test v hodů míčkem</p>	<p><b>PT: 4</b> TO: 4.2</p> <p><b>OVO:</b> 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p><b>U:</b> 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 2.8 3.1, 3.2, 3.4, 3.5</p> <p><u>H</u>vořová rytmizace, dynamika</p> <p><u>P</u>rvotní lidské tělo, hygiena, bezpečnost</p>



1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaguje na základní pokyny a gesta učitele.</li> <li>- Zvládá základy estetického držení těla</li> <li>- Zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí</li> <li>- Snaží se reagovat na provedení i nezvládnutý pohyb</li> <li>- Seznámí se s základy tance zalomeného na chůzi, běhu a klusu</li>   <li>- Uvědomuje si rizika nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>- Snaží se hledat varianty známých her</li> <li>- Zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky</li> </ul>	<p><b>Rytmická a kondiční gymnastika</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu</li> <li>b) tvořivé vyjádření rytmu pohybem</li> <li>c) základní tance zalomené na chůzi a běhu (klusu)</li> <li>d) základní tance (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem)</li> <li>e) bezpečnost při gymnastickýchinnostech</li> </ul> <p><b>Pohybové hry</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>b) variace her jednoho druhu</li> <li>c) využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>d) bezpečnost při různých druzích her</li> </ul>	<p>Praktické provedení</p>	

I. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdělávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<p>- Uv domuje si r zné nebezpe í pi sportovních hrách a snaží se jim zabránit.</p> <p>- Zvládá základní pojmy osvojovaných inností.</p> <p>- Zvládá elementární, herní innosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodu-ených pravidel.</p> <p>- Zvládá konkrétní hry se zjednodu-enými pravidly a dovede je využívat (samostatn nebo za pomoci u itele)</p> <p>- Jedná v duchu fair play za pomoci u itele dodrřuje pravidla sout ří:</p>	<p><b>Sportovní hry:</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>a) související s osvojovanou inností, základní ozna ení a vybavení h i- ,základní role ve h e, pravidla zjednodu-ených sportovních her ( miniher)</p> <p>b) vhodné oble ení a obutí pro sportovní hry</p> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <p>a) p hrávká jednoru a obouru (vrchní, tr ením)</p> <p>b) chytání mí e jednoru a obouru</p> <p>c) vedení mí e driblinkem</p> <p>d) st elba jednoru a obouru na ko-(z místa i v pohybu, vyvolenou rukou)</p> <p>e) pohyb s mí em a bez mí e, zastavení</p> <p>f) pr pravné sportovní hry, utkání podle zjednodu-ených pravidel (vybíjená)</p> <p><b>Úpoly</b></p> <p>V rámci témat šPohybové hryø a šPr pravná kondi ní cvi eníø je možné za azovat pr pravné p etahy a p etlaky</p> <p><b>Pr pravná, kondi ní, koordina ní, kompenza ní, relaxa ní, vyrovnávací, tvo ivá a jiná cvi ení</b></p> <p>Za azují se pravideln do pohybového režimu d tí v hodinách TV, p edev-ím v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.</p> <p><b>Plavání-</b> dle možnosti -koly za adit plavecký výcvik</p>	

4.t ída

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<p><b>íák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uplat uje pravidla bezpe nosti p i atletických disciplínách.</li> <li>- Zvládá aktivn osvojované pojmy.</li> <li>- Reaguje na základní pokyny, signály a gesta u ítele</li> <li>- Zvládá aktivn techniku polovysokého startu a seznamuje se s technikou nízkého startu.</li> <li>- Zvládá aktivn základní techniky b hu a skok , hod</li> <li>- Zvládá upravit dosko i-t , p ípravit start b hu ( áru) a vydat povely pro start</li> <li>- Dovede zm ít a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovnává je s edchozími výsledky</li> <li>- Jednodu-e zhodnotí kvalitu pohybové ínnosti spolufáká k vlastnímu provedení pohybové ínnosti</li> </ul>	<p><b>Atletika</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) základní disciplíny, ásti b flecké dráhy, pom cky pro m ení výkon , úpravu dosko i-t</li> <li>b) základní techniky b h ,skok , hod</li> <li>c) startovní povely</li> <li>d) základní zp soby m ení a zaznamenávání výkon</li> </ul> <p><b>B h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro ovliv ování b flecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>b) b flecká abeceda</li> <li>c) polovysoký start a nízký start</li> <li>d) rychlý b h na 60 m</li> <li>e) vytrvalostní b h v terénu afl do 15 min. ( dle výkonnosti íák )</li> <li>f) vytrvalý b h na dráze do 600m</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro ovliv ování odrazové síly a obratnosti</li> <li>b) skok do dálky s rozb hem</li> <li>c) skok do dálky s rozb hem- postupn odraz z b evna</li> <li>d) základy rozm ení rozb hu</li> </ul>	<p>Praktické p edvedení</p> <p>Postoj k ínnostem</p> <p>Test na b fleckou rychlost</p> <p>Test na b fleckou vytrvalost</p> <p>Test ve skoku do dálky</p>	<p><b>PT: 4</b> TO: 4.2</p> <p><b>OVO:</b> 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12</p> <p><b>U:</b> 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6</p> <p>2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 2.9</p> <p>3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p> <p><u>P</u> óprvní pomoc, hygiena, bezpe nost</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzd lávací program

