



Základní škola Mistra Jana Husa a Mateřská škola Husinec



ŠVP ZV - Komunitní škola

Dodatek č.1/2023

Škola: Základní škola M.J.Husa a Mateřská škola Husinec

Platnost dokumentu: od 01.03.2023

.....
Mgr. Eva Zemanová, ředitelka školy

Obsah změn:

Učební osnovy II.stupeň – předmět Tělesná výchova (ročník 6.-9.) – charakteristika předmětu, obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

PŘÍLOHA Č. 1

Základní škola M.J.Husa a Mateřská škola Husinec

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM
PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ
KOMUNITNÍ ŠKOLA

předmět: Tělesná výchova

Ročník: 6.-9.

CHARAKTERISTIKA PŘEDMĚTU, OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU:

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět od 6. až do 9. ročníku 2 hodiny týdně. K výuce gymnastiky, sportovních her a hlavně pak v zimním období se využívá tělocvična, která je součástí areálu školy, dále pak sportovní areál Slavoj Husinec, kde se žáci nejčastěji věnují základům lehkotletických disciplín. Dovednosti ve sportovních hrách v areálu školy žáci rozvíjejí na asfaltovém multifunkčním hřišti, které je jeho součástí. K regeneračním či soutěžním kláním využíváme také okolní přírodu. V průběhu školního roku zařazujeme do výuky dle možností bruslení, plavání včetně ukázek základních postupů první pomoci v praxi a dále školní sportovní dny podle povětrnostních podmínek. Například rozvoj dovedností v klasickém či bruslařském způsobu běhu na lyžích provádíme v těsné blízkosti školy. Nejzdatnější sportovci naší školy se každoročně účastní nejrůznějších sportovních soutěží v rámci okresu či okresu pořádaných AŠSK. V rámci tělesné výchovy (zejména vyšších ročníků II. stupně) se též dle možností věnujeme sportovní střelbě (vzduchová puška) za účelem rozvoje neuromuskulární koordinace dětí, stejně jako rozvoje praktických dovedností v rámci programu POKOS. Dle podmínek pořádání celodenních a vícedenních sportovních kurzů.

Vyučovací předmět je zaměřen na rozvoj pohybových dovedností, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, k rozvoji morálně volných vlastností, dále pak k regeneraci a kompenzaci sedavého způsobu žití ve škole.

VÝCHOVNÁ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE:

Kompetence k učení

-vedeme žáky k poznávání smyslu a potřebnosti cvičení, k nalézání způsobů rozvoje pohybových dovedností, k užívání gymnastického názvosloví, pravidel sportovních her a odvětví v roli cvičenec, rozhodčí, divák, učitel

-hodnotíme žáky podle zlepšení individuálních dovedností a výkonů, dodáváme žákům sebedůvěru, sledujeme pokrok všech žáků, stanovujeme si postupné dosažitelné cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu

Kompetence k řešení problémů

-podněcujeme žáky k vyhledávání informací vhodných pro řešení problémové situace, činí rozhodnutí, která jsou schopni obhájit, uvědomují si odpovědnost za svá rozhodnutí

Učitel

vede žáky k tomu, aby byli schopni odstraňovat vzniklé chyby, chybu žáka bere jako cestu k jinému, správnému řešení

Kompetence komunikativní

Žáci

dodržují pravidla dialogu, zapojují se do dialogu a diskuze ve skupině, osvojují si kultivovaný projev

Učitel

vyžaduje pravidla slušného chování, rozděluje práce ve třídě tak, aby žáci byli nuceni pracovat ve skupině a vzájemně komunikovat, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá

Kompetence sociální a personální

Žáci

spolupracují ve skupině, vzájemně si ve skupině pomáhají a jdou za společným cílem, prací ve skupině, v které zaujímá důležitou roli, směřuje ke zvýšení sebejistoty

Učitel

umožňuje každému dítěti zažít úspěch, zadává úkoly vyžadující kolektivní řešení, kontroluje dodržování dohodnutých postupů řešení

Kompetence občanská

Žáci

aktivně se zapojují do sportovních aktivit, respektují názory ostatních, berou na sebe zodpovědnost v rolích hráč, trenér, rozhodčí....

Učitel

vede žáky k ohleduplnosti, vyžaduje dodržování pravidel slušného chování a respektu k druhým

Kompetence pracovní

Žáci se podílí na organizaci hodin, využívají dovednosti v běžné praxi, ovládají základní postupy první pomoci

Učitel vede žáky k organizaci vlastní činnosti

Kompetence digitální

umožňujeme využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu

vedeme žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví

Předmět		Tělesná výchova		Ročník 6.
Očekávané výstupy		Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
Téma	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ			
<ul style="list-style-type: none"> -v hodinách TV : - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností <ul style="list-style-type: none"> - zatěžovanými svaly -odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - uplatňuje vhodné a 	<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a samostatnosti - upravuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí - chápe význam přípravy organismu před cvičením - připravuje a uklízí cvičební náradí a náčiní - v tělocvičně předchází možným zraněním a úrazům vhodným oblečením a obutím - plní zodpovědně pokyny učitele - uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech - uvědomuje si propojenost sportu se zaměstnáním,rodinou... 	<p>Význam pohybu pro zdraví Zdravotně orientovaná zdatnost Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (Seznámení s řádem tělocvičny)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - osobnostní a sociální výchova - výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (olympijské ideje) - multikulturní výchova - environmentální výchova-vliv prostředí na zdraví 	

<p>bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>			
<p>Téma</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p>		
<p>-zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>-posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a příčiny</p> <p>-spolurozhoduje při měření výkonů</p> <p>-porovná a zhodnotí výkony svých spolužáků, usiluje o zlepšení své výkonnosti</p> <p>-z naučených prvků sestaví</p>	<p>-samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly</p>	<p>Atletika</p> <p>-vytrvalostní běh – 600m dívky, 800m-hoši,</p> <p>-skoky-daleký, vysoký</p> <p>-rychlý běh-60m</p> <p>-štafetový běh</p> <p>-hod kriketovým míčkem,</p> <p>-základy techniky jednotlivých atletických disciplín</p> <p>-kondiční běh</p> <p>-základní pravidla atletických soutěží</p> <p>-průpravná cvičení(běžecká abeceda,...)</p> <p>Gymnastika</p> <p>-akrobacie-kotouly,stoje na rukou,váhy, obraty, poskoky, přemet</p>	

<p>a především jednoduché vazby</p> <ul style="list-style-type: none"> -žák zvládá a provede jednotlivé gymnastické prvky přiměřeně individuálním předpokladům a přiměřeně věku -snaží se o esteticky zvládnutý pohyb -žák si připraví a samostatně provede rozcvičku -užívá osvojené názvosloví - dodržuje zásady bezpečnosti - zaujímá správné cvičební polohy <p>V souladu s jeho individuálními předpoklady</p> <ul style="list-style-type: none"> -ovládá základní pravidla jednotlivých sportovních her a uplatňuje je ve hře -ovládá míč(driblíng, přihrávky, st 	<ul style="list-style-type: none"> -odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím: upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<p>stranou</p> <ul style="list-style-type: none"> -hrazda-výskok do vzporu,, visy, výmyk, závěs v podkolení, seskoky, sešiny -kruhy-houpání , komíhání -přeskok-roznožka, skrčka -šplh-tyč, lano -rytmická a kondiční gymnastika-taneční prvky, D- aerobik, tanec -švihadla -posilovací, protahovací a uvolňovací prvky -cvičení s gymbaly -úpoly <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> -basketbal, kopaná, odbíjená, házená, florbal-herní činnost jednotlivce, hra -bezpečnost a hygiena při sportovních hrách -průpravné a modifikované hry(přehazovaná, atd.) -návčik herních situací a systémů -základy taktiky ve sportovních hrách Netradiční pohybové hry 	
---	---	---	--

<p>řelba) -rozlišuje uplatňuje úkoly, práva a povinnosti vyplývající z jednotlivých herních funkcí a rolí(obránce, útočník,rozhodčí) -dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice a dodržuje ji - snaží se o fair play jednání, má respekt k opačnému pohlaví - rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými sportovními hrami</p>	<p>-uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu:předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobení jim svou činností</p>	<p>-softbal -hokej-CH -stolní tenis</p> <p>Lyžování a bruslení -běžecké lyžování</p> <p>-bruslení-</p>	
<p>Téma</p>	<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p>		
<p>-seznamuje se s osvojeným názvoslovím na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu -naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc</p>		<p>-komunikace v TV -organizace prostoru a pohybových činností - historie a současnost sportu -pravidla osvojovaných pohybových činností -zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - turistika a pobyt v přírodě -přesun do terénu, chůze</p>	

<p>handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvolí společně jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 		<p>v terénu, orientace</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností 	
--	--	---	--

Předmět		Ročník 7.
----------------	--	------------------

		Tělesná výchova		
Očekávané výstupy		Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
Téma	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ			
<ul style="list-style-type: none"> -v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a samostatnosti -aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, -odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - předvídá možné nebezpečí úrazu - upravuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí • -chápe význam přípravy organismu před cvičením • -připravuje a uklízí cvičební nářadí a náčiní • - v tělocvičně předchází možným zraněním a úrazům vhodným oblečením a obutím • -plní zodpovědně pokyny učitele • -uplatňuje správné 	<ul style="list-style-type: none"> • -aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • • -usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Zdravotně orientovaná zdatnost • Zdravotně orientovaná zdatnost • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových hrách • (Seznámeni s řádem tělocvičny) 	<ul style="list-style-type: none"> • –osobnostní a sociální výchova • -výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (olympijské idee) • -multikulturní výchova • -environmentální výchova- vliv prostředí na zdraví 	

<p>způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> -uvědomuje si propojenost sportu se zaměstnáním,rodinou... 			
<p>Téma</p>	<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p>		
<p>-zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností</p> <p>-uplatňuje osvojené pohybové dovednosti v soutěžích a rekreačních sportovních činnostech</p> <p>-posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a příčiny</p> <p>-spolurozhoduje při měření výkonů</p> <p>-porovná a zhodnotí výkony svých spolužáků, usiluje o zlepšení své výkonnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> -z naučených prvků sestaví a předvede 	<ul style="list-style-type: none"> -samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika • -vytrvalostní běh – 600m,-dívky, 800,1000m-hoši, • -skoky-daleký,vysoký • -rychlý běh-60m • -štafetový běh • -hod kriketovým míčkem, • -základy techniky kondiční běhjednotlivých atletických disciplin • -základní pravidla atletických soutěží • -průpravná cvičení(běžecká abeceda,...) • • • Gymnastika • -akrobacie-kotouly,stoje na rukou,váhy, 	

<p>jednoduché vazby</p> <ul style="list-style-type: none"> • -žák zvládá a provede jednotlivé gymnastické prvky přiměřeně individuálním předpokladům a přiměřeně věku • -snaží se o esteticky zvládnutý pohyb • -žák si připraví a samostatně provede rozcvičku • -užívá osvojené názvosloví • - dodržuje zásady bezpečnosti • - zaujímá správné cvičební polohy • <p>V souladu s jeho individuálními předpoklady</p> <ul style="list-style-type: none"> -ovládá základní pravidla jednotlivých sportovních her a uplatňuje je ve hře -ovládá míč(driblink,přihrávky,střelba) -rozlišuje uplatňuje úkoly, práva a povinnosti vyplývající 	<ul style="list-style-type: none"> • -odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím:upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<p>obraty, poskoky, přemet stranou</p> <ul style="list-style-type: none"> • -hrazda-výskok do vzporu, visy, výmyk, závěs v podkolení, seskoky, sešiny • -kruhy-houpání, komíhání • -přeskok-roznožka, skrčka • -šplh-tyč, lano • -rytmická a kondiční gymnastika-taneční prvky, D- aerobik, tanec • -švihadla • -posilovací, protahovací a uvolňovací prvky • --cvičení s gymbaly • -úpoly • • Sportovní hry • -basketbal, kopaná, odbíjená, házená, florbal-herní činnost jednotlivce, hra • -bezpečnost a hygiena při sportovních hrách • -průpravné a modifikované hry(přehazovaná, atd.) • -nácvičení herních situací 	
--	--	--	--

<p>z jednotlivých herních funkcí a rolí(obránce, útočník,rozhodčí)</p> <p>-dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice a dodržuje ji</p> <p>- snaží se o fair play jednání, má respekt k opačnému pohlaví</p> <p>- rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými sportovními hrami</p> <p>-provádí žák provádí základní údržbu kola</p> <p>--ovládá základní pravidla bezpečnosti silničního provozu</p> <p>-zdokonaluje se v jízdě</p>	<ul style="list-style-type: none"> -uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu:předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobení jim svou činností 	<p>a systémů</p> <ul style="list-style-type: none"> -základy taktiky ve sportovních hrách Netradiční pohybové hry -softbal -hokej-CH -stolní tenis Cyklistika Lyžování a bruslení -běžecké lyžování -lyžování -bruslení- 	
<p>Téma</p>	<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p>		
<p>-seznamuje se s osvojeným názvoslovím na úrovni cvičence</p> <p>- ve školních podmínkách uplatňuje čestné soupeření, pomoc handicapovaným,....</p> <p>- zvolí společně jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva</p> <p>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající</p>		<ul style="list-style-type: none"> -komunikace v TV -organizace prostoru a pohybových činností - historie současného sportu -pravidla osvojovaných pohybových činností -zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Turistika a pobyt v přírodě -přesun do terénu, 	

z role hráče - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony •		chůze smírnou zátěží v lehkém terénu, orientace.	
--	--	--	--

Předmět		Tělesná výchova		Ročník 8.
Očekávané výstupy		Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
Téma	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ			
<ul style="list-style-type: none"> -v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a samostatnosti -aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, -odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - předvídá možné nebezpečí úrazu - upravuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí • -chápe význam přípravy organismu před 	<ul style="list-style-type: none"> • -aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • • -usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Zdravotně orientovaná zdatnost • Zdravotně orientovaná zdatnost • Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • Hygiena a bezpečnost při pohybových hrách • (Seznámení s řádem tělocvičny) 	<ul style="list-style-type: none"> -osobnostní a sociální výchova -výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (olympijské idee) -multikulturní výchova -environmentální výchova-vliv prostředí na zdraví 	

<p>cvičením</p> <ul style="list-style-type: none"> • -připravuje a uklízí cvičební náradí a náčiní • - v tělocvičně předchází možným zraněním a úrazům vhodným oblečením a obutím • -plní zodpovědně pokyny učitele • -uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech • -uvědomuje si propojenost sportu se zaměstnáním,rodinou... 			
Téma	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
<p>-zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností</p> <p>-uplatňuje osvojené pohybové dovednosti v soutěžích a rekreačních sportovních činnostech</p> <p>-posoudí provedení osvojované pohybové</p>	<ul style="list-style-type: none"> • -samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly 	<p>Atletika</p> <p>-vytrvalostní běh – ,800m-dívky,1000m,1500m-hoši,</p> <p>-skoky-daleký,vysoký</p> <p>-rychlý běh-60m</p> <p>-štafetový běh</p> <p>,vrh koulí D 3kg, H 4kg</p> <p>kondiční běh</p> <p>-základy techniky jednotlivých atletických disciplin</p> <p>-základní pravidla atletických soutěží</p>	

<p>činnosti, označí zjevné nedostatky a příčiny</p> <ul style="list-style-type: none"> -spolurozhoduje při měření výkonů -porovná a zhodnotí výkony svých spolužáků, usiluje o zlepšení své výkonnosti <p>-z naučených prvků sestaví a předvede jednoduché vazby</p> <ul style="list-style-type: none"> -žák zvládá a provede jednotlivé gymnastické prvky přiměřeně individuálním předpokladům a přiměřeně věku -snaží se o esteticky zvládnutý pohyb -žák si připraví a samostatně provede rozcvičku -užívá osvojené názvosloví - dodržuje zásady bezpečnosti - zaujímá správné cvičební polohy <ul style="list-style-type: none"> • V souladu s jeho individuálními 	<p>-odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím:upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p>	<p>-průpravná cvičení(běžecká abeceda,...)</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> -akrobacie-kotouly,stoje na rukou,váhy, obraty,poskoky,přemet stranou -hrazda-výskok do vzporu,přešvihy,visy,výmyk,závěs v podkolení,seskoky,sešiny -kruhy-houpání s překoty,svisy,komíhání -přeskok-roznožka,skrčka -šplh-tyč,lano -rytmická a kondiční gymnastika-taneční prvky, aerobik,tanec -švihadla -posilovací, protahovací a uvolňovací prvky --cvičení s gymbaly -úpoly <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> -basketbal, kopaná,odbíjená,házená,floral-herní činnost jednotlivce,hra -bezpečnost a hygiena při sportovních hrách -průpravné a modifikované hry 	
---	---	---	--

<p>předpoklady</p> <ul style="list-style-type: none"> • -ovládá základní pravidla jednotlivých sportovních her a uplatňuje je ve hře • -ovládá míč(driblink,přihrávky,střelba) • -rozlišuje uplatňuje úkoly, práva a povinnosti vyplývající z jednotlivých herních funkcí a rolí(obránce, útočník,rozhodčí) • -dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice a dodržuje ji • - snaží se o fair play jednání, má respekt k opačnému pohlaví • - rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými sportovními hrami • -provádí žák • provádí základní údržbu kola • - ovládá základní pravidla bezpečnosti silničního provozu • -zdokonaluje se v jízdě 	<p>-uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu:předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobení jim svou činností</p>	<p>-nácvik herních situací a systémů -základy taktiky ve sportovních hrách Netradiční pohybové hry -softbal -hokej-CH -stolní tenis</p> <p>Cyklistika</p> <p>Lyžování a bruslení -běžecké lyžování -lyžování -bruslení</p>	
--	---	--	--

Téma	ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
<ul style="list-style-type: none"> -seznamuje se s osvojeným názvoslovím na úrovni cvičence - ve školních podmínkách uplatňuje čestné soupeření, pomoc handicapovaným,.... - zvolí společně jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony -zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • -komunikace v TV • -organizace prostoru a pohybových činností • - historie současného sportu • -pravidla osvojovaných pohybových činností • -zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech • Turistika a pobyt v přírodě • -přesun do terénu, chůze smírnou zátěží v lehkém terénu, orientace. 	

Předmět	Tělesná výchova		Ročník 9.
Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
Téma	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
<ul style="list-style-type: none"> • -v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné 	<ul style="list-style-type: none"> -aktivně vstupuje do organizace svého pohybového 	<ul style="list-style-type: none"> Význam pohybu pro zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> –osobnostní a sociální výchova

<p>zdatnosti a samostatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> -aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, -odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - předvídá možné nebezpečí úrazu - upravuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí <p>-chápe význam přípravy organismu před cvičením -připravuje a uklízí cvičební náradí a náčiní - v tělocvičně předchází možným zraněním a úrazům vhodným oblečením a obutím -plní zodpovědně pokyny učitele -uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech -uvědomuje si propojenost sportu se zaměstnáním,rodinou...</p>	<p>režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>-usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p>	<p>Zdravotně orientovaná zdatnost Zdravotně orientovaná zdatnost Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových hrách (Seznámení s řádem tělocvičny)</p>	<p>-výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (olympijské idee) -multikulturní výchova -environmentální výchova-vliv prostředí na zdraví</p>
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ			

Téma			
<ul style="list-style-type: none"> • -zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností • -uplatňuje osvojené pohybové dovednosti v soutěžích a rekreačních sportovních činnostech • -posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a příčiny • -spolurozhoduje při měření výkonů • -porovná a zhodnotí výkony svých spolužáků, usiluje o zlepšení své výkonnosti <p>-z naučených prvků sestaví a předvede jednoduché vazby -žák zvládá a provede jednotlivé gymnastické prvky přiměřeně individuálním předpokladům a přiměřeně věku -snaží se o esteticky zvládnutý pohyb</p>	<p>-samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly</p>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> -vytrvalostní běh – 800m- dívky, 1500m-hoši, -skoky-daleký, vysoký -sprint-60m -štafetový běh -,vrh koulí D 3, H 4kg -kondiční běh -základy techniky jednotlivých atletických disciplin -základní pravidla atletických soutěží -průpravná cvičení(běžecká abeceda,...) <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> -akrobacie-kotouly,stoje na rukou,váhy, obraty,poskoky,přemet stranou • -hrazda-výskok do vzporu,přešvihy,visy,výmyk,závěs v podkolení,seskoky,sešiny -kruhy-houpání s ,překoty,svisy,komíhání -přeskok-roznožka,skrčka -šplh-tyč,lano • -rytmická a kondiční gymnastika-taneční 	

<p>-žák si připraví a samostatně provede rozcvičku</p> <p>-užívá osvojené názvosloví</p> <p>- dodržuje zásady bezpečnosti</p> <p>- zaujímá správné cvičební polohy</p> <p>V souladu s jeho individuálními předpoklady</p> <p>-ovládá základní pravidla jednotlivých sportovních her a uplatňuje je ve hře</p> <p>-ovládá míč(driblink,přihrávky,střelba)</p> <p>-rozlišuje uplatňuje úkoly, práva a povinnosti vyplývající z jednotlivých herních funkcí a rolí(obránce, útočník,rozhodčí)</p> <p>-dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice a dodržuje ji</p> <p>- snaží se o fair play jednání, má respekt k opačnému pohlaví</p> <p>- rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými sportovními hrami</p> <p>-provádí žák</p>	<p>-odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím:upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>-uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu:předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobení jim svou činností</p>	<p>prvky, aerobik,tanec</p> <p>-švihadla</p> <p>-posilovací, protahovací a uvolňovací prvky</p> <p>-cvičení s gymbaly</p> <p>-úpoly</p> <p>Sportovní hry</p> <p>-basketbal, kopaná,odbíjená, házená,florbal-herní činnost jednotlivce,hra</p> <p>-bezpečnost a hygiena při sportovních hrách</p> <p>-průpravné a modifikované hry</p> <p>-nácvik herních situací a systémů</p> <p>-základy taktiky ve sportovních hrách</p> <p>Netradiční pohybové hry</p> <p>-softbal</p> <p>-hokej-CH</p> <p>-stolní tenis</p> <p>Cyklistika</p> <p>Lyžování a bruslení</p> <p>-běžecké lyžování</p> <p>-lyžování</p> <p>-bruslení</p>	
--	---	--	--

provádí základní údržbu kola --ovládá základní pravidla bezpečnosti silničního provozu -zdokonaluje se v jízdě			
Téma	ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
<ul style="list-style-type: none"> • -seznamuje se s osvojeným názvoslovím na úrovni cvičence • - ve školních podmínkách uplatňuje čestné soupeření, pomoc handicapovaným,.... • - zvolí společně jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva • - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče • - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony • -zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody 		<ul style="list-style-type: none"> -komunikace v TV -organizace prostoru a pohybových činností - historie současného sportu -pravidla osvojovaných pohybových činností -zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Turistika a pobyt v přírodě -přesun do terénu, chůze smírnou zátěží v lehkém terénu, orientace. 	