

Obsah

6. ROČNÍK.....	2
7. ROČNÍK.....	5
8. ROČNÍK.....	10
9. ROČNÍK.....	13

6. ROČNÍK

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	6.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli Zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	<i>Atletika</i> Běh vytrvalostní na 800m/600 m dívky Skok daleký – technika odrazu Hod granátem – jen na dálku Sprinty – 60 m + technika Běžecská abeceda	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	atletický stadion přebor školy v atletice, víceboj okresní přebor v atletice

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	6.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
<p>rozumí pojmům z dané oblasti</p> <p>zná průpravná cvičení</p> <p>zvládá jednoduché kotoulové řady, cvičební prvky na hrazdě a kruzích, cvičení s hudbou</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p>	<p><i>Gymnastika</i></p> <p>akrobacie – kotouly, obraty, poskoky, stoj na lopatkách + cvičení s hudbou</p> <p>hrazda – výmyk, sešiny, přešvihy, zášvih</p> <p>kladinka – chůze, obraty, rovnovážné prvky</p> <p>trampolínka – rozběh, náskok, orientace v prostoru</p> <p>přeskok – skrčka, roznožka přes kozu</p> <p>Švihadla- přeskoky +držení těla, cvičení ve dvojicích</p>	<p>OSV 1.1</p> <p>rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p>	<p>sportovní hala</p> <p>malá tělocvična</p> <p>okresní a krajský přebor v SG</p>
<p>zvládá jednoduché taneční kroky, techniku jednoduchých relaxačních a protahovacích cvičení</p> <p>využívá základní gymnastické nářadí a náčiní</p>	<p><i>Rytmická a kondiční gymnastika</i></p> <p>polkový krok</p> <p>cvičení s náčiním</p> <p>cvičení na nářadí</p>		<p>sportovní hala</p> <p>malá tělocvična</p>
<p>používá správnou techniku</p>	<p><i>Úpoly</i></p> <p>střehové postoje, pády stranou, vzad</p>		
<p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech</p> <p>dodržuje zásady fair-play</p>	<p><i>Sportovní hry</i></p> <p>technika přihrávek + v pohybu</p> <p>driblink, odbiti vrchem, bagr</p> <p>vedení míče, přihrávky ve dvojici, střelba na branku</p> <p>přehazovaná – hra</p>	<p>MKV 4.2</p> <p>lidské vztahy</p>	<p>sportovní hala</p> <p>školní a okresní turnaje</p> <p>v odbíjené</p> <p>streetballová liga</p> <p>školní turnaj</p> <p>v přehazované</p> <p>Mc Donald cup</p>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	6.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
zvládá minimálně dva plavecké styly, technicky správnou obrátku, plavání pod vodou	Plavání hry ve vodě technika plaveckých stylů prsa, kraul startovní skok	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	bazén GT okresní přebor v plavání
zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry ovládá základní běžecký a sjezdařský styl, bezpečné zastavení, jízdu na vleku zvládá mazání a údržbu lyží, umí zacházet s lyžařskou výzbrojí a výstrojí	Zimní sporty brusle, běh na lyžích sjezdové lyžování (snowboarding)	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	běžecké tratě – kotlina kluziště tréninkový svah s vlekem přebory v běhu na lyžích závody ve sjezd. lyžování výcvikový kurz JIZERKA Sportovní lyžařské dny
ovládá pojmy z dané oblasti zvládá základní techniku pro ovládání lodi bezpečně zvládá nastupování a vystupování je seznámen s údržbou i opravou lodi	Vodácký kurz	VDO 2.1 zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, pravidla bezpečnosti	dvoudenní výcvik na Malé Skále
umí se pohybovat v terénu, orientuje se podle	Turistický pobyt v přírodě	EV 5.3	2 – 4 denní pobyt

