Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **8.**

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
Žák: - se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	**8. ročník** **1. –** krátké běhy na dráze - topografie –buzola, zakreslování trasy pochodu - sportovní hry v přírodě - starty z bloků, sprinty **2.** – vrh koulí – technika vrhu - běh do strmého kopce - nácvik hodu oštěpem - rytmická cvičení s hudbou - překážková dráha v přírodě **3. –** florbal – taktika hry - úpoly – zápas, přetlačování - gymnastika – trampolína - nácvik rychlosti a postřehu - sálová kopaná – technika hry **4.** – jógová cvičení - míčové hry- házená, vybíjená - člunkový běh - aerobic - tělocvičný víceboj **5.** – základy volejbalu, podání - rytmická cvičení s hudbou - bruslení - rozvoj síly – kliky,dřepy - sprinty v tělocvičně **6.** – lyžařský výcvik - kalanetika - skok vysoký – správné prov. - gymnastika- přeskoky, kruhy - basketbal – taktika hry **7.** – nácvik štafety – předávky - aerobic - nápravná cvičení - plavání – bazén Trutnov - šplh na laně **8.** – míčové hry- kopaná,vybíjená - sportovní hry v přírodě - kalanetika - vytrvalostní běhy v terénu - test – váha, výška, měř. Tuků **9.** – nácvik hodu diskem – tech. - atletika – Pohár rozhlasu - pochodové cvičení - ochrana přírody při sportu - rytmická cvičení s hudbou **10.**-dechová cvičení - historie a současnost sportu - orientační běh družstev - kondiční cvičení – zátěže - atletický čtyřboj			Září Říjen Listopad Prosinec Leden Únor Březen Duben Květen Červen

Soutěže: okrsková, okresní a případně ještě vyšší kola různých soutěží, soutěž Grand Prix škol okrsku