

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 8. a 9.

Časová dotace: 2 hod. / týdně

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<p>žák</p> <p>TV 9-1-01</p> <ul style="list-style-type: none">- zhodnotí své denní pohybové aktivity- uvede příklady kompenzačních cvičení pro jednostrannou zátěž, některá z nich realizuje <p>TV 9-1-02</p> <ul style="list-style-type: none">- do pohybových aktivit zařazuje aerobní pohybové činnosti- usiluje o zlepšení úrovně výsledků vlastní tělesné zdatnosti- vybírá vhodná cvičení vzhledem k výsledkům vlastní tělesné zdatnosti <p>TV 9-1-03</p> <ul style="list-style-type: none">- vybírá vhodné náčiní a výstroj pro danou pohybovou aktivitu, vysvětlí bezpečnostní pravidla pro jejich využití- zvolí vhodné přípravné cviky pro danou pohybovou aktivitu, zejména pak k zahřátí svalů- zvolí vhodné cviky k ukončení dané pohybové aktivity, zejména pak k protažení a kompenzaci zatížených svalových skupin <p>TV 9-1-04</p> <ul style="list-style-type: none">- vlastními slovy vysvětlí vliv podpůrných látek na zdraví a sportovní činnost- zhodnotí možnosti zařazení pohybových aktivit vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	<p><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></p> <p><u>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</u></p> <ul style="list-style-type: none">- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení <p><u>Význam pohybu pro zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none">- rekreační a výkonnostní sport- aerobní pohybové činnosti- sport dívek a chlapců <p><u>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</u></p> <ul style="list-style-type: none">- zahájení a ukončení pohybové činnosti- tělocvičné náčiní, sportovní výstroj – pravidla použití, bezpečnost <ul style="list-style-type: none">- podpůrné látky ve sportu (doping)- sportovní činnost ve spojitosti s klimatickým prostředím- zásady bezpečnosti sportovní činnosti ve vztahu s klimatickými podmínkami		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> zhodnotí možnost zařazení pohybových aktivit vzhledem k aktuálnímu stavu ovzduší a povětrnostních podmínek TV 9-1-05 <ul style="list-style-type: none"> zvolí pohybové aktivity v souladu s aktuálními podmínkami, aplikuje obecné zásady bezpečnosti vzhledem k těmto podmínkám zvolí pohybové aktivity s ohledem na vlastní schopnosti a možnosti, zvolí náčiní, výzbroj a výstroj odpovídající dané aktivitě a podmínkám TV 9-2-01 <ul style="list-style-type: none"> v rámci svých osobních možností zvládá osvojované pohybové dovednosti, využívá je i mimo tělesnou výchovu uplatňuje naučená pravidla sportů a her, reaguje na ustanovená gesta rozhodčího, rozumí základní sportovní terminologii týkající se osvojovaných činností uveče různé role v rámci družstva, vysvětlí jejich herní činnost, některé role přebírá volí a dodržuje taktiku hry TV 9-2-02 <ul style="list-style-type: none"> posoudí správné provedení dané pohybové činnosti či správné postavení ve hře zhodnotí vlastní pohybovou činnost i činnost ostatních 	<ul style="list-style-type: none"> sportovní činnost v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu zásady bezpečnosti sportovních činností v nestandardním prostředí, improvizované ošetření zranění <u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> <ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojovaných her, sportů a činností základní terminologie osvojovaných her, sportů a činností z pozice hráče, rozhodčího posuzování a hodnocení pohybových činností <u>Pohybové hry</u> – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity <u>Gymnastika</u> – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí, cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, kondiční cvičení <u>Úpoly</u> – základy sebeobrany <u>Atletika</u> – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem <u>Sportovní hry</u> – florbal, košíková a další, rozvoj herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů 		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<p>TV 9-3-01</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí naučené tělovýchovné činnosti dle pokynů učitele, textového či grafického podkladu - vhodně reaguje na povely, pokyny i gesta rozhodčího - interpretuje informace o pohybových aktivitách uváděných v médiích, správně se o nich vyjadřuje a diskutuje <p>TV 9-3-02</p> <ul style="list-style-type: none"> - jedná v duchu fair play, adekvátně reaguje na negativní projevy - uplatňuje empatický přístup k handicapovaným, různě zdatným spolužákům a k opačnému pohlaví - rozliší v rámci pohybové činnosti jednání nevhodné k okolnímu prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Turistika</u> - uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, přežití v přírodě - <u>Lyžování</u> - běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku - <u>Ostatní</u> (podle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků) např.: snowboarding, bruslení, plavání, cykloturistika, vodní turistika, fitness, rugby, netradiční sporty apod. <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikace v TV, základní tělocvičné názvosloví daných pohybových činností, jednoduchý grafický záznam, smluvené povely, signály, gesta - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - organizace pohybových činností, vzájemná spolupráce, řízení činností a jejich vyhodnocování - posuzování pohybových činností (týmu, jednotlivce, sebe samého) - evidence a měření sportovních výkonů 		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
TV 9-3-03 <ul style="list-style-type: none"> - aktivně se podílí na spolupráci týmu - přizpůsobí vlastní pohybovou aktivitu společnému cíli týmu - zhodnotí vlastními slovy průběh a výsledek vlastní aktivity i aktivity celého týmu TV 9-3-04 <ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje práva a povinnosti hráčů, rozhodčích, organizátorů a diváků během pohybových činností - respektuje pokyny rozhodčích a organizátorů pohybových činností, adekvátně na ně reaguje, dodržuje herní pravidla TV 9-3-05 <ul style="list-style-type: none"> - změří (popř. jinak započítá) dané sportovní výkony - zaznamenává údaje týkající se pohybových aktivit svých i spolužáků - zhodnotí naměřené hodnoty, popíše jejich změny a kvalitu - porovnává výkony své i v kontextu s ostatními 			

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
TV 9-3-06 <ul style="list-style-type: none"> - podílí se na přípravě a realizaci jednoduché pohybové aktivity - podílí se na organizaci soutěže či jiné sportovní akce pro spolužáky - spolurozhoduje při sportovní aktivitě a přebírá určitou míru za realizaci dané aktivity TV 9-3-07 <ul style="list-style-type: none"> - zpracovává výsledky pohybových aktivit - srozumitelně a názorně prezentuje naměřené výkony svých pohybových aktivit - posoudí kvalitu a vývoj svých výkonů 			