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	6.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
mapy umí poskytnout první pomoc	vytrvalostní pochod s lehkou zátěží zásady hygieny a chování v přírodě koupání v přírodních podmínkách, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla cyklistika	vztah člověka k prostředí	v campu nebo stanovém táboře, cyklovýlet v rámci Tv
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, ovládá pravidla silničního provozu,	Význam pohybu pro zdraví hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Vlivy vnějšího i vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota.	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	

7. ROČNÍK

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	7.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	<i>Atletika</i> běh vytrvalostní na 1000m/800m – dívky štafetová předávka skok daleký - další techniky skok vysoký-nácvik techniky flopu hod granátem-jen na dálku	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	atletický stadion přebor školy v atletice, víceboj okresní přebor v atletice
zvládá stoj na rukou a jednoduché akrobatické řady, prvky dopomoci a záchrany cvičební prvky na hrazdě i kruzích, zná průpravná cvičení, rozumí pojmům z dané oblasti dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí zvládá jednoduché taneční kroky používá správnou techniku cvičení s náčiním	<i>Gymnastika</i> akrobacie- stoj na rukou, přemet stranou hrazda- jednoduchá sestava, přešvihy únožmo kladina- chůze, obraty, poskoky D kruhy- cvičení ve visu trampolínka-technika skoků, kotoul letmo švédská bedna nadél - kotoul, roznožka šplh- bez přírazu CH, s obměnami rytmická a kondiční gymnastika- taneční kroky Cvičení s náčiním – švihadla, míče, stuhý, obruče D	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, kreativita	sportovní hala malá tělocvična okresní a krajský přebor v SG
zvládá přetahová a přetlaková cvičení umí pádovou techniku chápe filozofii bojových činností	<i>Úpoly</i> střehové postoje pády stranou pády vzad	VDO 2.2 zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup	

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	7.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
je schopen rozpoznat agresi (násilí, šikanu...)		k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně	
uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech dokáže taktizovat a přizpůsobí vlastní aktivitu potřebám kolektivu uplatňuje vhodné a bezpečné chování při hře	<i>Sportovní hry</i> dvojtakt, střelba na koš podání, příjem, smeč slalom s míčem, zpracování míče základní herní situace	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy MKV 4.2 lidské vztahy	sportovní hala školní a okresní turnaje v odbíjené streetballová liga školní turnaj v přehazované Mc Donald cup
osvojí si zásady pohybu na běžkách, zásady pobytu v přírodě zvládne běh ve stopě, umí odšlapovat, zastavit zvládá mazání a údržbu lyží, umí zacházet s lyžařskou výzbrojí a výstrojí ovládá pravidla první pomoci, ovládá pravidla bezpečného chování, komunikace a vzájemné pomoci v rizikových situacích	<i>Lyžařský výcvik</i> týdenní pobyt v přírodě osvojení pravidel chování v přírodě, vliv prostředí na zdraví, pitný režim, hygiena, význam odpočinkových aktivit, ochrana zdraví – před infekčními chorobami a úrazy	EV 5.3 vztah člověka k prostředí OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	běžecké tratě – kotlina
osvojí si základy netradičních her v přírodě respektuje zásady pobytu v přírodě chápe vliv pobytu v přírodě na zdravý rozvoj	Sporty v přírodě orientační běh terénní běh softball, frisbee, cyklistika	EV 5.3 vztah člověka k prostředí	Cyklovýlet v rámci Tv

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	7.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
jedince			
zdokonalí základní lyžařskou techniku je schopen jízdy ve středně náročném terénu zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH	Zimní sporty brusle, běh na lyžích sjezdové lyžování (snowboarding)	EV 5.3 vztah člověka k prostředí	běžecské tratě – kotlina kluziště tréninkový svah s vlekem přebory v běhu na lyžích závody ve sjezd. Lyžování výcvikový kurz JIZERKA Sportovní lyžařské dny
umí se pohybovat v terénu, orientuje se podle mapy umí poskytnout první pomoc	Branně - turistický pobyt v přírodě outdoorové aktivity – základy lezení, lanové lávky, střelba, orientační běh, netradiční hry přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	EV 5.3 vztah člověka k prostředí	Čtyřdenní kurz v Pleskotech
upevní si základní návyky, nácvik dalších plaveckých stylů zvládá kondiční plavání a potápění	Plavání technika stylu znak kotoulová obrátka	OSV 1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí,	bazén GT okresní přebor v plavání

