

Tělesná výchova

9. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnost podporující zdraví		
<u>Příprava organismu</u> <u>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</u> <u>Hygiena při TV</u> <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>	▪ samostatně se připraví před každou pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly ▪ zaujímá správné cvičební polohy ▪ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ▪ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem ▪ aktivně spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole (při vyučování) ▪ v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ▪ odmítá drogy a jiné škodliviny, neslučitelné se sportovní etikou ▪ předvídá možné nebezpečí úrazu, přizpůsobí jim svou činnost, uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí i mimo něj	
Činnost podporující pohybové učení		
<u>Komunikace v TV</u> <u>Pravidla pohybových činností</u> <u>Historie a současnost sportu</u>	▪ zná a užívá vybrané základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní ▪ rozumí povelům pořadových cvičen, přesně na ně reaguje ▪ projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli po zlepšení pohybové dovednosti ▪ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody na úrovni školy ▪ zná pojmy z pravidel sportů a soutěží ▪ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky, čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví a ochranu	

Tělesná výchova

9. ročník

<u>Měření a posuzování pohybových dovedností</u>	přírody při sportu ▪ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí ▪ zpracuje naměřená data a informace, podílí se na jejich prezentaci	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Pohybové hry</u>	▪ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny ▪ vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách ▪ využívá pro pohybové hry přírodního prostředí, uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů ▪ vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů ▪ připraví a zorganizuje pro spolužáky jednu hru. ▪ vysvětlí význam sportovních her, uplatňuje základní pravidla sportovních her, vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her ▪ zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele).	
<u>Sportovní hry</u>	▪ fotbal (H) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče, zpracování míče, přihrávka, odebírání míče) ▪ basketbal - zvládá základní herní činnosti jednotlivce, zná základní herních systémů, používá při hře osobní obranu, předvede střelbu po dvojtaktu z místa ▪ volejbal - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, nahrávka, spodní podání) ▪ zvládá utkání na zmenšeném hřišti, vysvětlí základy herních systémů.	

Tělesná výchova

9. ročník

<u>Doplňkové sporty</u>	▪ softbal - přihraje a chytí míček, odpálí míček v rámci svých možností, zašlápne metu, používá zjednodušená pravidla, zdokonaluje se v herních variantách	
<u>Atletika</u>	▪ vysvětlí význam běžecké abecedy ▪ změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách, upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start ▪ používá aktivně osvojované pojmy, vysvětlí význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti ▪ uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ve zlepšeném čase ▪ zlepší svůj osobní výkon a ukáže základní techniku hodů míčkem (D) hodu granátem (H), skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu ▪ vysvětlí význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. ▪ vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží.	
<u>Gymnastika</u>	▪ dovede stoj na rukou s výdrží 2s, roznožku přes kozu našir s oddáleným můstkem, skrčku přes kozu nadél s oddáleným můstkem (H) ▪ předvede skok prostý s obratem na trampolínce. Předvede na hrazdě svis vznesmo , svis střemhlav, výmyk jednož s dopomocí a přešvih únožmo do vzporu jízdm ▪ předvede kotoul vpřed a vzad, obraty a rovnovážné postoje ve vazbách, kotoul letmo, přemet stranou (jen talentovaní žáci) ▪ zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvičích	
<u>Rytmičné a kondiční formy cvičení</u>	▪ zvládá základní estetické držení těla, vysvětlí zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou, dovede rozpoznat estetický a neestetický pohyb	
	▪ vyjmenuje základní druhy cvičení a	

Tělesná výchova

9. ročník

<u>Kondiční cvičení</u>	pohybu s hudbou, zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (D) ▪ zatančí lidový tanec, polkový krok. ▪ předvede šplh na tyči /na laně ▪ vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti ▪ vysvětlí pojem kruhový trénink	
-------------------------	--	--