

<b>PREDMET</b>	Tělesná výchova
<b>TŘÍDA/SKUPINA</b>	Sekunda
<b>VYUČUJÍCÍ</b>	Mgr. Barbora Maxová
<b>ČASOVÁ DOTACE</b>	2 hodiny/týdně, 70hod/rok
<b>UČEBNICE (UČEB. MATERIÁLY) - ZÁKLADNÍ</b>	tělocvična, venkovní areál s atletickou dráhou
<b>POZN. (UČEBNÍ MATERIÁLY DOPLŇKOVÉ aj.)</b>	

		Téma	Klíčové kompetence
Zdravý způsob života - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	uplatňuje vhodné a bezpečné chování při sportovních aktivitách a činnostech	poučení o bezpečnosti a chování v hodinách TV, při jednotlivých sportech	
	adekvátně reaguje v situaci úrazu sebe i spolužáka	pozor na zneužití síly (skryté násilí, šikana)	
Plavání	uplatňuje vhodné a bezpečné chování v plaveckém areálu	základní plavecká výuka, základní plavecké dovednosti - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí; základy plaveckých způsobů, správné dýchání, dodržování bezpečnosti (prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu)	
Pohybové hry	jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	tradiční i netradiční pohybové hry zařazené do úvodních částí hodin,	
Fotbal / Florbal / Basketbal / Přehazovaná		pravidla hry, historie a současnost daného sportu	
	spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	základní technika - herní činnosti jednotlivce	
		různé formy hry, průpravné hry	
	posoudí provedení osvojované pohybové činnosti  zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	dodržování pravidel a bezpečnosti při hře	
Gymnastika		kompensační cvičení, cvičení s náčiním, na nářadí, akrobacie	
Atletika		cvičení prostná a se švihadly	
		rozvoj rychlosti a obratnosti, koordinace	
		základy atletiky (běžecká abeceda)	
		drobná sprinterská cvičení	
		atletické disciplíny a soutěže	
Cvičení na hudbu		základy aerobiku - zařazení do rozcvičení	

	duálními pohybové aplikuje	rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	
	při rekreačních činnostech		
	dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky	výživa a zdraví, tělesná a duševní hygiena	
	projevuje odpovědný vztah k sobě samému	dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví	

### hodnocení o zásady díl iho i celkového

Váhou 1,0 budou hodnoceny výstupy. Díl í hodnocení z gymnastiky, atletiky apod. bude hodnoceno s váhou 0,5. Aktivita, rozcví ení a nástup bude mít váhu 0,25.

### hodnocené aktivity

V každém tvrtletí bude každý student hodnocen jednou známkou za aktivitu v daném tvrtletí. Individuáln pak flák m fle získat známku za aktivitu z r zných disciplín.

### pom cky, bezpe nost, zp sob/y komunikace aj.

Každou hodinu bude mít student vhodné oble ení na TV a bude dodrřovat zásady bezpe nosti.