

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		9. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí, 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	Gymnastika - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů - Akrobacie: - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou (s pomocí) - průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou - přemet stranou (s pomocí) - Přeskok: - průpravná 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 pomoci s různými obměnami - rovnovážná cvičení - cvičení na lavičkách - Šplh na tyči, na laně: - šplh do výšky 4 m na tyči - průpravná cvičení pro šplh na laně - Hrazda: - průpravná cvičení na hrazdě odpovídající velikosti - přitahy, ručkování, výdrž ve shybu - nácvik pro sešín - Kruhy: - průpravná cvičení na kruzích – houpání - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách	např. PP, H, MV	OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5 Podpůrná op.: 3-1p, 3-2p, 2-5p, 2-4p, 4-3p, 4-4p, 4-6p	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		9. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: - 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	Sportovní hry - 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 dvojaktu - 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 - Průpravná a kondiční cvičení - 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	např. U, KZP, PP, D, PČ	OVO	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		9. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
– 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	<u>Bruslení</u> – dle možností - osvojení sportu na ledě - jednoduché prvky při jízdě – vpřed a vzad, obraty, zastavení, změny směru <u>Dopravní výchova</u> - spolupráce s odborníky - návštěva centra záchranářů - můj první řidičák - zopakování a upevňování znalostí a dovedností - znalostní testy, závěrečná zkouška <u>Testy tělesné zdatnosti</u> - měření výkonů – sport. testy, krokoměr, chytré hodinky - porovnávání naměřených výkonů – tabulky, grafy - evidence dat o pohybových aktivitách pomocí digitálních technologií - sledování pohybové aktivity	Např. PP	OVO: 2.3, 2.5, 3.1, 4.2 U: 3.9, 4.1, 4.2, 4.5 OVO: 2.5, 2.6 U: 2.5	

