

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		9. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže - posoudí praktické jednání a rozhodování ve vypjatých situacích - používá základní cviky pro různé účely a dovede je samostatně využívat v denním režimu - pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - reaguje na základní pokyny, signály, gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojené pojmy - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhů skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojených disciplínách - zvládá základní techniku skoku do výšky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - předvede učiteli pohybové výkony: rychlý běh na dráze 60 m, vytrvalostní běh na dráze 1000 m, skok daleký, hod granátem - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<p>Člověk a sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam měření pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojených činností - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním životě <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů - Běh: - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start na povel i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na výkon 60 m - vytrvalostní běh na výkon 1000 m - Skok do dálky, výšky: - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - naměření rozběhu - propojení rozběhu s odrazem, nácvik rozběhu - skok do dálky z rozběhu odrazem z břevna na výkon - skok do výšky z krátkého rozběhu – nácvik, rozměření rozběhu, průpravná cvičení - Hod: - průpravná cvičení pro hod granátem - hod granátem z rozběhu – nácvik a spojení rozběhu s odhodem - hod granátem s rozběhem/bez rozběhu na výkon - Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách 	<p>např. ŘM, ŘR,D, PDR</p> <p>PČ, MV, KZP</p>	<p>OVO: 2.1, 2.2, 2.4, 2.5 U: 2.1, 2.3, 2.4</p> <p>OVO: 2.3, 3.1, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5, 4.7 U: 2.1 3.5, 4.1, 4.2, 4.4, 4.6</p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		9. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou - zvládá napínací a protahovací cvičení - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá základy chůze na lavičce s obměnami - zvládá šplh - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - předvede učiteli pohybové výkony – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, šplh do požadované výšky, přeskok – skrčka, roznožka, hluboký předklon - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - přípravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů - Akrobacie: - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - přípravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou stoj na rukou (s dopomocí) - přípravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou přemet stranou (s dopomocí) - Přeskok: - přípravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu, koně) našír odrazem z můstku - roznožka přes kozu našír odrazem z můstku - Kladina, lavička: - chůze bez dopomoci s různými obměnami - rovnovážná cvičení - cvičení na lavičkách - Šplh na tyči, na laně: - šplh do výšky 4 m na tyči - přípravná cvičení pro šplh na laně - Hrazda: - přípravná cvičení na hrazdě odpovídající velikosti přitahy, ručkování, výdrž ve shybu - nácvik pro sešin - Kruhy: - přípravná cvičení na kruzích – houpání - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách 	<p>např. PP, H, MV</p>	<p>OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5</p> <p>Podpůrná op.: 3-1p, 3-2p, 2-5p, 2-4p, 4-3p, 4-4p, 4-6p</p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		9. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - vyjmenuje různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledky utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede pravidla her využívat – vybíjená, fotbal, basketbal, florbal, přehazovaná, volejbal - zvládá herní činnosti jednotlivce vybraných sportovních her - zvládá a předvede učiteli elementární herní činnosti jednotlivce ve vybraných hrách a využívá je v základních kombinacích i v utkání dle pravidel – driblíng, dvojtakt, střelba, přihrávky, nahrávky, chycení míče, zpracování míče, hod míče, podání přes síť, odbití obouruč vrchem, spodem - objasní základní role, hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání - uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - posoudí a porovná pohybové výkony s předchozími výsledky - - vyjmenuje základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví - objasní, že různá cvičení mají různé účinky - provede několik základních cviků z každé osvojené oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy - dovede se soustředit na správné a přesné provedení pohybu - rozvíjí svoji tělesnou zdatnost - zvládá a předvede/provede na výkon sed – leh, kliky, skoky přes švihadlo, skok snožmo z místa, člunkový běh - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť - pravidla sportovních her – basketbal, vybíjená, fotbal, florbal, přehazovaná, volejbal - role ve hře - základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání) - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry - Práce s míčem: - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, krčením) - přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, zpracování míče - vedení míče – driblíng, nohou - nácvik dvojtaktu - střelba jednoruč na koš, na branku – z místa i za pohybu - udržení míče pod kontrolou - základní spolupráce ve hře - utkání podle zjednodušených pravidel - nácvik podání - nácvik odbití obouruč vrchem, spodem - posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných sportovních hrách - <p>Průpravná a kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu v hodinách TV - průpravná cvičení pro rozvoj tělesné zdatnosti - nácvik správného provedení sed-leh - sed – leh na výkon - nácvik pro skoky přes švihadlo, skoky na výkon - nácvik a rozvoj odrazové síly, skok snožmo z místa na výkon - nácvik člunkového běhu, člunkový běh na výkon - nácvik správného provedení kliku, klik na výkon - protahovací a relaxační cvičení - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách 	<p>např. U, KZP, PP, D, PČ</p>	<p>OVO</p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		9. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - chová se tak, aby v silničním provozu chránil zdraví a život svůj i jiných osob - ovládá základní pravidla silničního provozu z pohledu různých účastníků silničního provozu - zpracuje a vyhodnotí naměřená data (i za pomoci digitálních technologií) - posoudí provedení osvojené pohybové aktivity - pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti 	<p><u>Bruslení</u> – dle možností</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na ledě - jednoduché prvky při jízdě – vpřed a vzad, obraty, zastavení, změny směru <p><u>Dopravní výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - spolupráce s odborníky - návštěva centra záchranářů - můj první řidičák - zopakování a upevňování znalostí a dovedností - znalostní testy, závěrečná zkouška <p><u>Testy tělesné zdatnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů – sport. testy, krokoměr, chytré hodinky - porovnávání naměřených výkonů – tabulky, grafy - evidence dat o pohybových aktivitách pomocí digitálních technologií - sledování pohybové aktivity 	<p>Např. PP</p>	<p>OVO: 2.3, 2.5, 3.1, 4.2 U: 3.9, 4.1, 4.2, 4.5</p> <p>OVO: 2.5, 2.6 U: 2.5</p>	