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplat uje základy pravidel bezpe nosti</li> <li>- zvládá základní pojmy aktivn</li> <li>- reaguje na základní pokyny a gesta u itele</li> <li>- zvládá poskytnout základní dopomoc a záchranu pro cvi ení</li> <li>- zvládá kotoul vp ed, vzad, seznamuje se s technikou stoje na rukou s dopomocí</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z m stku</li> <li>- zvládá roznořku p es ná adí odpovídající vý-ky</li> <li>- zvládá ch zi na lavi ce bez dopomoci</li> <li>- jednodu-e zhodnotí kvalitu pohybové innosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- snaří se samostatn o estetické drření t la</li> <li>- zvládá pojmenovat osvojované innosti i cvi ební ná iní</li> <li>- zvládá základy jednoduchých tanc , základy cvi ení s ná iním, dbá na estetickou úrove svých pohyb</li> <li>- uv domuje si r zná nebezpe í p i hrách a snaří se jim za pomoci u itele zabránit</li> <li>- zvládá r zné pohybové hry a ví, jaké je jejich zam ení</li> <li>- dovede samostatn vytvá et pohybové hry, vyhledávat varianty známých her</li> <li>- dohodne se na spolupráci ( jednoduché taktice) druřtva a dodrřuje ji</li> <li>- uplat uje pravidla bezpe nosti a hygieny p i sportovních hrách</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojovaných inností</li> </ul>	<p><b>od</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro hod mí kem</li> <li>b) hod mí kem s rozb hem</li> <li>c) spojení rozb hu s odhodem</li> </ul> <p><b>GYMNASTIKA</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) základní cvi ební polohy, postoje, pohyby paří, nohou, trupu, názvy pouřívaného ná adí a ná iní ( aktivn )</li> <li>b) základní záchrana a dopomoc p i gymnastickém cvi ení</li> <li>c) pr pravná cvi ení pro ovliv ování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohyb</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kotoul vp ed a jeho modifikace</li> <li>b) kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>c) pr pravná cvi ení pro zvládnutí stoje na rukou</li> </ul> <p><b>P eskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro nácvik gymnastického odrazu z m stku</li> <li>b) roznořka p es kozu na-í odrazem z trampolínky ( m stku)</li> </ul> <p><b>Lavi ka ( kladinka)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ch ze bez dopomoci s r znými obm nami</li> </ul> <p><b><u>RYTMICKÁ A KONDI NÍ GYMNASTIKA</u></b> <b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) základní hudebn pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>b) základy estetického pohybu t la a jeho ástí v r zných polohách</li> <li>c) zm ny poloh, obm ny tempa, rytmu</li> <li>d) základy tance ( základní tane ní krok 2/4 a 3/4)</li> <li>e) základy cvi ení s ná iním p i hudb</li> </ul>		

I. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede zaznamenat výsledek utkání o pomáhat p i rozhodování</li> <li>- zvládá jednoduché hry se zjednodu-enými pravidly</li> <li>- zvládá elementární herní innosti jednotlivce a vyuffivá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodu-ených pravidel</li> <li>- reaguje na hrá ské funkce v druftstvu a dodrfluje v utkání (za pomoci u itele), uplat uje zásady fair play jednání ve h e</li> <li>- dohodne se na spolupráci ( jednoduché taktice) druftstva a dodrfluje ji</li> <li>- respektuje p i pohybových innostech opa né pohlaví</li> <li>- adekvátn reaguje v situaci úrazu spolufláka</li> <li>- pozná a ozna í zjevné p estupky proti pravidl m a adekvátn na n reaguje</li> <li>- upozorní samostatn na innosti (prost edí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</li> </ul>	<p><b>POHYBOVÉ HRY</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) souvisejí s funkcemi her, pravidly a pouffiváním ná iním</li> <li>b) variace her jednoho druhu</li> <li>c) vyuffití p írodného prost edí pro pohybové hry</li> <li>d) vyuffití netradi ního ná iní</li> </ul> <p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) osvojovaných inností, základní ozna ení a vybavení h i- ,základní role ve h e, pravidla zjednodu-ených her</li> <li>b) základní organizace utkání ó losování, zahájení, po ítání skóre, ukon ení utkání</li> <li>c) vhodné obutí a oble ení pro sportovní hry</li> </ul> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) p hrávka jednoru a obouru (vrchní, tr ením), p hrávka vnit ním nártem ( po zemi, obloukem)</li> <li>b) chytání mí e jednoru a obouru , tlumení mí e vnit ní stranou nohy</li> <li>c) vedení mí e ( driblingem, nohou)</li> <li>d) st elba jednoru a obouru na ko-, st elba vnit ním nártem na branku z místa i z pohybu, zvolenou rukou, nohou</li> <li>e) pohyb s mí em a bez mí e, zastavení</li> <li>f) pr pravné sportovní hry, utkání podle zjednodu-ených pravidel ( vybfjená, minifotbal, minibasketbal)</li> <li>g) udržet mí pod kontrolou druftstva, dopravit mí z obranné poloviny na úto nou a zakon ít st elbou, e-it situaci jeden proti jednomu</li> </ul>		

**1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**<sup>TM</sup>kolní vzdávací program**

UČIVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	PŘESAHY, VÁZBY
<p><b>ÚPOLY</b> V rámci témat š Pohybové hry a šPrávná kondiční cvičení je možné zařadit cvičení z celé škály právních úkolů a zdůrazovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni</p> <p><b>PRÁVNÁ, KONDičNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</b></p> <p><b><u>BRUSLENÍ, TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u></b></p> <p>rozpoznat a upozornit na nevhodná cvičení a činnosti podle zdravotního oslabení žáka</p>		

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

5.tída

	UIVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	PESAHY, VAZBY
<p><b>fiák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- zvládá aktivní základní osvojované pojmy</li> <li>- zvládá základní techniku polovysokého startu, používá techniku nízkého startu</li> <li>- zvládá základní techniku běhu, skoku, hod</li> <li>- zvládá úpravy doskočitého startu, připravuje start běhu a vydává pokyny pro start</li> <li>- dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách</li> <li>- seznamuje se s technikou skoku do výšky</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení</li> <li>- při gymnastickém cvičení zvládá přesně provádění pohybů</li> <li>- zvládá kotoučové, vzdušné ve vazbách, stoj na rukou s pomocí</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z mstku</li> </ul>	<p><b>Atletika</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) základní disciplíny, části běhové dráhy, pomůcky pro měření výkonu, úprava doskočitého</li> <li>b) základy techniky běhu, skoku a hod</li> <li>c) startovní povely</li> <li>d) základní způsob měření a zaznamenávání výkonu</li> </ol> <p><b>Běh</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění běhové rychlosti a vytrvalosti</li> <li>b) běhová abeceda</li> <li>c) nízký start (na povel), polovysoký start</li> <li>d) rychlý běh na 60m</li> <li>e) vytrvalý běh v terénu až do 1500 min.</li> <li>f) vytrvalý běh na dráze do 800m</li> </ol> <p><b>Skok do dálky a výšky</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro ovlivnění odrazové síly a obratnosti</li> <li>b) skok do dálky z rozbušou postupně odraz z běžecké (5 a 7 dvojkrok)</li> <li>c) skok do výšky z krátkého rozbušou</li> <li>d) změření rozbušou</li> </ol> <p><b>Hod</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) praktická cvičení pro hod míčkem</li> <li>b) hod míčkem z rozbušou</li> <li>c) spojení rozbušou s odhodem</li> </ol> <p><b>Gymnastika</b> <b>Základní pojmy</b></p>	<p>praktické provedení postoj k činnosti</p> <p>test na běhovou rychlost</p> <p>test na běhovou vytrvalost</p> <p>test ve skoku do dálky a výšky</p> <p>test v hodu kriketovým míčkem</p> <p>praktické provedení</p>	<p><b>OVO:</b> 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15</p> <p><b>U:</b> 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6</p> <p>2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.9, 2.10</p> <p>3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6</p> <p><u>P</u>ó hygiena, lidské tělo, bezpečnost</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzd. lávací program

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá roznořku a seznamuje se s technikou nácviu skr ky p es ná adí odpovídající vý-ky</li> <li>- zvládá základy ch ze na kladin s obm nami</li> <li>- jednodu-e zhadnotí kvalitu vlastní innosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- seznámí se s lidovými tanci</li> <li>- uv domuje si jména základních lidových tanc , dovede pojmenovat osvojované innosti i cvi ební ná iní</li> <li>- vyjád í pohybem r zné innosti, p edstavy, nálady, rytmy, melodie atd.</li> <li>- dovede pohybem vyjád it výrazn rytmický a melodický doprovod</li> <li>- respektuje p i tanci řáka opa ného pohlaví</li>   <li>- uv domuje si r zná nebezpe í p i hráč a snaří se jim p edcházet</li> <li>- zvládá r zné pohybové hry a ví, jaké je jejich zam ení</li> <li>- dovede samostatn vytvá et pohybové hry, hledat varianta známých her</li> <li>- umí pohybov vyjád it p edm t, bytost, zví e, náladu</li> <li>- dovede si pro pohybovou hru vytvo it nové ná iní (samostatn nebo s pomocí rodiny, u itele)</li> <li>- uplat uje základy pravidel bezpe nosti</li> <li>- dohodne se na spolupráci ( jednoduché taktice) druřtva a dodrřuje ji</li> <li>- uv domuje si r zná nebezpe í p i sportovních hráč a snaří se jim p edcházet</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojovaných inností</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodu-enými pravidly (vybřjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) a dovede je vyuřřvat ( samostatn nebo za pomoci u itele)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) základní cvi ební polohy, postoje, pohyby pařří, nohou, trupu, názvy pouřřívaného ná adí a ná iní</li> <li>b) základní záchrana a dopomoc p i gymnast. cvi ení</li> <li>c) pr pravná cvi ení pro ovliv ování pohyblivosti, obratností, síly, rychlosti a koordinace pohyb atd.</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) kotoul vp ed a jeho modifikace</li> <li>b) kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>c) pr pravná cvi ení pro zvládnutí stoje na rukou</li> <li>d) stoj na rukou s dopomocí</li> <li>e) akrobatické kombinace</li> </ul> <p><b>P eskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) pr pravná cvi ení pro nácvik gym. odrazu z m stku</li> <li>b) skr ka p es kozu na-í</li> <li>c) roznořka p es kozu na-í</li> </ul> <p><b>Kladinka</b> ch ze s obm nami</p> <p><b>Rytmická a kondi ní gymnastika</b> <u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) názvy zákl. lidových tanc , vzájemné chování p i tanci</li> <li>b) základní tane ní krok 2/4 a 3/4</li> <li>c) základy cvi ení s ná iním( -átek, -vihadlo, mí aj.)p i hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednod. sestavy</li> </ul>	<p>praktické provedení</p>	

I. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uv domuje si r zná nebezpečí p i hrách a snaží se jim p edcházet</li> <li>- zvládá r zné pohybové hry a ví, jaké je jejich zam ení</li> <li>- dovede samostatn vytvá et pohybové hry, hledat varianta známých her</li> <li>- umí pohybov vyjád it p edm t, bytost, zví e, náladu</li> <li>- dovede si pro pohybovou hru vytvo it nové ná iní (samostatn nebo s pomocí rodiny, u itele)</li> <li>- uplat uje základy pravidel bezpeč nosti</li> <li>- dohodne se na spolupráci ( jednoduché taktice) družstva a dodrřuje ji</li> <li>- uv domuje si r zná nebezpečí p i sportovních hrách a snaží se jim p edcházet</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojovaných inností</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodu-enými pravidly (vybřjjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) a dovede je vyuřřívat ( samostatn nebo za pomoci u itele)</li> <li>- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhá p i rozhodování</li> <li>- zvládá elementární innosti jednotlivce a dovede je vyuřřít v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodu-ených pravidel</li> <li>- uv domuje si základní role hrá ské funkce v družstvu a dodrřuje je v utkání ( za pomoci u itele), uplat uje zásady fair play jednání ve h e</li> <li>- projevuje v souladu s inností vlastními p edpoklady, úspě chem i neúspě chem p im enou radost z pohybové innosti, samostatnost, odvahu, v li pro zlep-ení pohybové dovednosti ( výkonu)</li> <li>- dokáře se dohodnout na spolupráci ( jednoduché taktice) vedoucí k úspě chu družstva a dodrřuje ji</li> <li>- dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve kole a dokáře tyto aktuální informace p edat</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) související s funkcemi her, pravidly a pouřřívaným ná iním</li> <li>b) variace her více druh</li> <li>c) vyuřřít p řrodního prost edí pro pohybové hry</li> <li>d) vyuřřít netradi ního ná iní a nám ty na p řpravu vlastního ná iní</li> </ol> <p><b>Sportovní hry</b> <b>Základní pojmy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) související s osvojovanými innostmi, základní ozna ení a vybavení h i-, základní role ve h e, pravidla zjednodu-ených sport. her</li> <li>b) základní organizace utkání ó losování, zahájení, po řtání skóre, ukon ení utkání</li> <li>c) vhodné obutí a oble ení pro sportovní hry</li> </ol> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) p hrávka jednoru , obouru ( vrchní, tr ením)</li> <li>b) p hrávka vnit ním nártem( po zemi, obloukem)</li> <li>c) chytání mí e jednoru a obouru , tlumení mí e vnit ní stranou nohy</li> <li>d) vedení mí e(driblinkem, nohou)</li> <li>e) st elba jednoru a obouru na ko-, st elba jednoru ze zem na branku, st elba vnit ním nártem na branku z místa i z pohybu, vyvolenou rukou, nohou</li> <li>f) udržet mí pod kontrolou muffstva, dopravit mí z obranné poloviny na úto nou a zakon it st elbou, e-it situaci jeden proti jednomu</li> </ol>	

