

6.15 Tělesná výchova

6.15.1 Charakteristika předmětu

Obsahem tohoto předmětu je naplňování očekávaných výstupů vzdělávacího oboru Tělesná výchova a souvisejících tematických okruhů průřezových témat RVP pro ZV týkajících se vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Cílem je získat kladný vztah k pohybovým aktivitám a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k vědomému utužování zdraví a tím i zkvalitnění života. Dbát na dodržování a respektování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play Asociace školních sportovních klubů, jejímž jsme členem. Nadaným sportovcům a dětem se zájmem o sport nabízíme zapojení do mimoškolních sportovních akcí a kroužků organizovaných školou. Žákům také nabízíme doporučení k dalšímu rozvoji v oddílech výkonnostního a vrcholového sportu.

Vyučovací předmět Tělesná výchova je vyučován od šestého do devátého ročníku v časové dotaci 2 hodiny týdně. Převažující formou výuky je vyučovací hodina. Skupiny chlapců a dívek jsou od 6. ročníku rozděleny. Kromě toho je obsah předmětu realizován v blocích (kurzy plavání ve 3. ročníku, lyžařský výcvikový kurz v 7. nebo 8. ročníku, sportovní soutěže). Výuka probíhá v tělocvičně, sále, na hřišti, v bazénu a v přírodě.

Dovednosti a znalosti vedoucí k zdravému životnímu stylu a kladnému vztahu k pohybovým aktivitám navazují na znalosti a dovednosti získané v předmětu Člověk a jeho svět na prvním stupni. Úzké mezipředmětové vztahy nalezneme k fyzice (pohyb těla a těles, ...), informatice (videoukázka, statistika, ...), hudební výchově (rytmizace, cvičení s hudbou, ...), a dalším.

Používanými metodami jsou: ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální výuka, skupinová výuka, individuální výuka.

Vybraní žáci se pravidelně zúčastňují sportovních soutěží prostřednictvím školního reprezentačního týmu.

V hodinách tělesné výchovy se žáci seznámí s různými typy pohybových aktivit, jako jsou pohybové hry, gymnastika, atletika, sportovní hry apod., naučí se sportovní aktivity organizovat a chápat pravidla.

Žáci jsou vedeni k získávání kladného vztahu k pohybovým aktivitám a sportu, k vytváření návyků zdravého životního stylu vedoucí k vědomému utužování zdraví a tím i zkvalitnění života. Dále pak k dodržování a respektování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play. Seznámí se též se zásadami 1. pomoci.

6.15.2 Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- Nabízíme žákům různé formy pohybových aktivit pro trávení volného času a podle jejich individuálních možností a potřeb.
- Zařazujeme do hodin vhodná relaxační cvičení a kontrolujeme přesnost jejich provádění.
- Seznamujeme žáky s netradičními sporty včetně pravidel.
- Vedeme žáky ke sledování vývoje vlastní tělesné zdatnosti.
- Vysvětlujeme souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou.
- Poznání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj.
- Systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.



Kompetence k řešení problémů

- Učíme žáky zejména v kolektivních hrách (při porušení pravidel) řešit problémové situace.
- Hledáme vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.
- Vhodně zvolenými soutěžemi ukazujeme možnosti řešení neshod.
- Srovnáváme a hodnotíme odlišné způsoby řešení konfliktů při mimoškolních soutěžích.
- Vedeme žáky k uvažování nad technikou při ovládnutí cviku nebo sportovního prvku a k samostatnému sledování a odstraňování chyb.
- Učíme žáky přemýšlet o technice při zvládnutí cviku, sportovního prvku a hledání cesty k odstranění chyb.

Kompetence komunikativní

- Používáme základní tělovýchovné názvosloví, povely a pokyny.
- Při sportovních soutěžích a kláních učíme vhodně komunikovat hráče se spoluhráči, protihráči i s rozhodčími a organizátory.
- Dbáme na vhodné vyjadřování a mluvní projev zejména při kolektivních hrách.
- Vytváříme pravidla a dbáme na jejich dodržování při nesouhlasu s názorem rozhodčího.
- Učíme žáky vyslechnout a přijmout pokyny vedoucího družstva.
- Otevíráme a učíme žáky diskuzi o taktice družstva.

