



5.11 Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení

Předmět tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tělesná výchova jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je prožitek z pohybu, komunikace při pohybu. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení nadání. Důležité je také odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce.

Předmět tělesná výchova realizuje tato průřezová témata: OSV, VDO, MKV, MV, ENV, VEG.

Časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících.

Ročník	1.	2.	3	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Časová dotace	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Na začátku školního roku bude pro naplnění kapacity nabízen LVK + snowboard žákům 6. a 7. ročníku.



V tematické oblasti Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti je dán prostor pro výběr jednotlivých her podle schopností žáků daného ročníku a podle priorit učitele. Učitel pak může v průběhu školního roku volit z těchto her (sportů): basketbal, volejbal, fotbal, házená, florbal, streetbal, ringo, tenis.

V 1. – 4. ročníku je tělesná výchova realizována plaveckým výcvikem (10 lekcí po 2hodinách). Dle nabídky Plavecké školy Laguna se mohou žáci 6. – 7. ročníku zúčastnit branně plaveckého záchranného kurzu.

Způsoby hodnocení

Získávání podkladů pro hodnocení žáka bude probíhat v souladu s Pravidly pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků, kapitola 4 – Způsob získávání podkladů pro hodnocení.

Používané metody a formy práce

Skupinová práce, metoda her, metoda soutěžení, projektové vyučování, samostatná práce, metoda opakování a procvičování, práce s chytrými hodinkami, mobilním telefonem, konzole Nintendo .

Výchovně vzdělávací strategie předmětu tělesná výchova

Kompetence k učení:
Učitel • vytváří pro žáky situace, v nichž mají sami radost z učení • učí žáky prožívat úspěch • nacvičuje se žáky používání obecně užívaných termínů
Kompetence k řešení problémů:
Učitel • vede žáky k zapojování se do soutěží a her



- umožňuje žákům plánovat způsob řešení problémů a využívat k tomu vlastního úsudku a zkušeností
- při zdolávání problémů pomáhá žákům provádět sebehodnocení
- vede žáky k tomu, aby získané vědomosti využívali k objevování různých variant řešení

Kompetence komunikativní:

Učitel

- vede žáky ke spolupráci při soutěžích a kolektivních hrách
- pomáhá žákům navazovat přátelské vztahy ve skupinách
- učíme žáky porozumět běžně používaným povelům
- seznamuje žáky s pravidly her
- dává žákům prostor k vyslovení svého názoru, zdravotního problému

Kompetence občanská:

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé, respektovat pravidla soutěží a her
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky
- učí žáky k respektu - názor a přesvědčení spolužáků

Kompetence pracovní:

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- dbá, aby žáci používali bezpečně a účinně nástroje, nářadí a vybavení
- učí žáky přistupovat k výsledkům sportovní činnosti s ohledem na své zdraví i zdraví druhých



Kompetence sociální a personální:

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- pomáhá podle potřeby žákům v činnostech
- vysvětluje žákům potřebu spolupracovat s druhými
- požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence digitální

Učitel

- seznamuje žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit
- motivuje žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji
- vede žáky k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- umožňuje využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu
- vede žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu
- vede žáky k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví
- vede žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií



Tělesná výchova – 1. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	• zvládá jednoduché pohybové činnosti • dokáže reagovat na smluvené povely a signály / nástupy, pozor, rozchod apod. /	Význam pohybu pro zdraví Komunikace v TV Příprava organismu Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu Zdravotně zaměřené činnosti	MKV – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti OSV -cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle OSV -rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence ENV – ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	• zvládá základní hygienická pravidla: umí se převléct do cvičebního úboru a umýt se • zvládá správné držení těla v sedu, ve stoje, správné dýchání / Průběžně celý školní rok /	Hygiena při TV	
Reaguje na základní pokyny a povely k osvojení činnosti a její organizaci	• umí dodržovat pravidla při hře, respektuje je a spolupracuje s ostatními • zvládá manipulaci s míčem: chytání, přihrávky • zvládá základní přihrávky: jednoruč a obouruč	Bezpečnost při pohybových činnostech Pohybové hry	ENV Prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví)
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	• zvládá kotoul vpřed, vzad • zvládá jednoduchou sestavičku na kladince /správné držení těla/ • zvládá připravit a uklidit náčiní a nářadí • základní plavecké dovednosti: plavecká škola LAGUNA • zvládá základy atletiky • rychlý běh 20-60 m • běh prokládaný chůzí • skok do dálky, odraz	Základy sportovních her Základy gymnastiky Průpravné úpoly Plavání	