I. Z<sup>TM</sup> Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup> Kolní vzdávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizuje nenáročnou pohybovou hru, soutěžní utkání na úrovni třídy</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> <li>- cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> <li>- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením</li> <li>- zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele</li> </ul>	<p>f) pravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal, miniházená)</p> <p>g) základní spolupráce ve hře</p> <p><b>Úpoly</b> V rámci tématu š Pohybové hry a š Pravná, kondiční cvičení je možné zařadit pohybové činnosti z celé škály pravných úpolů a zdrazovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</p> <p><b><u>Pravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></b></p> <p>Zařadí se pravidelně do pohybového režimu dříve v hodinách TV, především v návaznosti</p>	

6. tída

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<p><b>fiák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zm í srde ní frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zát fle.</li> <li>- Posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, zne i-t né ovzdu-í ...).</li> <li>- Sestaví sv j pohybový režim, pravideln se v nuje n kterému sportu nebo jiné pohybové aktivit .</li> <li>- Používá základní cviky a sestavy pro r zné ú ely a dovede je p eváfn samostatn využít v denním režimu.</li> <li>- P ípraví se samostatn pro r znou pohybovou innost.</li> <li>- Sestaví si sv j individuální ozdravný program a vytvo í denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Pe uje o svoji t lesnou zdatnost a zdraví.</li> <li>- Rozpozná význam atletiky jako vhodné pr pravy pro jiné sporty.</li> <li>- Provede organizaci jednotlivých sout fí, zm í a zapí-e výkony.</li> <li>- Uffívá a rozpozná základní startovní povely.</li> <li>- Uffívá základy techniky dal-ích osvojovaných disciplín.</li> <li>- Aplikuje pr pravná cvení pro jednotlivé atletické innosti.</li> <li>- Dokáže sestavit tabuli rekord .</li> <li>- Zd vodní význam pohybových her pro navazování a upev ování mezilidských kontakt .</li> <li>- Snaží se o fair play jednání p i hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného.</li> <li>- Rozpozná, která hra je vhodná pro ur itý v k, po et hrá , prost edí.</li> <li>- Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, sí ové, pálkové, atd.).</li> <li>- Ovládá základní pravidla a uplat uje je ve h e.</li> <li>- Provede základní údrfbu ná iní a úpravu h i- p ed utkáním a po utkání.</li> </ul>	<p><b><u>LOV K A SPORT</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Význam biorytm pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>• Pojmy osvojovaných inností</li> <li>• Základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvení</li> <li>• Základní význam jednotlivých druh cvení a jejich použití v denním režimu</li> <li>• Zdravý životní styl, odmítání -kodlivin</li> </ul> <p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy olympijské disciplíny</li> <li>• Základní pravidla atletických sout fí</li> <li>• Základy techniky disciplín</li> <li>• Pr pravná cvení pro jednotlivé atletické innosti: b h (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký, vysoký), hod (mí kem, vrh koulí)</li> <li>• Základy evidence výkon</li> </ul> <p><b><u>SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní principy pro ízení a rozhodování pohybových her</li> <li>• Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve h e</li> <li>• Radost ze hry, profítek, spolupráce</li> <li>• Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>• Herní role a funkce (branká , kapitán, atd.)</li> <li>• Základní pravidla sportovních her</li> <li>• Specifikace bezpe nosti a hygieny p i sportovních hrách</li> <li>• P íprava a organizace utkání</li> <li>• Úprava r zných povrch h i-</li> <li>• Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ízené m ení</li> <li>- rozprava, diskuse</li> <li>- popis denního režimu</li> <li>- cvení v p írod</li> <li>- m ení, váfení</li> <li>- praktická innost</li> <li>- tabule rekord</li> <li>- m ení výkon</li> <li>- rozhodování ó ízení</li> <li>- diskuse</li> <li>- kontrola znalostí pravidel</li> <li>- praktická innost</li> </ul>	<p>OVO: 4.1 ,4.2 , 4.3, 4.4 , 4.5, 5.1</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1</p> <p><b>PT: 1</b> TO: 1.2.1</p> <p>OVO: 4.1 , 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.7</p> <p>U: 4.2, 4.3, 5.5, 6.1, 6.3, 6.4, 6.6</p> <p>OVO: 4.1, 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6</p> <p>U: 4.1, 5.1, 5.6, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzd lávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpozná základní herní innost jednotlivce a kombinace a uplat uje je ve h e.</li> <li>- Ur í taktiku hry a dodrfluje ji za pomoci spoluhrá a u itele.</li> <li>- Rozli-í n kolik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatn posuzuje hru</li>   <li>- Pouffívá aktivn osvojované pojmy.</li> <li>- Ovládá bezpe n záchranu a pomoc p i osvojovaných cvicích.</li> <li>- Provede stoj na rukou, p emet stranou, roznořku p es ná adí, výmyk, základní cvi ební prvky na kladin .</li> <li>- Ukáffe vyuffitě gymnastické prvky a uffívá p i p íprav krátké sestavy.</li> <li>- Provádí zdravotn pohybové a kulturn estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</li> <li>- Ukáffe základní aerobní cvi ení s hudbou</li> <li>- Rozezná bezpe n základní zp soby rozvoje pohybových p edpoklad i korekce svalových oslabení a dovede je p eváfn samostatn vyuffivat.</li> <li>- Zvládne základní prvky sebeobraného cvi ení</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy, odvozené cvi ební polohy a postoje</li> <li>• Záchrana a pomoc</li> <li>• Akrobacie ó p eskoky, hrazda, kladina</li> <li>• Zapojení do ízení a samostatného hodnocení kvality</li> <li>• Rytmická a kondi ní gymnastika</li> <li>• R zné druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem</li> <li>• Technika a estetika pohybu</li> <li>• Rychlostn silová cvi ení</li> <li>• Protahovací a napínací cvi ení (stre ink)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrolní innost</li> <li>- závody ó bodování</li> <li>- praktické provedení</li> </ul>	<p>OVO: 4.3, 5.2, 6.2, 6.5</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 5.2, 5.3, 6.1, 6.2, 6.4, 5.4</p>

1. Z<sup>TM</sup> **Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**TM Kolní vzd. lávací program**

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<p>- Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání.</p> <p>- Používá 1 ó 2 plavecké zp soby, startovní skok a obrátku.</p> <p>- P edvede první pomoc p i záchran tonoucího.</p> <p>- Za adí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou innost.</p> <p>- Provede o-et ení bruslí.</p> <p>- P edvede první pomoc p i úrazu na bruslích.</p> <p>- Ukáffe jednoduché prvky p i jízd .</p> <p>- Za adí lyflování jako vhodnou pohybovou i společenskou innost.</p> <p>- Provede o-et ení lyfí</p> <p>- P edvede první pomoc p i úrazu na lyfích</p> <p>- Ukáffe jednoduché prvky p i jízd .</p>	<p><b><u>PLAVÁNÍ</u></b> (Dle mofností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>• Základní plavecké disciplíny</li> <li>• Záchrana tonoucího</li> </ul> <p><b><u>BRUSLENÍ</u></b> (Dle mofností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvojení sportu na led</li> <li>• O-et ení bruslí a bot</li> <li>• Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>• Jednoduché prvky p i jízd ó jízda vp ed a vzad, obraty, zastavení, zm na sm ru</li> </ul> <p><b><u>LYFLOVÁNÍ</u></b> (Dle mofností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvojení sportu na horách</li> <li>• O-et ení lyfí a bot</li> <li>• Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>• Jednoduché prvky p i jízd ó pluh, základní (kro ný) oblouk, oblouk z p ívratu vy-í lyfí</li> </ul>	<p>- plavecký test</p> <p>- zkou-ka</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p>	<p>OVO: 4.1, 4.2, 5.1, 6.2</p> <p>U: 4.1, 4.4, 5.8, 6.4</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p> <p><b>PT: 1</b> <b>TO: 1.2.1</b></p>

7. tída

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<p><b>fiák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zm í srde ní frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zát fe.</li> <li>- Posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, zne í-t né ovzdu-í ...).</li> <li>- Sesataví sv j pohybový režim, pravideln se v nuje n kterému sportu nebo jiné pohybové aktivit .</li> <li>- Poufívá základní cviky a sestavy pro r zné ú ely a dovede je p eváfn samostatn využít v denním režimu.</li> <li>- P ípraví se samostatn pro r znou pohybovou innost.</li> <li>- Sestaví si sv j individuální ozdravný program a vytvo í denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Pe uje o svoji t lesnou zdatnost a zdraví.</li> <li>-</li> <li>- Rozpozná význam atletiky jako vhodné pr pravy pro jiné sporty.</li> <li>- Provede organizaci jednotlivých sout fí, zm í a zapí-e výkony.</li> <li>- Ufívá a rozpozná základní startovní povely.</li> <li>- Ufívá základy techniky dal-ích osvojovaných disciplín.</li> <li>- Aplikuje pr pravná cvi ení pro jednotlivé atletické innosti.</li> <li>- Dokáffe sestavit tabuli rekord .</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>- Zd vodní význam pohybových her pro navazování a upev ování mezilidských kontakt .</li> <li>- Snaffí se o fair play jednání p i hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného.</li> <li>- Rozpozná, která hra je vhodná pro ur itý v k, po et hrá , prost edí.</li> <li>- Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, sí ové, pálkové, atd.).</li> <li>- Ovládá základní pravidla a uplat uje je ve h e.</li> <li>- Provede základní údrfbu ná iní a úpravu h í- p ed utkáním a po utkání.</li> </ul>	<p><b>LOV K A SPORT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Význam biorytm pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>• Pojmy osvojovaných inností</li> <li>• Základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvi ení</li> <li>• Základní význam jednotlivých druh cvi ení a jejich poufítí v denním režimu</li> <li>• Zdravý životní styl, odmítání -kodlivin</li> </ul> <p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy olympijské disciplíny</li> <li>• Základní pravidla atletických sout fí</li> <li>• Základy techniky disciplín</li> <li>• Pr pravná cvi ení pro jednotlivé atletické innosti: b h (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký, vysoký), hod (mí kem, vrh koulí)</li> <li>• Základy evidence výkon</li> </ul> <p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní principy pro ízení a rozhodování pohybových her</li> <li>• Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve h e</li> <li>• Radost ze hry, profíteek, spolupráce</li> <li>• Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>• Herní role a funkce (branká , kapitán, atd.)</li> <li>• Základní pravidla sportovních her</li> <li>• Specifikace bezpe nosti a hygieny p i sportovních hrách</li> <li>• P íprava a organizace utkání</li> <li>• Úprava r zných povrch h í-</li> <li>• Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ízené m ení</li> <li>- rozprava, diskuse</li> <li>- popis denního režimu</li> <li>- cvi ení v p írod</li> <li>- m ení, váfení</li> <li>- praktická innost</li> <li>- tabule rekord</li> <li>- m ení výkon</li> <li>- rozhodování ó ízení</li> <li>- diskuse</li> <li>- kontrola znalostí pravidel</li> <li>- praktická innost</li> </ul>	<p>OVO: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 5.1</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1</p> <p>OVO: 4.1, 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.7</p> <p>U: 4.2, 4.3, 5.5, 6.1, 6.3, 6.4, 6.6</p> <p>OVO: 4.1, 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6</p> <p>U: 4.1, 5.1, 5.6, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5</p> <p><b>PT: 1</b> TO: 1.2.4</p>

