

## Tělesná výchova

**Ročník: 9.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. <b>TV-9-1-01</b></p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. <b>TV-9-1-02</b></p> <p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. <b>TV-9-1-03</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné cvičební polohy, předvídá možné nebezpečí úrazu, uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí</li> <li>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, v hodinách TV</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam přípravy organismu před cvičením, připravuje a uklízí náčiní</li> <li>- v tělocvičně předchází možným poraněním</li> <li>- chápe, že různá cvičení mají různé účinky, ví o svých pohybových schopnostech</li> </ul>	<p>Význam pohybu pro zdraví Komunikace v TV</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost Manipulace se zatížením Kondiční programy</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p>	

## Tělesná výchova

**Ročník: 9.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. <b>TV-9-1-04</b></p> <p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. <b>TV-9-1-05</b></p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. <b>TV-9-2-01</b></p> <p>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. <b>TV-9-2-02</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</li> <li>- předvídá možné nebezpečí úrazu, uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí</li> <li>- chápe význam sportovních her</li> <li>- chápe základní role ve hře</li> <li>- zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> </ul> <p>-zvládá základní estetické držení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky</li> <li>- používá základní průpravná cvičení</li> </ul>	<p>Hygiena</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech, první pomoc při TV, improvizovaná ošetření a odsun raněného, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p> <p>Pohybové hry Sportovní hry – základy florbal, basketbal, volejbal, Fotbal, vybíjená, házená Netradiční pohybové činnosti – ringo Lyžařský výcvik – běh na lyžích Gymnastika – akrobacie (předvede kotoul vzad a vpřed, letmo, přeskok přes kozu, stoj na rukou s dopomocí)</p>	<p>OSV-vede k uvolnění, relaxaci, zvládání stresových situací (Psychohygiena)</p>

**Tělesná výchova****Ročník: 9.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. <b>TV-9-3-01</b></p> <p>Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. <b>TV-9-3-02</b></p> <p>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. <b>TV-9-3-03</b></p> <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. <b>TV-9-3-04</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ovládá cvičení pro osvojení základních atletických činností</li><li>- používá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</li><li>- rozpozná smluvené povely a signály</li><li>- spolupracuje s ostatními cvičenci</li><li>- zajímá se o sportovní dění doma i ve světě</li><li>- účastní se školních soutěží v duchu fair play</li><li>- respektuje základní pravidla sportovních her</li><li>- chová se v duchu fair play, respektuje spoluhráče, rozhodčí</li></ul>	<p>Atletika – běh na krátké a střední tratě, hod kriketovým míčkem, skok daleký</p> <p>Komunikace v TV Historie a současnost sportu</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí</p>	<p>OSV-vede k rozvoji základních rysů kreativity (Kreativita)</p>

**Tělesná výchova****Ročník: 9.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. <b>TV-9-3-05</b></p> <p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže. <b>TV-9-3-06</b></p> <p>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. <b>TV-9-3-07</b></p> <p>V improvizaci i tvorbě uplatňuje své vlastní zkušenosti a zážitky. <b>TPV-9-1-05</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- seznamuje se s měřicími přístroji, zapisuje výkony do tabulky</li><li>- používá sportovní výstroj a výzbroj, ošetřuje ji</li><li>- zapisuje naměřená data a inspiruje se pro další lepší výkony</li><li>- vnímá hudební melodii a tělem vyjádří pohyb</li></ul>	<p>Práce se stopkami, měřicím pásmem</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností</p> <p>Evidence naměřených hodnot</p> <p>Cvičení s hudbou Základy rytmické gymnastiky</p>	

**Tělesná výchova****Ročník: 9.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení. <b>ZTV-9-1-01</b>	Uplatňuje vytrvalost a cílevědomost.	Základní druhy oslabení, vědomá kontrola cvičení.	
Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. <b>ZTV-9-1-02</b>	Zařazuje speciální vyrovnávací cvičení.	Oslabení podpůrně pohybového systému.  Oslabení vnitřních orgánů.  Oslabení smyslových a nervových funkcí.	
Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. <b>ZTV-9-1-03</b>	Vyhýbá se činnostem, které mu škodí.	Vhodná cvičení a činnosti.	