	• hod z místa • hod z chůze • nízký start	Základy atletiky	
	• dokáže se chovat v přírodě a seznamuje se základními turistickými pojmy • zvládá přesun chůzí, pochoduje terénem • dokáže se sbalit, orientovat se v terénu	Turistika a pobyt v přírodě	

Tělesná výchova – 2. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	• zvládá jednoduché pohybové činnosti • zvládá základní hygienická pravidla: umí se převléci do cvičebního úboru a umýt se • zvládá správné držení těla v sedu, ve stoje, správné dýchání	Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	MKV – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti
Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti		Význam pohybu pro zdraví	OSV -cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	• umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele / nástupy, pozor, pohov apod. / • zná a užívá základní tělocvičné pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní • zná pojmy z pravidel sportů a soutěží • používá vhodné oblečení a sportovní obuv, jedná v duchu fair-play	Příprava organismu Zdravotně zaměřené činnosti Komunikace v TV Organizace při TV	OSV -rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových	• provádí cvičení během dne – TV chvilky • zvládá vyjádřit melodii a rytmus / lidová píseň / • dbá na správné držení těla a na správné dýchání	Hygiena při TV	
	• zvládá spolupráci při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích	Bezpečnost při pohybových činnostech Zásady jednání a chování	



činnostech a soutěžích Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	• zvládá přihrávky jednoruč, obouruč • zná a dodržuje základní pravidla her a je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo • zvládá základy atletiky: • rychlý běh 20-60 m • běh prokládaný chůzí • skok do dálky, odraz • hod z místa • hod z chůze • nízký a polovysoký start	Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti Základy sportovních her Pohybové hry Základy atletiky	ENV – ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV ENV-Prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví)
	• zvládá kotoul vpřed, vzad • zvládá jednoduchou sestavičku na kladince /správné držení těla/, • zvládá připravit a uklidit náčiní a nářadí • umí skákat přes švihadlo • zvládá jednoduchá cvičení na žebřinách • akrobacie na koberci	Základy gymnastiky Průpravné úpoly	
	• adaptuje se na vodním prostředí • zvládá základní plavecké dovednosti: plavecká škola LAGUNA	Plavání	
	• dokáže se sbalit, orientovat se v terénu	Turistika a pobyt v přírodě	

Tělesná výchova – 3. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	• umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele • zná a užívá základní tělocvičné pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní	Komunikace v TV Organizace při TV	MKV – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti OSV



Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	• zná pojmy z pravidel sportů a soutěží • používá vhodné oblečení a sportovní obuv, jedná v duchu fair - play • zvládá přihrávky jednoruč a obouruč, dribling • zvládá rozlišit míč na basketbal a volejbal • dokáže ovládat hru s basketbalovým míčem • zvládá střelbu na koš • zná a dodržuje pravidla několika pohybových her • zvládá běh na 50, 60 m • zná techniku hodů kriketovým míčkem • seznamuje se s principem štafetového běhu / sprint, vytrvalost / • provádí chůzi v terénu • zvládá skok daleký s rozběhem • zvládá nízký a polovysoký start • zvládá 2 kotouly vpřed i vzad za sebou • zvládá šplh na tyči • provádí přitahování do výše čela na hrazdě • naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze • provádí akrobacii na koberci • adaptuje se na vodní prostředí a zvládá základní plavecké dovednosti: plavecká škola LAGUNA • projevuje přiměřenou radost z pohybových činností, samostatnost, odvahu, vůli • respektuje zdravotní handicap • zná význam sportování pro zdraví • využívá TV chvíle k překonání únavy	Hygiena při TV Základy sportovních her Pohybové hry Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností Zásady jednání a chování Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu Základy atletiky Základy gymnastiky Průpravné úpoly Plavání Další pohybové činnosti Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti	-cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle OSV -rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence ENV Prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví) ENV – ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV
--	--	---	--