**1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**TMkolní vzdávací program**

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpozná základní herní innost jednotlivce a kombinace a uplat uje je ve h e.</li> <li>- Ur í taktiku hry a dodrfluje ji za pomoci spoluhrá a u itele.</li> <li>- Rozli-í n kolik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatn posuzuje hru</li>   <li>- Pouffívá aktivn osvojované pojmy.</li> <li>- Ovládá bezpe n záchranu a pomoc p i osvojovaných cvicích.</li> <li>- Proveďte stoj na rukou, p emet stranou, roznořku p es ná adí, výmyk, základní cvi ební prvky na kladin .</li> <li>- Ukáffe vyuffitě gymnastické prvky a uffívá p i p íprav krátké sestavy.</li> <li>- Provádí zdravotn pohybové a kulturn estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</li> <li>- Ukáffe základní aerobní cvi ení s hudbou</li> <li>- Rozezná bezpe n základní zp soby rozvoje pohybových p edpoklad i korekce svalových oslabení a dovede je p eváfn samostatn vyuffivat.</li> <li>- Zvládne základní prvky sebeobraného cvi ení</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy, odvozené cvi ební polohy a postoje</li> <li>• Záchrana a pomoc</li> <li>• Akrobacie ó p eskoky, hrazda, kladina</li> <li>• Zapojení do ízení a samostatného hodnocení kvality</li> <li>• Rytmická a kondi ní gymnastika</li> <li>• R zné druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem</li> <li>• Technika a estetika pohybu</li> <li>• Rychlostn silová cvi ení</li> <li>• Protahovací a napínací cvi ení (stre ink)</li> </ul> <p>- kontrolní innost</p> <p>- závody ó bodování</p> <p>- praktické provedení</p>	<p>OVO: 4.3, 5.2, 6.2, 6.5</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 5.2, 5.3, 6.1, 6.2, 6.4, 5.4</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzd. lávací program

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<p>- Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání.</p> <p>- Používá 1 ó 2 plavecké zp soby, startovní skok a obrátku.</p> <p>- P edvede první pomoc p i záchran tonoucího.</p> <p>- Za adí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou innost.</p> <p>- Provede o-et ení bruslí.</p> <p>- P edvede první pomoc p i úrazu na bruslích.</p> <p>- Ukáffe jednoduché prvky p i jízdy .</p> <p>- Za adí lyflování jako vhodnou pohybovou i společenskou innost.</p> <p>- Provede o-et ení lyfí</p> <p>- P edvede první pomoc p i úrazu na lyfích</p> <p>- Ukáffe jednoduché prvky p i jízdy .</p>	<p><b><u>PLAVÁNÍ</u></b> (Dle možností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>• Základní plavecké disciplíny</li> <li>• Záchrana tonoucího</li> </ul> <p><b><u>BRUSLENÍ</u></b> (Dle možností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvojení sportu na led</li> <li>• O-et ení bruslí a bot</li> <li>• Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>• Jednoduché prvky p i jízdy ó jízda vp ed a vzad, obraty, zastavení, zm na sm ru</li> </ul> <p><b><u>LYFÍOVÁNÍ</u></b> (Dle možností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvojení sportu na horách</li> <li>• O-et ení lyfí a bot</li> <li>• Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>• Jednoduché prvky p i jízdy ó pluh, základní (kro ný) oblouk, oblouk z p ívratu vy-í lyfí</li> </ul>	<p>- plavecký test</p> <p>- zkou-ka</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p>	<p>OVO: 4.1, 4.2, 5.1, 6.2</p> <p>U: 4.1, 4.4, 5.8, 6.4</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p>

8.t ída

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<p><b>fiák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zm í srde ní frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zát fle.</li> <li>- Posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, zne i-t né ovzdu-í ...).</li> <li>- Sestaví sv j pohybový režim, pravideln se v nuje n kterému sportu nebo jiné pohybové aktivit .</li> <li>- Používá základní cviky a sestavy pro r zné ú ely a dovede je p eváfn samostatn využít v denním režimu.</li> <li>- P ípraví se samostatn pro r znou pohybovouinnost.</li> <li>- Sestaví si sv j individuální ozdravný program a vytvo í denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Pe uje o svoji t lesnou zdatnost a zdraví.</li> <li>-</li> <li>- Rozpozná význam atletiky jako vhodné pr pravy pro jiné sporty.</li> <li>- Provede organizaci jednotlivých sout ří, zm í a zapí-e výkony.</li> <li>- Ufívá a rozpozná základní startovní povely.</li> <li>- Ufívá základy techniky dal-ích osvojovaných disciplín.</li> <li>- Aplikuje pr pravná cvi ení pro jednotlivé atletickéinnosti.</li> <li>- Dokáffe sestavit tabuli rekord .</li> <li>-</li> <li>- Zd vodní význam pohybových her pro navazování a upev ování mezilidských kontakt .</li> <li>- Snaff se o fair play jednání p i hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného.</li> <li>- Rozpozná, která hra je vhodná pro ur itý v k, po et hrá , prost edí.</li> <li>- Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, sí ové, pálkové, atd.).</li> <li>- Ovládá základní pravidla a uplat uje je ve h e.</li> <li>- Provede základní údržbu ná iní a úpravu h i- p ed utkáním a po utkání.</li> </ul>	<p><b><u>LOV K A SPORT</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Význam biorytm pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>• Pojmy osvojovaných inností</li> <li>• Základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvi ení</li> <li>• Základní význam jednotlivých druh cvi ení a jejich použití v denním režimu</li> <li>• Zdravý životní styl, odmítání -kodlivin</li> </ul> <p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy olympijské disciplíny</li> <li>• Základní pravidla atletických sout ří</li> <li>• Základy techniky disciplín</li> <li>• Pr pravná cvi ení pro jednotlivé atletickéinnosti: b h (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký, vysoký), hod (mí kem, vrh koulí)</li> <li>• Základy evidence výkon</li> </ul> <p><b><u>SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní principy pro ízení a rozhodování pohybových her</li> <li>• Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve h e</li> <li>• Radost ze hry, profítek, spolupráce</li> <li>• Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>• Herní role a funkce (branká , kapitán, atd.)</li> <li>• Základní pravidla sportovních her</li> <li>• Specifikace bezpe nosti a hygieny p i sportovních hrách</li> <li>• P íprava a organizace utkání</li> <li>• Úprava r zných povrch h i-</li> <li>• Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ízené m ení</li> <li>- rozprava, diskuse</li> <li>- popis denního režimu</li> <li>- cvi ení v p írod</li> <li>- m ení, vážení</li> <li>- praktická innost</li> <li>- tabule rekord</li> <li>- m ení výkon</li> <li>- rozhodování ó ízení</li> <li>- diskuse</li> <li>- kontrola znalostí pravidel</li> <li>- praktická innost</li> </ul>	<p>OVO: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 5.1</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1</p> <p>OVO: 4.1, 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.7</p> <p>U: 4.2, 4.3, 5.5, 6.1, 6.3, 6.4, 6.6</p> <p>OVO: 4.1, 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6</p> <p>U: 4.1, 5.1, 5.6, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5</p> <p><b>PT: 1</b> <b>TO: 1.3.1</b></p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpozná základní herníinnost jednotlivce a kombinace a uplatuje je ve hře.</li> <li>- Určí taktiku hry a dodrží ji za pomoci spoluhráče a útočitele.</li> <li>- Rozliší počet her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru</li>   <li>- Používá aktivně osvojované pojmy.</li> <li>- Ovládá bezpečnou záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích.</li> <li>- Provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes nádi, výmyk, základní cvičební prvky na kladině.</li> <li>- Ukáže využití gymnastické prvky a učívá při přípravě krátké sestavy.</li> <li>- Provádí zdravotní pohybové a kulturní estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</li> <li>- Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou</li> <li>- Rozpozná bezpečnou základní způsob rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je provádět samostatně využívat.</li> <li>- Zvládne základní prvky sebeobraně cvičení</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje</li> <li>• Záchrana a pomoc</li> <li>• Akrobacie o přeskoky, hrazda, kladina</li> <li>• Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality</li> <li>• Rytmičká a kondiční gymnastika</li> <li>• Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičkým doprovodem</li> <li>• Technika a estetika pohybu</li> <li>• Rychlostní silová cvičení</li> <li>• Protahovací a napínací cvičení (streink)</li> </ul> <p>- kontrolníinnost</p> <p>- závody o bodování</p> <p>- praktické provedení</p>	<p>OVO: 4.3, 5.2, 6.2, 6.5</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 5.2, 5.3, 6.1, 6.2, 6.4, 5.4</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<p>- Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání.</p> <p>- Používá 1 ó 2 plavecké zp soby, startovní skok a obrátku.</p> <p>- P edvede první pomoc p i záchran tonoucího.</p> <p>- Za adí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou innost.</p> <p>- Provede o-et ení bruslí.</p> <p>- P edvede první pomoc p i úrazu na bruslích.</p> <p>- Ukáffe jednoduché prvky p i jízd .</p> <p>- Za adí lyfování jako vhodnou pohybovou i společenskou innost.</p> <p>- Provede o-et ení lyží</p> <p>- P edvede první pomoc p i úrazu na lyžích</p> <p>- Ukáffe jednoduché prvky p i jízd .</p>	<p><b><u>PLAVÁNÍ</u></b> (Dle mofností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>• Základní plavecké disciplíny</li> <li>• Záchrana tonoucího</li> </ul> <p><b><u>BRUSLENÍ</u></b> (Dle mofností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvojení sportu na led</li> <li>• O-et ení bruslí a bot</li> <li>• Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>• Jednoduché prvky p i jízd ó jízda vp ed a vzad, obraty, zastavení, zm na sm ru</li> </ul> <p><b><u>LYFOVÁNÍ</u></b> (Dle mofností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvojení sportu na horách</li> <li>• O-et ení lyží a bot</li> <li>• Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>• Jednoduché prvky p i jízd ó pluh, základní (kro ný) oblouk, oblouk z p ívratu vy-í lyží</li> </ul>	<p>- plavecký test</p> <p>- zkou-ka</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p> <p>OVO: 4.1, 4.2, 5.1, 6.2</p> <p>U: 4.1, 4.4, 5.8, 6.4</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzd lávací program

9. t ída

	U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY, VAZBY
<p><b>fiák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zm í srde ní frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zát fle.</li> <li>- Posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, zne i-t né ovzdu-í ...).</li> <li>- Sestaví sv j pohybový režim, pravideln se v nuje n kterému sportu nebo jiné pohybové aktivit .</li> <li>- Používá základní cviky a sestavy pro r zné ú ely a dovede je p eváfn samostatn využít v denním režimu.</li> <li>- P ípraví se samostatn pro r znou pohybovouinnost.</li> <li>- Sestaví si sv j individuální ozdravný program a vytvo í denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Pe uje o svoji t lesnou zdatnost a zdraví.</li> <li>-</li> <li>- Rozpozná význam atletiky jako vhodné pr pravy pro jiné sporty.</li> <li>- Provede organizaci jednotlivých sout ří, zm í a zapí-e výkony.</li> <li>- Ufívá a rozpozná základní startovní povely.</li> <li>- Ufívá základy techniky dal-ích osvojovaných disciplín.</li> <li>- Aplikuje pr pravná cvi ení pro jednotlivé atletickéinnosti.</li> <li>- Dokáffe sestavit tabuli rekord .</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>- Zd vodní význam pohybových her pro navazování a upev ování mezilidských kontakt .</li> <li>- Snaff se o fair play jednání p i hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného.</li> <li>- Rozpozná, která hra je vhodná pro ur itý v k, po et hrá , prost edí.</li> <li>- Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, sí ové, pálkové, atd.).</li> <li>- Ovládá základní pravidla a uplat uje je ve h e.</li> <li>- Provede základní údržbu ná iní a úpravu h i- p ed utkáním a po utkání.</li> </ul>	<p><b><u>LOV K A SPORT</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Význam biorytm pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>• Pojmy osvojovaných inností</li> <li>• Základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvi ení</li> <li>• Základní význam jednotlivých druh cvi ení a jejich použití v denním režimu</li> <li>• Zdravý životní styl, odmítání -kodlivin</li> </ul> <p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy olympijské disciplíny</li> <li>• Základní pravidla atletických sout ří</li> <li>• Základy techniky disciplín</li> <li>• Pr pravná cvi ení pro jednotlivé atletickéinnosti: b h (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký, vysoký), hod (mí kem, vrh koulí)</li> <li>• Základy evidence výkon</li> </ul> <p><b><u>SPORTOVNÍ HR Y</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní principy pro ízení a rozhodování pohybových her</li> <li>• Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve h e</li> <li>• Radost ze hry, profítek, spolupráce</li> <li>• Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>• Herní role a funkce (branká , kapitán, atd.)</li> <li>• Základní pravidla sportovních her</li> <li>• Specifikace bezpe nosti a hygieny p i sportovních hrách</li> <li>• P íprava a organizace utkání</li> <li>• Úprava r zných povrch h i-</li> <li>• Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ízené m ení</li> <li>- rozprava, diskuse</li> <li>- popis denního režimu</li> <li>- cvi ení v p írod</li> <li>- m ení, váfení</li> <li>- praktická innost</li> <li>- tabule rekord</li> <li>- m ení výkon</li> <li>- rozhodování ó ízení</li> <li>- diskuse</li> <li>- kontrola znalostí pravidel</li> <li>- praktická innost</li> </ul>	<p>OVO: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 5.1</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1</p> <p>OVO: 4.1, 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.7</p> <p>U: 4.2, 4.3, 5.5, 6.1, 6.3, 6.4, 6.6</p> <p>OVO: 4.1, 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6</p> <p>U: 4.1, 5.1, 5.6, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5</p>

1. Z<sup>TM</sup>Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník  
T<sup>TM</sup>kolní vzdávací program

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpozná základní herníinnost jednotlivce a kombinace a uplatuje je ve hře.</li> <li>- Určí taktiku hry a dodrží ji za pomoci spoluhráče a útočitele.</li> <li>- Rozliší počet her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru</li>   <li>- Používá aktivně osvojované pojmy.</li> <li>- Ovládá bezpečnou záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích.</li> <li>- Provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes nářadí, výhybk, základní cvičební prvky na kladinách.</li> <li>- Ukáže využití gymnastických prvků a učí při přípravě krátké sestavy.</li> <li>- Provádí zdravotní pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</li> <li>- Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou</li> <li>- Rozpozná bezpečnou základní způsob rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je provádět samostatně využívat.</li> <li>- Zvládne základní prvky sebeobraně cvičení</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje</li> <li>• Záchrana a pomoc</li> <li>• Akrobacie s přeskoky, hrazda, kladina</li> <li>• Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality</li> <li>• Rytmičká a kondiční gymnastika</li> <li>• Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičkým doprovodem</li> <li>• Technika a estetika pohybu</li> <li>• Rychlostní silová cvičení</li> <li>• Protahovací a napínací cvičení (streink)</li> </ul>	<p>- kontrolníinnost</p> <p>- závody s bodováním</p> <p>- praktické provedení</p> <p>OVO: 4.3, 5.2, 6.2, 6.5</p> <p>U: 4.1, 4.2, 4.3, 5.2, 5.3, 6.1, 6.2, 6.4, 5.4</p>

1. Z<sup>TM</sup> **Rakovník, Martinovského 153, 269 01 Rakovník**  
**TM Kolní vzd lávací program**

U IVO	NÁSTROJE, HODNOCENÍ	P ESAHY,VAZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání.</li> <li>Používá 1 ó 2 plavecké zp soby, startovní skok a obrátku.</li> <li>P edvede první pomoc p i záchran tonoucího.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Za adí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.</li> <li>Provede o-et ení bruslí.</li> <li>P edvede první pomoc p i úrazu na bruslích.</li> <li>Ukáže jednoduché prvky p i jízd .</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Za adí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.</li> <li>Provede o-et ení lyží</li> <li>P edvede první pomoc p i úrazu na lyžích.</li> <li>Ukáže jednoduché prvky p i jízd .</li> </ul>	<p><b><u>PLAVÁNÍ</u></b> (Dle možností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>Základní plavecké disciplíny</li> <li>Záchrana tonoucího</li> </ul> <p><b><u>BRUSLENÍ</u></b> (Dle možností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osvojení sportu na led</li> <li>O-et ení bruslí a bot</li> <li>Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>Jednoduché prvky p i jízd ó jízda vp ed a vzad, obraty, zastavení, zm na sm ru</li> </ul> <p><b><u>LYŽOVÁNÍ</u></b> (Dle možností -koly)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osvojení sportu na horách</li> <li>O-et ení lyží a bot</li> <li>Zp soby záchrany a p ivolání pomoci</li> <li>Jednoduché prvky p i jízd ó pluh, základní (kro ný) oblouk, oblouk z p ívratu vy—í lyží</li> </ul>	<p>- plavecký test</p> <p>- zkou-ka</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p> <p>- ukázka ó hodnocení</p> <p>- praktické p edvedení</p> <p>OVO: 4.1, 4.2, 5.1, 6.2</p> <p>U: 4.1 , 4.4, 5.8, 6.4</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p> <p>OVO: 5.1, 5.2, 6.2</p> <p>U: 5.9, 6.4, 6.3</p>