

Tělesná výchova – 6. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
<i>na konci 6. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>			
Atletika			
Ovládá techniku nízkého startu a startování z bloků	nácvik techniky nízkého startu a běhu na 60 metrů		
Rozloží si vhodně síly u vytrvalostního běhu	vytrvalostní běh		
Sám si vyměří rozběh dle svých potřeb před skokem do výšky i dálky	technika skoku dalekého		
Aplikuje pro sebe nejvhodnější techniku skoku k dosažení co nejlepšího výkonu	skok vysoký – technika odrazu a nácvik flopu, nůžek a horreinu		
Hází kriketovým míčkem	hod kriketovým míčkem		
Sportovní gymnastika			
Správně provádí kotouly vpřed a vzad i do roznožení	cvičení prostná – kotouly vpřed a vzad		
Provádí z podporu stoj na hlavě a z výkroku stoj na rukou	stoj na hlavě, stoj na rukou		
Zacvičí jednoduchou gymnastickou sestavu obsahující zvládnuté prvky	jednoduchá gymnastická sestava		
Využívá dopomoci při cvičení na nářadí a chápe její potřebu pro své bezpečí	cvičení na nářadí		
Přeskočí roznožmo i skrčmo přes kozu	přeskok přes kozu		
Zvládá techniku šplhání a podle svých možností šplhá co nejvýše v nejkratším možném čase	šplh na žerdi i na laně		
Sportovní hry			
Ovládá jednotlivé herní činnosti jednotlivce při sportovních hrách	Fotbal, futsal, basketbal, florbal, házená, volejbal, ringo, softbal - nácvik herních činností		
Manipuluje s míčem, dribluje, vede míč, přihrává, střelí, hází na koš, podává, odbíjí obouruč vrchem i spodem, nadhazuje, odpaluje, hází a chytá míč	jednotlivce, herních situací, průpravných her a hry v družstvech		
Orientuje se v prostoru			
Spolupracuje s týmem při hře			
Hraje v duchu fair play			
Bruslení			
Bruslí na in- line bruslích bez dopomoci, brzdí a mění směr jízdy	zvládnutí elementárních prvků bruslení		

Zásady bezpečnosti a hygieny			
Zná hlavní bezpečnostní zásady chování v hodinách tělesné výchovy v tělocvičně, na hřišti, na zimním stadionu, na plaveckém bazénu, v posilovně a chápe potřebu jejich dodržování pro bezpečí svoje i ostatních cvičenců, chová se podle těchto zásad			
Před sportovním výkonem důkladně zahřeje a protáhne tělo a po sportovním výkonu relaxuje			
Získává hygienické návyky			