	• chůze a přesun v terénu, chování v dopravních prostředcích	Turistika a pobyt v přírodě	
--	--	-----------------------------	--

Tělesná výchova – 4. a 5. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu: uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí: adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti: vytváří varianty osvojených pohybových her Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	• pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v TV • netradiční pohybové hry a aktivity, netradiční náčiní při cvičení, pohybová tvořivost • průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti	Činnosti ovlivňující zdraví význam pohybu pro zdraví Příprava organismu Zdravotně zaměřené činnosti Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu Hygiena při TV Bezpečnost při pohybových činnostech Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností Pohybové hry Základy gymnastiky - přeskok - odrazy trampolína	MKV – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti OSV -cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle OSV -rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence



Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví: cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně reaguje: respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště: samostatně získá potřebné informace	• cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance • přetahy a přetlaky • rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem • manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • přesun do terénu, chůze v terénu, chování v dopravních prostředcích • plavecká škola LAGUNA • základní názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely a signály • organizace prostoru a činností ve známém prostředí • fair play, olympijské ideály a symboly • hry, závody, soutěž • měření výkonů, základní pohybové testy	Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti Průpravné úpoly Základy atletiky Základy sportovních her Míčové hry Další pohybové činnosti Turistika a pobyt v přírodě Plavání Činnosti podporující pohybové učení Zásady jednání a chování Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností Měření a posuzování pohybových dovedností Zdroje informací o pohybových činnostech	ENV Prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví) ENV – ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV
---	--	---	---



Tělesná výchova – 6. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly Naplňuje ve školních podmínkách základní olymp. myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím Rozlišuje a uplatňuje práva povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- dokáže provést skok daleký, běžeckou abecedu, běh rychlý a vytrvalý do 200 resp. 300m - dovede pochopit význam atletiky jako vhodnou průpravu pro jiné sporty - je schopen zvládnout úpravu jednotlivých soutěžních sektorů - umí soutěžit v bězích na 60m, 600m,1000m, 1500m - umí měřit výkony a evidovat je - dovede se orientovat ve smluvených povelích, signálech - je schopný se chovat bezpečně v prostředí sportovišť, přírody - dokáže správně pochopit a uskutečnit předávku štafetového kolíku spodním obloukem - umí naplňovat základní olympijské myšlenky při olympijském dnu, čestně soupeřit. - přeskočí přes švihadlo různými způsoby	Atletika - speciální běžecká cvičení - rychlý a vytrvalý běh na dráze - skok do dálky - přípravná cvičení pro atletické disciplíny- pro nácvik rozběhu, odrazu, letu pro skok daleký - skok daleký – měření délky - hod míčkem - hod míčkem-měření délky - komunikace v TV – smluvené povel, signály - hygiena a bezpečnost – první pomoc při TV - základy štafetového běhu - olympijský den, olympismus Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	Skupinová práce, metoda her, metoda soutěžení, projektové vyučování, samostatná práce F-výpočet rychlosti Výchova ke zdraví ENV-ochrana přírody při masových akcích – zásady MOV ENV-prostředí a zdraví OSV-dialog (řešení konfliktů, omluva, pozdrav) OSV-rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence OSV-cvičení sebekontroly, sebeovládání OSV – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci MKV-rovnost všech etnických skupin a kultur VEG-životní styl a vzdělávání mladých Evropanů



Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	• dokáže používat balón i při soutěživých hrách. • dokáže se uvolňovat bez náčiní, s náčiním, zvládá přihrávku, střelbu • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče • chová se bezpečně, dodržuje hygienu • dokáže používat pravidla konkrétní hry v praxi • je schopen diskutovat o látkách škodlivých pro jeho zdraví, jako neslučitelné se sportem • zvládá skoky, kroky, obraty • dokáže se naučit techniku pohybu se švihadlem, míčem • dokáže důsledně obsazovat hráče bez náčiní, s náčiním • dovede útočit v postupném a rychlém protiútku • je schopen bránit hráče po celém hřišti • umí používat obranných kombinací založených na zajišťování obrany • je schopen užívat pravidel na úrovni hráče i rozhodčího • zvládá použití útočné, obranné činnosti při utkání • dokáže tvořivě zvládat netradiční hry • dokáže zorganizovat jednoduchý turnaj a umí hry rozhodovat	Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti - pro manipulaci s různým náčiním (švihadlo, balon) - soutěživé hry - vybraná sportovní hra – pravidla, herní činnosti jednotlivce, střelba - význam pohybu pro zdraví – co je rekreační a výkonnostní sport - vybraná sportovní hra: herní činnosti jednotlivce, herní systémy – útočné, obranné - význam pohybu pro zdraví – sport dívek a chlapců - pohybové hry pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů – kapacita organismu - Ringo, streetball – základní pravidla - žák má možnost výběru hry a její uskutečnění	Metoda soutěživosti jednotlivců, metoda pracovní činnosti, metoda opakování a procvičování, samostatná práce Př
--	---	--	--



	• dovede zvládnout základy aerobního cvičení s hudbou • je schopen v souladu s individuálními předpoklady • zvládnout kotoul vpřed, vzad • zvládne jednoduché sestavy, stoj o rukou • umí kotoul nazad do zášvihu, do stoje rozkročného, stoj o rukou • je schopen přeskočit kozu roznožkou našíř • dokáže zvládnout náskok do vzporu na hrazdě – zákmihem seskok, sešín • je schopen zvládat výmyk na hrazdě. Je schopen záchrany a dopomoci při provádění výmyku na hrazdě • umí se pohybovat po kladině různými druhy chůze s doprovodnými pohyby a obraty • umí s dopomocí a záchranou naskočit a seskočit na vhodnou podložku z kladiny • je schopen komíhat se ve svisu a u zákmitu seskočit z kruhu • dokáže komíhání ve švihu a u zákmihu seskok na kruzích • zvládne šplh na tyči i na laně • dokáže zvládnout rovnovážné postoje	Gymnastika - akrobacie - přeskok - cvičení na nářadí	Metoda soutěživosti Skupinová práce Projektové vyučování Samostatná práce Soutěžení Procvičování Vzájemná pomoc
--	--	--	---



Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	• dovede se protahovat strečinkem, kalanetikou • zvládá cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti • je schopen správně používat dechu • dovede užívat osvojované názvosloví na úrovni cvičence • je schopen navrhnout a převážně samostatně zorganizovat turistickou akci, dopravní spojení • dokáže se vhodně a bezpečně chovat i v méně známém prostředí přírody, silničního provozu	- základy rytmické gymnastiky a kondiční formy cvičení pro 6.roč. – technika pohybu, technika pohybu s náčiním - základní principy uvolňování a zpevňování těla - správné dýchání Turistika a pohyb v přírodě - příprava jednoduché turistické akce. - přesun do terénu	Metoda vedení dokumentace, projektové vyučování, samostatná práce, Využití médií, literatury práce s mapou, buzolou, metoda statistických dat F6, Z6
---	---	---	---

