

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: devátý

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
<ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - samostatně se připravuje před pohybovou činností - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím, se sportem a etikou, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - uplatňuje zásady bezpečného chování při sportu i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví (pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační a výkonnostní sport) • rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností • zdravotně orientovaná zdatnost (kondiční programy) • prevence a korekce jednostranného zatížení (průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení) • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (hygiena, cvičební úbor, improvizované ošetření a transport raněného) 	<p>Bi – anatomie a fyziologie tělesných cvičení</p> <p>OSV - osobnostní rozvoj, morální rozvoj, sociální rozvoj a komunikace VMEGS – jednotná pravidla sportovních činností v mezinárodních soutěžích EV – ohleduplný vztah člověka k přírodě při sportování v přírodě MeV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality MV – vztahy lidí ve sportovním týmu VDO – účast ve sportovních soutěžích - reprezentace školy</p>
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, v soutěži, při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry • gymnastika (akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí) • rytmické a kondiční formy cvičení, cvičení s hudbou • průpravné úpoly • atletika (starty, rychlý běh, vytrvalostní běh D 900-2000m, CH 1500 - 3000m, štafetový běh, skok do dálky, hod granátem) 	<p>Bi – anatomie a fyziologie tělesných cvičení</p> <p>OSV - osobnostní rozvoj, morální rozvoj, sociální rozvoj a komunikace VMEGS – jednotná pravidla sportovních činností v mezinárodních soutěžích EV – ohleduplný vztah člověka k přírodě při sportování v přírodě</p>

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
	<ul style="list-style-type: none"> sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání dle pravidel pro danou věkovou kategorii) 	
<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc slabším a handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu - dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none"> • komunikace při sportu (odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, smluvené povely, signály) • organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách • historie a současnost sportu (významné sportovní soutěže a sportovci) • pravidla osvojovaných pohybových činností (her, soutěží) • zásady chování a jednání v různých činnostech a v různém prostředí • měření výkonů, posuzování pohybových dovedností 	<p>Bi – anatomie a fyziologie tělesných cvičení</p> <p>MV – vztahy lidí ve sportovním týmu VDO – účast ve sportovních soutěžích - reprezentace školy</p>

Pomůcky: Tělovýchovné nářadí a náčiní

Nástroje: