

| TĚLESNÁ VÝCHOVA | | |
|---|--|--|
| 6. - 9. ročník, 2 hodiny týdně | | |
| Výstup vyučovacího předmětu Žák: | Učivo předmětu | Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů |
| ATLETIKA | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-2-01 Pro běh na 60 m zvládá techniku nízkého startu, zvládá roli startéra, zná základní pravidla rychlého běhu, samostatně si dokáže upravit startovní bloky; pro běh na 1000 m zvládá techniku polovysokého hromadného startu, ovládá roli startéra, zná základní pravidla, dokáže si rozvrhnout síly; při běhu v terénu do 20 min dokáže volit odpovídající tempo, reagovat na změny terénu; většinou se dokáže samostatně připravit na výše uvedené disciplíny; štafetová předávka- pro předávku používá správnou techniku, s pomocí učitele správně vyměří a načasuje rozběh • TV-9-2-01 zvládá rozběh odpovídající délky, odráží se z odrazové desky, zná základní pravidla pro měření skoků, dokáže správně pokus změřit • TV-9-2-01 ovládá techniku „nůžky, dokáže vyměřit optimální rozběh; samostatně se dokáže připravit • TV-9-2-01 zvládá odhod správnou technikou ze 3 rozběhových kroků, zná základní pravidla pro měření a hodnocení hodů, dodržuje pravidla bezpečnosti | <ul style="list-style-type: none"> • Běh • Skok daleký • Skok vysoký • Hod kriketovým míčkem (150 g) | <ul style="list-style-type: none"> • OSV – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika • OSV - Seberegulace a sebeorganizace – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle • OSV - Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě • Výchova ke zdraví – zdravý způsob života a péče o zdraví; hodnota a podpora zdraví |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-2-01 (D 3 kg, CH 3, 4 kg) -zvládá techniku vrhu z místa (8. ročník), spojení sunu a vrhu (9. ročník), zná základní pravidla pro měření a hodnocení vrhů, dodržuje pravidla bezpečnosti | <ul style="list-style-type: none"> • Vrh koulí | |
| SPORTOVNÍ HRY | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-2-01 zná základní pravidla, hází jednoruč vrchem, ovládá základy taktiky při utkání • TV-9-2-01 zná základní pravidla, utkání, zná základní herní systémy – postupný útok, rychlý protiútok, osobní obranný, ovládá tyto HČJ: výběr místa, zpracování míče, střelba z místa a po vedení míče, uvolňování, obcházení soupeře s míčem, odebírání míče, činnost brankáře; ovládá základní herní kombinaci založenou na přihrávce, „přihrej a běž“; podílí se na rozhodování utkání • TV-9-2-01 zná základní pravidla, utkání, zná základní herní systémy – postupný útok, rychlý protiútok, osobní obranný, ovládá tyto HČJ: výběr místa, zpracování míčku, střelba z místa a po vedení míče, uvolňování, obcházení soupeře s míčkem, odebírání míčku, činnost brankáře; ovládá základní herní kombinaci založenou na přihrávce, „přihrej a běž“; podílí se na rozhodování utkání • TV-9-2-01 zná základní pravidla, utkání, zná základní herní systémy – postupný útok, rychlý protiútok, osobní obranný, ovládá tyto HČJ: uvolňování bez míče, s míčem; přihrávka vrchní jednoruč (z místa, za pohybu); střelba vrchní jednoruč (ze země, z náskoku, po trojtaktu); obsazování s míčem a bez míče; činnost brankáře (postoj, vyražení a chytání střel); | <ul style="list-style-type: none"> • Vybíjená • Fotbal (futsal) • Florbal • Miniházená | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>ovládá základní herní kombinaci založenou na přihrávce, „přihrej a běž“, kombinaci založenou na postupném přihrávání; podílí se na rozhodování utkání</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-2-01 zná základní pravidla; utkání; zná základní herní systémy – útočný systém založený na rozestavění útočníků bez míče kolem útočníka s míčem, rychlý protiútok, osobní obranný systém; ovládá tyto HČJ: výběr místa, zpracování míče, přihrávka jednoruč a obouruč (na místě a za pohybu), střelba jednoruč a obouruč z místa a za pohybu, střelba po dvojaktu uvolňování bez míče, s míčem (driblinkem, obrátkou), krytí útočníka s míčem a bez míče; ovládá základní herní kombinaci založenou na přihrávce, „přihrej a běž“, podílí se na rozhodování utkání • TV-9-2-01 zná základní pravidla; ovládá tyto HČJ: odbití obouruč vrchem a spodem, jednoruč, podání spodem, přihrávku, nahrávku; pokud možno utkání 6:6; ovládá základy herního systému s nahrávačem u sítě, zaujímá správné postavení při příjmu podání | <ul style="list-style-type: none"> • Basketbal • Volejbal | |
| GYMNASTIKA | | |
| <p>TV-9-2-01 Ovládá tyto prvky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kotoul letmo kotoul vzad do zášvihu stoj na lopatkách stoj na rukou přemet stranou • skoky odrazem z trampolínky, roznožka našír, nadél (přes kozu, bednu) i s oddáleným | <ul style="list-style-type: none"> • Akrobacie • Přeskoky | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>odrazem, skrčka přes kozu (bednu) našir i s oddáleným odrazem</p> <ul style="list-style-type: none"> • náskok do vzporu - zákmihem seskok, sešin, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu, podmet • různé druhy chůze a obraty rovnovážné polohy náskoky a seskoky klus, poskoky jednoduché vazby a sestavy • svis vznesmo, střemhlav | <ul style="list-style-type: none"> • Hrazda po čelo • Kladina 1 m (dívky) • Kruhy | |
| ÚPOLY | | |
| • TV-9-2-01 Ovládá základy sebeobran | • Sebeobrana | |
| LYŽOVÁNÍ | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-2-01 zvládá dovednosti na sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb ve středně náročném terénu • TV-9-1-05 zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních – vleky, sjezdovky- a řídí se jimi • chápe spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními, poznávacími | <ul style="list-style-type: none"> • nošení lyží, připínání, odepínání • výstupy, obraty • brždění smykem • jízda na vleku • základy zatáčení (jízda v pluhu, oblouky v pluhu, z pluhu, z přívratů, paralelní, modifikované oblouky, carvingový oblouk • zásady pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních • význam lyžování | |
| BRUSLENÍ | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • chápe bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost • ví, že bezpečné je bruslení na umělých kluzištích | <ul style="list-style-type: none"> • jízda vpřed • zastavení snožmo půlobratem (hokejové) • zatáčení překládáním vpřed | |

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-2-01 zvládá jízdu vpřed i vzad, základní obrat a zastavení • zná způsoby pomoci (přivolání pomoci) při prolomení ledu | <ul style="list-style-type: none"> • jízda vzad • změna směru z jízdy vpřed do jízdy vzad • způsoby záchrany a přivolání pomoci při prolomení ledu na zamrzlé přírodní ploše | |
| OBEZNĚ PRO VŠECHNY ČINNOSTI PLATÍ | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-1-03 většinou se samostatně připraví před pohybovou činností • TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence • TV-9-3-03 ve sportovních hrách se dohodne na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a snaží se ji dodržovat • TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody (v rámci vyučovací jednotky nebo mimo ni na úrovni školy); spolurozhoduje osvojované hry a soutěže • TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí (ve sportovních hrách eviduje branky a asistence, v pohybových činnostech posoudí dodržování pravidel) • TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci • TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, | <ul style="list-style-type: none"> • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná cvičení, protahovací, uvolňovací cvičení • komunikace v TV: tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, spolupráce při osvojovaných pohyb. činnostech • měření výkonů a posuzování pohybových dovedností • řízení a rozhodování daných pohybových činností • měření, evidence, vyhodnocování výkonů | <ul style="list-style-type: none"> • OSV – Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; • OSV - Mezilidské vztahy – péče o dobré vztahy |

| | | |
|--|---|--|
| <div>diváka, organizátora</div> <ul style="list-style-type: none"> • TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky- fair-play, ochrany přírody při sportu, respekt vůči opačnému pohlaví • ZTV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší • ZTV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | <ul style="list-style-type: none"> • pravidla osvoj. pohyb. činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech • kondiční programy, manipulace se zatížením • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech | |
| ZDRAVOTNÍ TV | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ZTV-9-1-02 zařazuje samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením • ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení • ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | <ul style="list-style-type: none"> • činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení; • základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky- prevence a korekce oslabení, denní režim, soustředění na cvičení, kontraindikace zdravotních oslabení; speciální cvičení- oslabení podpůrně pohybového systému, oslabení vnitřních orgánů, oslabení smyslových a nervových funkcí | |