

6.ročník C	Š V P		Tělesná výchova a zdraví
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY A PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí jí ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti	<u>Atletika</u> <ul style="list-style-type: none"> - Skok daleký - Běh na 60 m (nízký start) - Běh na 1000 m, 600 m (chlapci dívky) - Hod kriketovým míčkem - Skok vysoký <u>Gymnastika – kotouly, přeskok, hrazda (sešín)</u> <u>Sportovní hry</u>	VDO –občanská společnost a škola- zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým, samostatně a odpovědně řešit problémy
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- zvládá jednoduché herní činnosti jednotlivce a základní kombinace - rozvíjí do dokonalejší úrovně HČJ, spolupráci a taktiku - vědomě zvyšuje svoji výkonnost - snaží se dosáhnout úspěchu čestnými prostředky, dokáže přijmout porážku	<u>Sportovní hry – základní pravidla týmových sportů, jednoduché kombinace v týmových sportech (přihrávky, nahrávky, zpracování míče):</u> <ul style="list-style-type: none"> - fotbal - volejbal - basketbal - házená - florbal - lední hokej 	OSV-osobnostní rozvoj- seberegulace a sebeorganizace - učení dovednostem seberegulace, sociálním dovednostem, utváření postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládání provozu každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách

- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	- dbá na bezpečnost při hře - stručně formuluje základní pravidla vybraných sportovních her	<u>Sportovní hry – základní pravidla týmových sportů, jednoduché kombinace v týmových sportech (přihrávky, nahrávky, zpracování míče):</u> - fotbal - volejbal - basketbal - házená - florbal - lední hokej	Př – první pomoc
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	- odmítá drogy a jiné škodliviny - vyhodnotí podmínky pro pohybovou aktivitu	teorie sportu - reakce těla na pohybovou aktivitu, reakce na škodlivé látky a projevení při sportu atletika – vytrvalostní běh	
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možné nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost	- vyhodnotí situaci v silničním provozu - využívá prostředí k regeneraci pohybového aparátu	Přechod ze školy na jiná sportoviště (bazén, sportovní haly apod.)	
- žák vyjádří názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i nejbližším okolí	- uplatňuje základní zásady pro užívání a ukládání léků, uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska a ohleduplné mezilidské vztahy	<u>Péče o zdraví</u> - obhájení významu pohybových aktivit pro zdraví člověka	

<p>- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojování základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí souvislosti mezi zdravou a nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob, navrhne změny odpovídající požadavkům zdravé výživy - dodržuje hygienické zásady zvyšuje prostřednictvím otužování a pravidelnému tréninku svoji odolnost 	<p><u>Styl života</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zamyšlení nad pozitivem a negativem trávení volného času u televize, počítače, videa atd. 	<p>EV – vztah člověka k prostředí- chápaní vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí</p>
<p>- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>	<p>- uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte, kriticky se vyjadřuje k projevům násilí</p> <p>- orientuje se v trestně právní problematice návykových látek, kriticky posoudí reklamy na cigarety a alkohol, vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená s hracími a výherními automaty</p>	<p><u>Zdravotní a sociální rizika</u></p>	<p>OSV-morální rozvoj-řešení problémů a rozhodovací dovednosti-prevence sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování</p>
<p>- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p>	<p>- posoudí na konkrétních příkladech zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy</p>	<p><u>Strava a pitný režim</u></p> <p>zdravá výživa a stravování v historii a dnes</p> <ul style="list-style-type: none"> -stavební látky našeho těla -denní příjem potravy -alternativní výživa a poruchy výživy -chyby při stravování 	

