

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Sportovní a pohybová výchova

Ročník: 6., 9. ročník

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- osvojuje si pohybové dovednosti- zvládá základní manipulaci s míčem, hokejkou či jiným náčiním- zná pravidla sportovních her a umí je uplatnit při hře- hraje podle zásad fair play - zná význam pohybu pro zdraví- chápe zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody- vytváří si kladný vztah k celoživotní pohybové aktivitě- snaží se dodržovat zásady zdravého životního stylu - dbá na hygienu při sportování, dodržuje správný pitný režim a zásady zdravé výživy- dokáže se samostatně připravit před zátěží - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti- dokáže předvídat nebezpečí úrazu a předcházet mu	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none">- volejbal- přehazovaná- házená- basketbal- florbal- fotbal- ringo- frisbee <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Jóga</p> <p>Kondiční cvičení</p> <p>Kompenzační cvičení</p> <p>Relaxační cvičení</p> <p>Protahovací a uvolňovací cvičení</p> <p>Cvičení na správné držení těla</p> <p>Dechová cvičení</p> <p>Pohyb v přírodě</p>	<p>M, F</p> <p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, mezilidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým</p> <p>Umět se při řešení problémů projevit samostatně a odpovědně</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference</p>	<p>Příroda</p> <p>Hřiště</p> <p>Tělocvična</p> <p>Učebna</p>