

Základní škola, Praha 13, Janského 2189

Janského 2189/18, Stodůlky

155 00 Praha 5

Telefon: 251 623 895



Tělesná výchova (sportovní třída se zaměřením na atletiku)

Ročník: 6.

Školní výstupy	Učivo	Očekávané výstupy z RVP	Kompetence
<ul style="list-style-type: none">- seznamuje se s bezpečností v tělocvičně a na hřišti- seznamuje se se základními pravidly atletiky, používá závodní obuv- seznamuje se s jednotlivými atletickými disciplínami, technikami a pravidly- seznamuje se s technikou běhu- seznamuje se s překážkami- seznamuje se s prací se štafetovým kolíkem, nacvičuje předávky- seznamuje se s technikou skoku dalekého- seznamuje se s technikou skoku vysokého- seznamuje se s technikou a bezpečností vrhu koulí- zdokonaluje techniku hodů	<p>Atletika:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>běhy hladké</i> – 60, 150, 300, 800, 1500; starty – nízký, polovysoký- <i>běhy překážkové</i> – ABC na překážkách, přeběhy překážek s různou délkou mezer- <i>běhy štafetové</i> – nácvik spodní předávky v předem určených územích, běh se štafetovým kolíkem- <i>skok daleký</i> – průpravná cvičení, skoky z krátkého rozběhu- <i>skok vysoký</i> – průpravná cvičení, skok nůžkami, flopem- <i>vrh koulí</i> – průpravná cvičení, vrh z místa	<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy a jejího okolí- ocení přínos pohybových aktivit pro své zdraví a vyhledává možnost dalších pohybových příležitostí, zejména atletických závodů- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti- dokáže samostatně se připravit před pohybovou činností- dbá základních olympijských myšlenek- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none">- je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, komunikuje- samostatně pozoruje a experimentuje, posoudí vlastní pokrok- aktivně se zapojuje do sportovních aktivit, dokáže se vcítit do situací ostatních- projevuje ochotu věnovat se některému ze sportů, má pozitivní vztah ke sportu- používá bezpečně pomůcky a vybavení, dodržuje pravidla

Základní škola, Praha 13, Janského 2189

Janského 2189/18, Stodůlky

155 00 Praha 5

Telefon: 251 623 895



	<ul style="list-style-type: none"> - <i>hod kriketovým míčkem –</i> průpravná cvičení, hod z místa, z rozběhu - <i>běh v terénu</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - dohodne se na taktice i spolupráci v družstvu a dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže spolupracovat ve skupině, poskytnout pomoc či o ni požádat
--	---	---	---

Tělesná výchova (sportovní třída se zaměřením na atletiku)

Ročník: 6.

Školní výstupy	Učivo	Očekávané výstupy z RVP	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> - učí se poskytnout dopomoc ostatním cvičícím - dělá průpravná cvičení na zdokonalení gymnastických prvků, dokáže provést různé druhy kotoulů, nacvičuje stoj na ruce - dělá průpravná cvičení k nácviku roznožky a skrčky - dělá průpravná cvičení k nácviku výmyku, provede výmyk - dokáže vyšplhat na tyči s pomocí dolních končetin - dokáže předvést jednoduchá rytmická cvičení 	<p>Gymnastika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>průpravná cvičení</i> - <i>prostná</i> - <i>přeskok – roznožka a skrčka přes kozu</i> - <i>hrazda – výmyk</i> - <i>šplh na tyči</i> - <i>rytmická cvičení</i> <p>Sportovní hry:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu 	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže hájit svá rozhodnutí

Základní škola, Praha 13, Janského 2189

Janského 2189/18, Stodůlky

155 00 Praha 5

Telefon: 251 623 895



<ul style="list-style-type: none"> - zdokonaluje se v házení a chytání míče a zdokonaluje své obratnostní schopnosti - učí se přihrávky, driblink a střelbu na koš z místa, hraje basketbal - učí se přihrávky po zemi na kratší vzdálenost, střelbu, zdokonaluje dovednosti s míčem, hraje fotbal - učí se přihrávky, střelbu na bránu, hraje házenou 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>vybíjená, pohybové hry</i> - <i>basketbal</i> - <i>fotbal</i> - <i>házená</i> 		
--	---	--	--

Tělesná výchova (sportovní třída se zaměřením na atletiku)

Ročník: 6.

Školní výstupy	Učivo	Očekávané výstupy z RVP	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> - učí se přihrávky, zpracování míčku, střelbu, hraje florbal - hraje různé kolektivní hry, zdokonaluje své dovednosti - seznamuje se s bezpečností na soustředění, dodržuje stanovený režim 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>florbal</i> - <i>přehazovaná, frisbee, bränball, ringo, pálkovací hry a další kolektivní hry</i> <p>Soustředění: (dobrovolně)</p>		

Základní škola, Praha 13, Janského 2189

Janského 2189/18, Stodůlky

155 00 Praha 5

Telefon: 251 623 895



- dbá pokynů trenérů			
- absolvuje lyžařský kurz	Lyžování – kurz (dobrovolně)		