Tělesná výchova – 7. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly Naplňuje ve školních podmínkách základní olymp. myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• zvládá běžeckou abecedu, speciální běžecká cvičení • umí změřit a zapsat výkony v běhu, skoku, hodů • umí zvládnout koulařskou gymnastiku, techniku vrh koulí z místa • dokáže plnit atletické disciplíny, sledovat je, měřit a evidovat • dovede usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti • zná základní startovní povely	Atletika - běžecká abeceda - rychlý a vytrvalý běh na dráze - rychlý, vytrvalý běh (v terénu) -skok do dálky - hod míčkem	Skupinová práce, metoda her, soutěžení, samostatná práce



Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím Rozlišuje a uplatňuje práva povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť • dokáže se samostatně připravit vhodným rozcvičením • dovede sledovat a uplatňovat speciální průpravná cvičení pro štafetový běh • umí naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt z opačného pohlaví, ochranu přírody při sportu • dokáže čestně soupeřit v duchu fair play • dovede zvládnout kázeň, chovat se v rámci bezpečnostních pravidel • je schopen ošetřit jednoduché poranění • dokáže zlepšovat techniku probraných disciplín • chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty • je schopen se po zvládnutí osprchovat a umýt v souladu s hygienickými pravidly • dokáže změřit tepovou frekvenci spolužáka a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže • umí zvládat v souladu s individuálními předpoklady • manipulace se švihadly (různé přeskoky) a míči (hlavně přihrávání a chytání) • dokáže aplikovat při hře herní činnosti jednotlivce – přihrávka, chytání míče, uvolňování hráče, bez náčiní, s náčiním	- vrh koulí - měření výkonu a posuzování disciplin – vyhodnocování - štafetový běh – základy - olympijský den - první pomoc při TV - hygiena a bezpečnost při atletice - tepová frekvence - měření Pohybové hry a netradiční pohyb. činnosti	ENV-ochrana přírody při masových akcích – zásady MOV ENV-prostředí a zdraví OSV-dialog (řešení konfliktů, omluva, pozdrav) OSV-rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence OSV-cvičení sebekontroly, sebeovládání OSV – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci MKV-rovnost všech etnických skupin a kultur VEG-životní styl a vzdělávání mladých Evropanů
--	---	--	---



Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	• je schopen aplikovat postupný, rychlý protiútok, územní obranu a tvořivě je aplikuje ve hře • dokáže rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího • dovede jednat fair play • zvládá herní činnosti • jednotlivce – přihrávka, chytání míče, uvolňování hráče bez náčiní, s náčiním • je schopen při utkání používat herní činnost jednotlivce • dokáže se chovat vhodně a bezpečně a předvídá možná nebezpečí úrazu • dovede se orientovat v pojmech rekreační, výkonnostní sport • dovede zvládnout útočné kombinace založené na přihrávce • dokáže používat obranné kombinace založené na zajišťování obrany, na územní obraně • umí usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti pro své zdraví, odmítat škodlivé látky • dokáže se orientovat ve sportech a vybrat nejlepší sportovce a výkony • dovede rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývajícím z role hráče	- pohybové hry- zaměřené na manipulaci s různým náčiním - soutěžení - hygiena a bezpečnost - vybraná sportovní hra – herní činnosti jednotlivce, pravidla, zjednodušené utkání - vybraná sportovní hra – herní systémy, pravidla, měření, pískání - pohybové hry – pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, prevence jednostranného zatížení - význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport - historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci - netradiční pohybové činnosti dle výběru – pravidla, utkání	Metoda soutěživosti jednotlivců, metoda pracovní činnosti, metoda opakování a procvičování, samostatná práce Projekt na OH
---	---	---	---



Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního	• je schopen dodržovat hygienu a chovat se bezpečně • umí ve školních podmínkách naplňovat základní olympijské myšlenky – čestné soupeření • zvládá hru se zjednodušenými pravidly streetballu, ringo... • zná aktivně osvojovací pojmy kotoul vpřed, vzad, letmo v krátkých sestavách, stoj na rukou se záchranou a dopomocí (i podle grafického znázornění) • umí reagovat podle slovních pokynů • dokáže předvést kotouly vpřed, vzad i do zášvihu, letmo, je schopen předvést náročnější kotouly i do stoje roznožného, stoj o rukou • dovede posoudit provedení dosud naučených kotoulů, stoje na rukou s výdrží, přemetu stranou • je schopen zvládnout roznožku přes kozu našíř • dokáže zvládat v souladu s individuál. předpoklady skrčku přes kozu našíř • dovede výmyk na hrazdě • umí zvládnout obraty a rovnovážné prvky na kladině • je schopen předvést svís vzesmo, střemhlav na kruzích • umí provést náskok do vzporu na hrazdě po čelo, zákmihem seskok, výmyk odrazem jednoho nohy	Gymnastika - akrobacie - přeskoky - cvičení na nářadí - cvičení s náčiním - prevence a korekce jednostranného zatížení - průpravná cvičení, kompenzační, vyrovnávací, relaxační - zdravotně orientovaná zdatnost a její rozvoj	Samostatná práce, individuální přístup, práce ve dvojicích, metoda vzájemné pomoci, procvičování, skupinová práce
--	--	---	--



provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	dokáže se pohybovat po kladině chůzí s doprovodnými pohyby paží, obraty zvládne šplh na tyči i na laně • je schopen zvládat strečink, kalanetiku, závěrečnou relaxaci • umí vést a organizovat práci ve skupině • zvládá přeskoky přes švihadlo snožmo, jedno nož vpřed, vzad) • dokáže usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti • je schopen zvládnout speciální lyžařský výcvikový kurz pro 7.ročník • umí uplatňovat vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí přírody • dovede předvídat možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svoji činnost • dokáže navrhnout a převážně samostatně zorganizovat jednoduchou turistickou akci, vyhledat dopravní spoje. • dovede uplatňovat vhodné a bezpečné chování, chrání • porosty, značení	Lyžování - sjezdové a běžecké lyžování - lyžařská turistika - bezpečnost pohybu v zimní horské krajině - jízda na vleku Organizace prostoru a pohybových činností – nestandardních podmínkách; sportovní výstroj výzbroj Turistika a pohyb v přírodě - příprava turistické akce - přesun do terénu - chůze se zátěží - první pomoc při TV	Výcvik na běžkách bude prováděn podle sněhových podmínek v okolí školy Metoda vedení dokumentace, projektové vyučování, samostatná práce, Využití médií, literatury práce s mapou, buzolou, metoda statistických dat, orientace podle přírodních úkazů
--	---	--	--



Tělesná výchova – 8. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím Rozlišuje a uplatňuje práva povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- dokáže zvládnout speciální průpravná běžecká cvičení - dovede uplatňovat rychlost v krátkých bězích - umí uplatňovat vytrvalost, dýchání při vytrvalých bězích - je schopen se samostatně připravit pro všechny běhy 60m, 800m, 1000m, 1500m - je schopen zlepšovat techniku skoku do dálky - dokáže předvést skok do dálky z optimálního rozběhu - zvládá techniku vrhu koulí včetně sunu - umí zvládnout techniku vrhu koulí a použít při soutěži - umí čestně soupeřit v atletických disciplínách v duchu fair play - je schopen změřit, evidovat atletické výkony spolužáků - je schopen běhat v terénu až 20 minut. - uplatňuje základní olympijské myšlenky čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody	Atletika - přípravná běžecká cvičení - běh na 60m, 600m, 1000m, 1500 - vytrvalý běh v terénu - skok do dálky - vrh koulí - měření a evidence disciplín - přípravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - olympijský den	Skupinová práce, metoda soutěžení, projektové vyučování, samostatná práce, ENV-ochrana přírody při masových akcích – zásady MOV ENV-prostředí a zdraví OSV-dialog (řešení konfliktů, omluva, pozdrav) OSV-rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence OSV – rozvoj ind. dovedností pro kooperaci MKV-rovnost všech etnických skupin a kultur VEG-životní styl a vzdělávání mladých Evropanů Metoda soutěživosti jednotlivců, metoda pracovní činnosti, metoda opakování a procvičování,



	• zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů, posuzuje provedení atletických disciplín, značí nedostatky a příčiny • uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť • dokáže se starat o svou hygienu a bezpečnost. • dovede zvládnout své chování v rámci bezpečnosti a po ukončení TV se umýt a převléknout do běžného oděvu • dokáže změřit tepovou frekvenci spolužáka a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže • dovede provést první pomoc při jednom zranění • umí si vybrat hru (streetball, ringo) a prokazovat utkání • je schopen používat těchto činností, systémů a kombinací při utkání • dokáže rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka • je schopen pochopit role v družstvu a jedná při hře v duchu FAIR PLAY • dokáže rozlišit, uplatňovat práva a povinnosti hráče, rozhodčího • dovede graficky zaznamenat výsledky utkání v turnaji • dovede označených činností využít při utkání • dokáže se orientovat mezi sporty	- hygiena a bezpečnost při atletice - měření tepové frekvence - první pomoc při TV - tepová frekvence - měření Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti - pohybové hry- zaměřené na manipulaci s různým náčiním - soutěžení - hygiena a bezpečnost - vybraná sportovní hra – herní činnosti jednotlivce, pravidla, zjednodušené utkání - vybraná sportovní hra – herní systémy, pravidla, měření, pískání	samostatná práce Projekt na OH
--	--	---	--



	• umí využít herní činnost, systémy, kombinace v utkání • dovede si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě • zvládá herní činnosti jednotlivce, kombinace, systémy a tvořivě je aplikuje ve hře a v soutěžích. • dovede zpracovat technické záležitosti v utkání – počet ztracených míčů, počet vybojovaných míčů, počet neúspěšných střel... • chápe význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů • umí provést obtížnější kotouly do různých stojů, kotoul letmo s rozběhem, přemet stranou, stoj o rukou s výdrží • zvládne sestavy podle grafického znázornění • provede rozcvičení s hudbou i bez hudby • zvládá výmyk odrazem jednonož, obounož na hrazdě, podmet • je schopen provádět přešvihy únožmo ve vzporu na hrazdě • umí provést svis vznesmo, střemhlav na kruzích • umí se houpat na kruzích • je schopen zvládnout náskok, seskok na kladině • zvládne šplh na tyči i na laně • je schopen zvládnout skrčku přes kozu (bednu) i s oddáleným odrazem	- pohybové hry – pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, prevence jednostranného zatížení - význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport - historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci - netradiční pohybové činnosti dle výběru – pravidla, utkání Gymnastika - akrobacie - přeskoky - cvičení na nářadí - cvičení s náčiním - prevence a korekce jednostranného zatížení - průpravná cvičení, kompenzační, vyrovnávací, relaxační - zdravotně orientovaná zdatnost a její rozvoj	
--	---	--	--



Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	• dokáže zvládat strečinková, relaxační, kalanetická cvičení • dokáže rozvíjet individuální a sociální dovednosti pro etické zvládnutí soutěže • dovede ošetřit zraněného a zajistit odsun • dokáže převážně samostatně využít v denním režimu základní cviky a sestavy pro přesné účely- dechová cvičení, kloubní pohyblivost, správné držení těla • dokáže usilovat o zlepšení své tělesné kondice • dokáže usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti, se soustředit při cvičení, kontrolovat a korigovat jednotlivá cvičení strečinková, protahovací, silová cvičení • dokáže v souladu s individuálními předpoklady rovnovážné polohy v postojích • je schopen uplatňovat vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí přírody, silničního provozu • umí předvídát možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • dokáže zvládnout přesun a pohyb v náročnějším terénu se zátěží • dovede pracovat s mapou a orientovat se ve stanovení pochodového úhlu • je schopen zvládat základní pravidla silničního provozu	Turistika a pohyb v přírodě - příprava turistické akce - přesun do terénu - chůze se zátěží - první pomoc při TV	
---	--	--	--



