

Tělesná výchova – 9. ročník

Tělesná výchova						9. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví						
➤ rozliší a charakterizuje rekreační a výkonnostní sport. Uvede příklady sportů určené převážně dívkám či chlapcům	• význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	OSV Osobnostní rozvoj - Sebepoznání a sebepojetí moje tělo, psychika		• orientace ve sportovních odvětvích		
➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	• zdravotně orientovaná zdatnost rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením			• schopnost rozevíčet a posílit organismus		
➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení			• schopnost rozevíčet a posílit organismus, znalost posilovacích cviků vhodných pro korekci jednostranného zatížení		
➤ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného			• na hodinu chodí žák vždy vhodně upravený a oblečený na sport, zná postup a jednání při úrazech		

Tělesná výchova						9. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví						
➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	• sportovní etika • informovanost o znečištění prostředí			• dodržuje pravidla sportovní etiky • upravuje své sportovní aktivity v závislosti na znečištění prostředí		
➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	• vhodné návyky při sportovních aktivitách v jiném prostředí (mimo areál školy)			• bezpečně ovládá pravidla cyklistiky v silničním provozu • náležitě používá bezpečnostní ochranné prvky		
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností						
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	• pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity	OSV Sociální rozvoj Kooperace a kompetice • rozvoj individuálních sociálních dovedností pro etické zvládání situací, soutěže, konkurence, kooperace		• v závislosti na individuálních předpokladech se zapojuje do hry a uplatňuje prvky kolektivní hry		
➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	• gymnastika – akrobacie: kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou; přeskoky: přes kozu roznožka, skrčka, švédská bedna; cvičení s náčiním a na nářadí: šplh na laně, kruhy: houpání, chlapečnický nácvik visu vznesmo a svisu vznesmo; hrazda: podmet, výmyk, chlapečnický toč jízdo			• s ohledem na předpoklady jednotlivce provede jednotlivé cvičební úkony. K individuálnímu zlepšení využívá průpravná cvičení.		

Tělesná výchova						9. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností						
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance			žáci dokáží zatančit lidový i klasický tanec, vnímají hudbu a rytmus		
➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	úpoly – základy sebeobrany, základy judo, přetahy, přetlaky atletika – rychlý běh 60m, vytrvalý běh na dráze, skok do dálky a do výšky, hod kriketovým míčkem a granátem, vrh koulí sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie – házená, kopaná, basketbal, přehazovaná, florbal turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla další (i netradiční) pohybové činnosti ringo, friesbee, prožitková pedagogika	OSV Sociální rozvoj Komunikace - komunikace v různých situacích, asertivní komunikace, řešení konfliktů OSV Sociální rozvoj Kooperace a kompetice - rozvoj individuálních sociálních dovedností pro etické zvládání situací, soutěže, konkurence, kooperace		žáci dokáží reagovat na vnější podmínky		
				s ohledem na individuální (i fyziologické) předpoklady jednotlivce zvládá jednotlivé disciplíny. Základy atletiky, běžecká abeceda, starty, běhy, správná odhodová technika		
				zvládnutí základních činností jednotlivce.		
				schopnost plánování trasy, znalost pravidel silničního provozu, schopnost přežití v přírodě		
				ovládá zjednodušená pravidla netradičních her		

Tělesná výchova						9. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti podporující pohybové učení						
➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	• kommunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech			• ovládá základní tělocvičnou komunikaci		
➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování			• respektuje prostorové uspořádání činností. Využívání vhodných prostředků a prostoru pro tělocvičnou činnost. Orientace ve sportovní výstroji a výzbroji		
➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	• historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta			• zná základy olympismu, vrcholné současné sportovce		
➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	• pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží			• orientuje se v pravidlech osvojovaných her		
➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	• zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech			• ctí pravidla fair play		

Tělesná výchova						9. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti podporující pohybové učení						
➤ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	• měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování			• dokáže změřit a zapsat sportovní výkon a vyhodnotí jej podle kritérií		
➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci						