|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Výstupy žáka ZŠ LENEŠICE | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy | Metody,kompetenceformy práce | PT |
| * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařizuje pravidelně a s konkrétním účelem * Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí * -dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice   vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | Bezpečnost a organizace při tv  - Význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sport  Atletika   * Běžecká abeceda * Běh 60 metrů * Běh do 1500 metrů   Sportovní hry   * kopaná,přehazovaná   - herní činnosti   * herní kombinace | OV,RV,Př | září  Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování  Kompetence komunikativní- účinně se zapojí do diskuse  Kompetence sociální a personální- spolupracuje ve skupině | OSV – Sebepoznání a sebepojetí (sebekontrola a zdokonalování)  Komparace a kooperace |
| * Zpracuje naměřené data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci * Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Atletika   * hod kriketovým míčkem * Skok daleký * Běhy mimo dráhu   Sportovní hry   * Kopaná,přehazovaná * herní systémy * hra   - utkání podle žákovských pravidel | F,M | říjen  Kompetence pracovní – spoluorganizuje svůj pohybový režim  Kompetence k učení – zapojuje se do rozcviček na začátku hodiny, a během celého vyučování | EV – Vztah člověka k prostředí- naše obec |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Výstupy žáka ZŠ LENEŠICE | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy | Metody,kopmetenceformy práce | PT |
| * posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny * samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly | Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí  -průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení  -zdravotně orientovaná zdatnost-rozvoj ZOZ  Gymnastika  -akrobacie,  - přeskoky,  - cvičení s náčiním a na nářadí  - estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem,základy rytmické gymnastiky,kondiční formy cvičení pro daný věk žáků,tance | OV,RV | listopad  Kompetence sociální a personální – vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj  Kompetence občanské –rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák…)  Kompetence k řešení problémů - poznává smysl a cíl svých aktivit | EGS – Evropa a svět nás zajímají (olympijské ideje, význam sportu pro vzájemné porozumění,přátelství mezi lidmi různých národů a národností) |
| * samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice   vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.   * Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře,soutěži,při rekreačních činnostech | Gymnastika  - cvičení s náčiním a na nářadí  Sportovní hry  Košíková  -pravidla  -herní systémy  -hra |  | prosinec  Kompetence sociální a personální – Vytváří drobné sestavy z předepsaných probíraných prvků  Kompetence k učení – dle svých schopností, možností a zájmů se účastní tělovýchovných a sportovních soutěží  Kompetence sociální a personální- podílí se na vytváření pravidel práce v týmu | MV – Lidské vztahy- právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci: udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci, vztahy mezi kulturami, základní morální normy |
| Výstupy žáka ZŠ LENEŠICE | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy | Metody,kopmetenceformy práce | PT |
| * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím: upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům k znečištění ovzduší * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti: z nabídky zvolí vhodný rozvojový program * olympijské myšlenky- čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu | Prevence a korekce jednostranného zatížení  -Lyžování a  snowboarding /LVK,SVK/  -Lyžařská turistika  -Sjezdové lyžování  -Snowboarding  -bruslení  Sportovní hry  -netradiční míčové hry | Ov,RV | leden  Kompetence občanské – rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví  Kompetence komunikativní- při práci ve dvojících či skupinkách řídí činnost skupiny a vzájemně si koriguje případné nedostatky  Kompetence pracovní – dodržuje obecná pravidla bezpečnosti  Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovních činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje je | VDO – Občanská společnost a škola  OSV - Psychohygiena |
| * Zpracuje naměřené data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci * samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly * Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Atletika  -skok vysoký  - netradiční pohybové hry a aktivity  - zdravotně orientovaná zdatnost  Sportovní hry  Florbal | M,F | únor  Kompetence pracovní – dodržuje instrukce vyučujících, pravidla jednotlivých sportovních disciplín, dbá na bezpečnost při tělovýchovných aktivitách  Kompetence pracovní- dodržuje pravidla slušného chování  Kompetence k učení – používá vhodné postupy při cvičení a užívá správného názvosloví  Kompetence komunikativní |  |
| Výstupy žáka ZŠ LENEŠICE | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy | Metody,kopmetence  formy práce | PT |
|  |  |  |  |  |
| * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Sportovní hry  -košíková  -estetické a kondiční formy, cvičení s hudbou  Komunikace TV  Názvosloví,povely,signály,gesta,značky  -úpoly, přetahy a přetlaky |  | březen  Kompetence k řešení problémů – uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí    Kompetence pracovní - pracuje systematicky, přesně a pečlivě  Kompetence komunikativní – dodržuje pravidla slušného chování |  |
| * Zpracuje naměřené data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci * Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Atletika  - běh 60 metrů  - běhy do 1500 m  Štafetové běhy 4x 60m    -skok daleký  -kopaná-hra |  | duben  Kompetence občanské – formuje si volní a charakterové rysy  Kompetence pracovní – využívá znalosti a dovednosti v běžné praxi  Uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí  Kompetence komunikativní – podle potřeby pomáhá spolužákům při různých činnostech  Kompetence komunikativní – rozpozná podstatné od nepodstatného | MV – Etnický původ |
| * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu: předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jím svou činnost * Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy: spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | * Atletika   Základy překážkového běhu  Pohár rozhlasu  Sportovní hry  Softball- herní činnosti  Softball- hra    -Kopaná- hra |  | Kompetence sociální a personální – při realizaci sportovní činností vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a eliminuje je  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace  Kompetence občanské – zodpovědně se rozhoduje podle dané situace | MV – Princip sociálního smíru a solidarity  MV- Princip sociálního smíru |
| * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Sportovní hry  Utkání podle pravidel žákovské kategorie |  | červen |  |
| * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky * ovládá pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * vnímá význam pohybu pro zdraví | historie TV a sportu   pravidla sportovních soutěží a her  základní pojmy a názvosloví  měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem | D –Starověké Řecko | průběžně |  |
| * Usiluje o zlepšené své tělesné zdatnosti * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu: předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jím svou činnost | OVOV-plnění jednotlivých disciplín OVOV  Turistika a pobyt v přírodě-přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty,chůze se zátěží i v mírně náročném terénu,ochrana přírody,orientace v terénu | Z | průběžně |  |