Tělesná výchova – 9. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím Rozlišuje a uplatňuje práva povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	• zvládá základní pravidla atletických soutěží, rozhodování o umístění ve skocích, bězích, vrhu koulí • dokáže soutěžit v bězích na 60m, 800m, 1000m, 1500m • je schopen vytrvalostního běhu do 20 minut • zvládá základní techniku vrhu koulí • zlepšuje výkony v atletických disciplínách • umí rozhodnout, evidovat, určit pořadí závodu • zvládá zpracovat naměřená data a informace a podílí se na jejich prezentaci • dokáže uplatňovat myšlenky olympionismu • dovede změřit tepovou frekvenci spolužáka a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže • předvídá nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty • dovede provádět základní údržbu cvičišť, pečovat o vlastní výstroj a výzbroj	Atletika - rychlý, vytrvalý běh na dráze, vytrvalý běh v terénu - skok daleký - vrh koulí - olympijský den - měření TF - hygiena a bezpečnost	Skupinová práce, metoda soutěžení, projektové vyučování, samostatná práce, ENV-ochrana přírody při masových akcích – zásady MOV ENV-prostředí a zdraví OSV-dialog (řešení konfliktů, omluva, pozdrav) OSV-rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence OSV – rozvoj ind. dovedností pro kooperaci MKV-rovnost všech etnických skupin a kultur VEG-životní styl a vzdělávání mladých Evropanů Metoda soutěživosti jednotlivců, metoda pracovní



Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	• dovede rozvíjet herní myšlení, improvizaci • dokáže chápat specifika bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách • je schopen zaznamenat výsledek utkání • umí používat základní pojmy při utkání • chápe základní role a hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání • dokáže uplatňovat zásady fair play jednání při hře • zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních komunikacích i v utkání podle pravidel žákovské kategorie • dovede připravit a organizovat utkání • umí zvládnout pravidla hry a použít je ve hře, při rekreačních činnostech • dovede tvořivě aplikovat herní činnosti jednotlivce i v soutěžích • umí zvolit taktiku hry a dodržovat ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) • je schopen rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka • umí zorganizovat a vést školní turnaje včetně vyhodnocení a evidence	Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti - vybraná sportovní hra-utkání - vybraná sportovní hra - historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci - netradiční pohybová činnosti dle výběru (Ringo, Sreetball) -utkání	činnosti, metoda opakování a procvičování, samostatná práce Projekt na OH
--	--	---	---



	• dokáže zjistit, kde je možné získat informace o TV a sportu		
Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, divák, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	• je schopen předvést záchranu a pomoc při náročných cvicích např. rondatu • dokáže působit estetickým dojmem při gymnastických cvičeních • uvědomuje si význam soustředění, prožívání cviku • dokáže připravit organismus pro různé pohybové činnosti samostatně s pomocí učitele • zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu • je schopen usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti • umí posoudit provedení akrobatických prvků a přeskočení přes kozu na dél skrčkou, označit zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • umí předvést své číslo na hrazdě • dokáže předvést klus, poskoky, náskoky, seskoky na kladině • zvládne šplh na tyči i na laně • umí postavit a zlikvidovat tábořiště podle všech zásad hygieny a ochrany přírody • je schopen zjistit, kde je možné se poučit o oblasti turistické akce	Gymnastika - akrobacie - cvičení na nářadí - přeskoky - cvičení s hudbou - kondiční formy cvičení pro 9.ročník -vytrvalostní cvičení -dechové cvičení -vyrovnávací cvičení Turistika a pohyb v přírodě - táboření, ochrana přírody, dokumentace z turistické akce (fotografie, nákresy)	Skupinová práce, samostatná práce, individuální přístup opakování a procvičování Metoda vedení dokumentace, projektové vyučování, využití médií, literatury Práce s mapou, buzolou, metoda statistických dat Př 8, 9, Z 8, 9