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	7.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
		poznávání lidí, mezilidské vztahy	
ovládá pojmy z dané oblasti zvládá základní techniku pro ovládání lodi bezpečně zvládá nastupování a vystupování je seznámen s údržbou i opravou lodi	Vodácký kurz	EV 5.3 vztah člověka k prostředí	dvoudenní výcvik na Malé Skále

8. ROČNÍK

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	8.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	<i>Atletika</i> běh vytrvalostní na 1500m skok daleký - další techniky skok vysoký - zlepšování techniky flop hod granátem-jen na dálku vrh koulí - zlepšování techniky výkonnostní atletika	OSV 1.1.1 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	atletický stadion přebor školy v atletice, víceboj okresní přebor v atletice
zvládá přemet vpřed, cvičební prvky na hrazdě i kruzích dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond nacvičuje záchranu s dopomocí zvládá jednoduché taneční kroky, spojí s akrobatickými prvky	<i>Gymnastika</i> akrobacie - rondát hrazda-toč vzad kruhy- překot vzad, obraty trampolínka – technika skoků švédská bedna nadél - kotoul, roznožka kladina- náskok, seskok, sestavy D rytmická a kondiční gymnastika- sestavy s náčiním D	OSV 1.1.2 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	sportovní hala malá tělocvična okresní a krajský přebor v SG
uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ovládá pravidla a řízení hry umí zorganizovat zápas a řídit hru	<i>Sportovní hry</i> bloky, dvojtakt standardní situace v kopané CH útočné a obrané kombinace taktika hry a zápasu florbal, ringo	MV 6.1.1 interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu MKV 4.2 lidské vztahy VDO 2.1 zásady slušnosti,	sportovní hala školní a okresní turnaje v odbíjené streetballová liga školní turnaj v přehazované Mc Donald cup

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	8.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
		odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně	
zlepšuje kondici, sílu a obratnost reguluje intenzitu zátěže, odhadne vyčerpání organismu, volí vhodné relaxační techniky	Zátěžové testy kruhový trénink překážkové dráhy šplh, úpolové hry		
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz) zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km	Cyklistický kurz orientace a technika jízdy v terénu, vytrvalost – výlety po okolí závod zručnosti rychlostní etapy	EV 5.3 vztah člověka k prostředí VDO 2.1 zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně	3- 5ti denní pobyt v oblasti Jizerek nebo Českého ráje, cyklovýlet v rámci Tv
uplatňuje zásady bezpečnosti v bazénu zvládá techniku plaveckých stylů, obrátky,	Plavání nácvik techniky delfín zdokonalení ostatních stylů	OSV 1.1.2 rozvoj schopnosti poznávání,	bazén GT okresní přebor v plavání

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	8.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
startovní skok reprezentuje školu v plaveckých soutěžích	vytrvalostní plavání	sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	
zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH ovládá základní běžecký a sjezdařský styl, bezpečné zastavení, jízdu na vleku zvládá mazání a údržbu lyží, umí zacházet s lyžařskou výzbrojí a výstrojí	Zimní sporty bruslení sjezdové lyžování a běžky	EV 5.3 vztah člověka k prostředí OSV 1.1.2 rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	běžecké tratě – kotlina kluziště tréninkový svah s vlekem přebory v běhu na lyžích závodů ve sjezd. lyžování Sportovní lyžařské dny
ovládá pojmy z dané oblasti zvládá základní techniku pro ovládání lodi bezpečně zvládá nastupování a vystupování je seznámen s údržbou i opravou lodi	Vodácký kurz význam pobytu v přírodě pro zdraví pravidla bezpečnosti, komunikace a vzájemné pomoci nebezpečí rizikových aktivit – alkohol, kouření, promiskuita, trestná činnost	EV 5.3 vztah člověka k prostředí	Čtyřdenní výcvik na Vltavě

9. ROČNÍK

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	9.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	<i>Atletika</i> běh vytrvalostní na 3000m běh přes nízké překážky (76 cm) skok daleký - další techniky skok vysoký - zlepšování techniky flop hod granátem-jen na dálku vrh koulí - zlepšování techniky	OSV 1.1.2 rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	atletický stadion přebor školy v atletice, víceboj okresní přebor v atletice
zvládá přemet vpřed, cvičební prvky na hrazdě i kruzích dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá jednoduché taneční kroky používá správnou techniku	<i>Gymnastika</i> akrobacie-přemet vpřed hrazda-toč vzad kruhy- překot vzad trampolínka-salto vzad s dopomocí švédská bedna nadél - kotoul, roznožka	OSV 1.1.2 rozvoj schopnosti poznávání, sebezpoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy	sportovní hala malá tělocvična okresní a krajský přebor v SG
uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků organizuje zápasy a turnaje ovládá pravidla a řízení hry	<i>Sportovní hry</i> házená, odbíjená, košíková, kopaná ringo frisbee softbal	MV 6.1.2 interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	sportovní hala školní a okresní turnaje v odbíjené streetballová liga školní turnaj v přehazované Mc Donald cup
uplatňuje vhodné a bezpečné chování	Kondiční cvičení cvičení na nářadí	OSV 1.1.2 rozvoj schopnosti	

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	9.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
zlepšuje kondici, sílu a obratnost reguluje intenzitu zátěže, odhadne vyčerpání organizmu, volí vhodné relaxační techniky	cvičení s náčiním testy zdatnosti	poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace	
zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH během kurzů si prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, respektuje změny v době dospívání a význam sexuality, chápe význam zdrženlivosti a odpovědného sexuálního chování	Zimní sporty brusle, běh na lyžích sjezdové lyžování (snowboarding) Lyžařský kurz osvojení pravidel chování v přírodě, vliv prostředí na zdraví, pitný režim, hygiena, význam odpočinkových aktivit, ochrana zdraví – před infekčními chorobami a úrazy	EV 5.3 vztah člověka k prostředí	běžecské tratě – kotlina kluziště tréninkový svah s vlekem přebory v běhu na lyžích závody ve sjezd. lyžování Sportovní lyžařské dny
uplatňuje vhodné a bezpečné chování v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz) zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km ovládá údržbu a drobné opravy kola	Cykloturistika a pobyt v přírodě uplatnění získaných poznatků ze 7. ročníku na turisticko branném kurzu přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	EV 5.3 vztah člověka k prostředí MKV 4.2 lidské vztahy OSV 1.1.2 rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, komunikace	čtyřdenní kurz v Pleskotech, cyklovýlet v rámci tv
	Plavání		bazén GT

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	9.	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
uplatňuje zásady bezpečnosti v bazénu zvládá techniku plaveckých stylů, obrátky, startovní skok reprezentuje školu v plaveckých soutěžích	nácvik techniky delfín zdokonalení ostatních stylů vytrvalostní plavání		okresní přebor v plavání
ovládá pojmy z dané oblasti zvládá základní techniku pro ovládání lodi bezpečně zvládá nastupování a vystupování je seznámen s údržbou i opravou lodi ovládá zásady první pomoci a pravidla bezpečného pobytu v přírodě a chápe jejich význam pro rozvoj a ochranu zdraví respektuje pravidla bezpečnosti, komunikace a vzájemné pomoci rozpozná nebezpečí rizikových aktivit – alkohol, kouření, promiskuita, trestná činnost	Vodácký kurz procvičení základních dovedností testy zvládnutí techniky rychlostní závod	EV 5.3 vztah člověka k prostředí	čtyřdenní výcvik na Vltavě