Kompetence sociální a personální

- Dodržujeme pravidla fair-play při všech pohybových aktivitách a podporujeme olympijskou myšlenku.
- Všímáme si ohleduplného a čestného jednání a chválíme jej.
- Zdůrazňujeme respekt k odlišnostem každého jednotlivce.
- Ukazujeme žákům základní první pomoc při lehkém zranění.
- Budujeme a pěstujeme v dětech sebedůvěru na základě respektování názorů každého žáka.
- Na základě osobních výkonů podporujeme správnou představu žáka o jeho fyzických schopnostech a možnostech
- Chválíme a kladně hodnotíme každý individuálně zlepšený sportovní výkon a činnost.
- Ukazujeme žákům potřebu spolupráce ve sportovním týmu a důležitost rozdělení rolí v družstvu.
- Předvádíme na příkladech nezbytnost přebírání zkušeností druhých lidí pro sebezdokonalování.

Kompetence občanské

- Názorně ukazujeme a popisujeme sportovní agresivitu.
- Doporučujeme místa k pohybovým a sportovním aktivitám v okolí školy, při kterých žák respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí
- Dodržujeme pravidla fair-play.
- Vysvětlujeme žákům potřebu dodržování hygieny při tělesných aktivitách.
- Podporujeme a motivujeme žáky k aktivnímu sportování a vztahu k reprezentaci školy, obce, státu.
- Učíme žáky první pomoc při úrazech lehčího charakteru.
- Seznamujeme žáky se škodlivostí drog a jiných návykových látek.

Kompetence pracovní

- Podporujeme zvládnutí všech aktivit v souvislosti s individuálními možnostmi jedince.
- Hledáme možná rizika při pohybových činnostech a hledáme cesty k jejich minimalizaci.
- Povzbuzujeme k vytrvání a překonávání překážek fyzických i psychických.
- Pravidelně kontrolujeme plnění a dokončení vytyčených cílů.
- Dbáme na dodržování základních hygienických pravidel – a toto kontrolujeme.
- Poskytujeme informace o tom, jaké jsou možnosti, cíle i rizika spojená se sportem a pohybovými aktivitami v osobním i profesním životě.
- Učíme a motivujeme žáky k dodržování pravidel nejen ve sportu, ale v celém životě.



Kompetence digitální

- Zpřístupňujeme žákům důvěryhodné digitální zdroje s problematikou pohybových aktivit a sportu.
- Vedeme žáky k bezpečnému užívání moderních technologií, jejich využití v praxi a běžném životě.
- Využíváme sociální média k interakci s žáky.
- Vysvětlujeme dopad digitálních technologií na zdraví a pohodu.



6.15.3 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

6. ročník

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ...	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
<p>Atletika TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02</p>	<p>Atletická abeceda Skok z místa Skok daleký Skok vysoký Sprint Vytrvalost Štafetový běh Hod míčkem</p>	<ul style="list-style-type: none"> - držet správné držení těla, vědomě používat práci rukou při jednotlivých druzích běhu - skočit do písku odrazem snožmo ze dřepu za pomoci vyšvihnutí rukou - po stupňovaném rozběhu se odrazit z jedné nohy a závěsným způsobem doskočit do písku na obě nohy - po plynulém zkráceném rozběhu odrazem vzdálené nohy překonat překážku nůžkami i zádovým stylem a dopadnout do kotoulu vzad - rozpoznat startovní povely, použít nízký start - rozvrhnout síly na vzdálenost 600-800m a uběhnout ji stejnoměrným tempem se snahou o závěrečné zrychlení - předat a převzít štafetový kolík v pohybu - odhodit švihem míček s přísunem (pokročilejší s rozběhem) 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků ENV – podněcování aktivního přístupu k pohybu</p>
<p>Gymnastika TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-2-01 TV-9-2-02</p>	<p>Šplh Akrobacie Přeskoky Trampolína Cvičení na nářadí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dokázat šplhat po tyči s přírazem, na laně pomocí smyčky - v sestavě předvést kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, stoj na ruce o zeď - zvládat roznožku a skrčku přes kozu našíř (s oddáleným můstkem) - umět naskočit po rozběhu oběma nohama na můstek i trampolínu a zvládnout skoky prosté (kotoul letmo, roznožku, skrčku) - předvést na hrazdě: výmyk, kotoul vpřed, podmet ze země (přešvih, toč jízdo), na kružích: komíhání s otočkami a bezpečným seskokem (vznos, stoj) 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků</p>

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
Míčové hry TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-2-01 TV-9-2-02	Florbal Basketbal Fotbal Přehazovaná, vybíjená Softbal	<ul style="list-style-type: none"> - použít herní činnosti jednotlivce (HČJ - vedení míče, přihrávka, střela) v jednoduchých podmínkách utkání - předvést HČJ: driblink oběma rukama, dvojtakt a střelba z dálky (s hlavou nahoře) - provést základní HČJ (zpracovat, vést a odebrat míč, střílet, přihrávat) v jednoduchých podmínkách utkání - hrát přehazovanou s úkoly - přihrát, chytit, nadvadit a odpálit míč, vyautovat soupeře 	OSV – formulování přesných pokynů a pravidel OSV – komunikace a spolupráce v týmu EGS – udržování kultivovaného projevu při kolektivních hrách, podpora při sportovní reprezentaci
Kondiční cvičení TV-9-1-03 TV-9-1-02 TV-9-1-01 ZTV-9-1-03 ZTV-9-1-02	Kruhový trénink Posilování Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže zdůvodnit střídání posilovaných svalových partií (nohy, břicho, ruce) a zařadit relaxační a dechová cvičení - protáhnout důkladně tělo před i po zátěži, vyjmenovat zásady pro posilování břišních a zádočných svalů - zvládá cviky na zpevnění a uvolňování těla, základní pády - korigovat zátěž při oslabení organismu - zařazovat speciální cviky vyrovnávající jeho oslabení 	OSV – používání sebekontroly

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
Organizace TV-9-1-01 TV-9-1-04 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 TV-9-3-02 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	Příprava na hodinu Komunikace Pravidla, bezpečnost Zhodnocení	<ul style="list-style-type: none"> - chápat smysl pohybu pro zdraví, umět rozcvíčit tělo před a protáhnout zatížené svaly po cvičení, dbát bezpečnostních pokynů - dodržovat za pomoci spoluhráčů a učitele taktiku, používat tělocvičné názvosloví, smluvené signály a povely - znát základní pravidla jednotlivých her, chovat se v duchu fair-play, nachystat bezpečné nářadí, asistovat při dávání účinné záchrany a dopomoci při osvojovaných cvicích - snažit se o sebezdokonalování, měřit, zaznamenat a zhodnotit výsledky své i ostatních - zhodnotit škodlivost drog a jiných škodlivých látek, dokáže je odmítnout - dodržovat zásady bezpečného chování na neznámých sportovištích, v přírodě, vsilničním provozu 	OSV - umožňujeme samostatné vedení části hodiny ENV – vedení k ohleduplnosti a ochraně okolí

7. ročník

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
<p style="text-align: center;">Atletika</p> <p>TV-9-1-01</p> <p>TV-9-1-02</p> <p>TV-9-1-03</p> <p>TV-9-1-05</p> <p>TV-9-2-01</p> <p>TV-9-2-02</p>	<p>Atletická abeceda</p> <p>Skok z místa</p> <p>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Sprint</p> <p>Vytrvalost</p> <p>Štafetový běh</p> <p>Hod míčkem</p>	<ul style="list-style-type: none"> - držet správné držení těla, vědomě používat práci rukou při jednotlivých druzích běhu - skočit do písku odrazem snožmo ze dřepu za pomoci vyšvihnutí rukou - po stupňovaném rozběhu se odrazit z jedné nohy a závěsným způsobem doskočit do písku na obě nohy - po plynulém zkráceném rozběhu odrazem vzdálené nohy překonat překážku nůžkami i zádovým stylem a dopadnout do kotoulu vzad - rozpoznat startovní povely, použít nízký start - rozvrhnout síly na vzdálenost 600-1000m a uběhnout ji stejnoměrným tempem se snahou o závěrečné zrychlení - předat a převzít štafetový kolík v pohybu - odhodit švihem míček s přísunem (pokročilejší s rozběhem) 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků</p> <p>ENV – podněcování aktivního přístupu k pohybu</p>
<p style="text-align: center;">Gymnastika</p> <p>TV-9-1-01</p> <p>TV-9-1-02</p> <p>TV-9-1-03</p> <p>TV-9-2-01</p> <p>TV-9-2-02</p>	<p>Šplh</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskoky</p> <p>Trampolína</p> <p>Cvičení na nářadí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dokázat šplhat po tyči s přírazem, na laně pomocí smyčky - v sestavě předvést kotoul vpřed (pokročilejší letmo), vzad (pokročilejší se zašvihem), přemet stranou, stoj na rukou o zed' (pokročilejší stoj na rukou + kotoul) - zvládat roznožku přes kozu nadél, skrčku přes kozu našíř (pokročilejší s oddáleným můstkem) - umět naskočit po rozběhu oběma nohama na můstek i trampolínu a zvládnout skoky prosté (kotoul letmo, roznožku, skrčku) - předvést na hrazdě: výmyk, kotoul vpřed, podmet ze země (přešvih, toč jízdmo), na kružích: komihání s otočkami a bezpečným seskokem (vzpor, vznos, stoj) 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků</p>



<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
Míčové hry TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-2-01 TV-9-2-02	Florbal Stolní tenis Basketbal Fotbal Volejbal Softbal Házená - doplňkově	<ul style="list-style-type: none"> - použít herní činnosti jednotlivce (HČJ - vedení míče, přihrávka, střela) v jednoduchých podmínkách utkání - umět zahrát forhend, bekhend a podání - předvést HČJ: driblink oběma rukama, dvojtakt a střelba z dálky (s hlavou nahoře) - provést základní HČJ: zpracovat, vést a odebírat míč, střílet, přihrát, uvolňovat se, obcházet soupeře - zvládat základy HČJ: odbítí obouruč i jednoruč spodem, vrchem; hrát přehazovanou s úkoly, znát jednotlivé role hráčů - přihrát, chytit, nadhodit a odpálit míč, vyautovat soupeře - driblovat, přihrávat a vystřelit po trojtaktu 	OSV – formulování přesných pokynů a pravidel OSV – komunikace a spolupráce v týmu EGS – udržování kultivovaného projevu při kolektivních hrách, podpora při sportovní reprezentaci
Lyžování, snowboarding TV-9-1-01 TV-9-1-03 TV-9-1-04 TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-01 TV-9-3-05	Lyžařský a snowboardový výcvikový kurz	<ul style="list-style-type: none"> - pohybovat se v zimním prostředí, znát zásady chování na společných zařízeních – vleky, sjezdovky a řídit se jimi, zvládá základní dovednosti potřebné k bezpečnému ovládnutí lyží a snowboardu (držet rovnováhu na lyžích, otáčet se, vyšlápnout svah, sjet pluhovým obloukem, zastavit) 	ENV – vytvořením modelových situací v terénu pěstujeme návyky a zodpovědnost k přírodě

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
Kondiční cvičení TV-9-1-03 TV-9-1-02 TV-9-1-01 ZTV-9-1-03 ZTV-9-1-02	Kruhový trénink Posilování Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže zdůvodnit střídání posilovaných svalových partií (nohy, břicho, ruce) a zařadit relaxační a dechová cvičení - protáhnout důkladně tělo před i po zátěži, vyjmenovat zásady pro posilování břišních a zádových svalů - zvládá cviky na zpevnění a uvolňování těla, základní úchopy a pády - korigovat zátěž při oslabení organismu - zařazovat speciální cviky vyrovnávající jeho oslabení 	OSV – používání sebekontroly
Organizace TV-9-1-01 TV-9-1-04 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 TV-9-3-02 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	Příprava na hodinu Komunikace Pravidla, bezpečnost Zhodnocení	<ul style="list-style-type: none"> - chápat smysl pohybu pro zdraví, umět rozcvičit tělo před a protáhnout zatížené svaly po cvičení, dbát bezpečnostních pokynů - dodržovat za pomoci spoluhráčů a učitele taktiku, používat tělocvičné názvosloví, smluvené signály a povely - znát základní pravidla jednotlivých her, chovat se v duchu fair-play, nachystat bezpečné nářadí, asistovat při dávání účinné záchrany a dopomoci při osvojovaných cvicích - snažit se o sebezdokonalování, měřit, zaznamenat a zhodnotit výsledky své i ostatních - zhodnotit škodlivost drog a jiných škodlivých látek, dokáže je odmítnout - dodržovat zásady bezpečného chování na neznámých sportovištích, v přírodě, vsilničním provozu 	OSV - umožňujeme samostatné vedení části hodiny ENV – vedení k ohleduplnosti a ochraně okolí

8. ročník

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
<p style="text-align: center;">Atletika</p> <p>TV-9-1-01</p> <p>TV-9-1-02</p> <p>TV-9-1-03</p> <p>TV-9-1-05</p> <p>TV-9-2-01</p> <p>TV-9-2-02</p>	<p>Atletická abeceda</p> <p>Skok z místa</p> <p>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Sprint</p> <p>Vytrvalost</p> <p>Štafetový běh</p> <p>Hod míčkem</p> <p>Vrh koulí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - držet správné držení těla, vědomě používat práci rukou při jednotlivých druzích běhu - skočit do písku odrazem snožmo ze dřepu za pomoci vyšvihnutí rukou, dopad na nohy a bok - po plynulém rozběhu překonat překážku nůžkami i zádovým stylem a dopadnout do kotoulu vzad - rozpoznat startovní povely, použít nízký start - rozvrhnout síly na vzdálenost 800-1500m a uběhnout ji stejnoměrným tempem se snahou o závěrečné zrychlení - předat a převzít štafetový kolík v rychlosti (v zatáčce) - odhodit míček švihem po předchozím rozběhu - odvrhnout kouli s bočním přísunem, zvýraznit rotaci trupu 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků</p> <p>ENV – podněcování aktivního přístupu k pohybu</p>
<p style="text-align: center;">Gymnastika</p> <p>TV-9-1-01</p> <p>TV-9-1-02</p> <p>TV-9-1-03</p> <p>TV-9-2-01</p> <p>TV-9-2-02</p>	<p>Šplh</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskoky</p> <p>Trampolína</p> <p>Cvičení na nářadí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dokázat šplhat po tyči s přírazem, na laně pomocí smyčky (pokročilejší i bez přírazu) - v sestavě předvést kotoul vpřed letmo, vzad se zašvihem, přemet stranou (vpřed), stoj na rukou do kotoulu - zvládat roznožku přes kozu našší i nadél s oddáleným můstkem, skrčku přes kozu nadél - umět naskočit po rozběhu oběma nohama na můstek i trampolínu a zvládnout skoky prosté, kotoul letmo (salto vpřed) - předvést na hrazdě: výmyk, přešvih únožmo do vzporu jízdmo, podmet; na kruzích: vzpor, vzos, svis střežhlav, kotoulem vzad do stoje 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků</p>

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
Míčové hry TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-2-01 TV-9-2-02	Florbal Stolní tenis Basketbal Fotbal Volejbal Softbal Házená - doplňkově	<ul style="list-style-type: none"> - používat základní obranné a útočné herní systémy (HS) v jednoduchých podmínkách utkání 3x3, 4x4, 5x5 - zdokonalovat forhend, bekhend, podání s použitím rotací - rozeznat osobní a zónovou obranu, znát role hráčů v útočné fázi (pivoti, rozehrávač, křídla) a použít v jednoduchých podmínkách - uplatnit HČJ a HS v je utkání 5x5 a 11x11 - vysvětlit jednotlivé role hráčů, zvládá HČJ: odbití obouruč i jednoruč spodem, vrchem, podání, smeč (blok), hru s úkoly - vyautovat soupeře několika způsoby, znát taktiku hry - rozvinout postupný útok a postavit zónovou obranu; znát role hráčů (pivot, rozehrávač, spojky, křídla) 	OSV – formulování přesných pokynů a pravidel OSV – komunikace a spolupráce v týmu EGS – udržování kultivovaného projevu při kolektivních hrách, podpora při sportovní reprezentaci
snowboarding TV-9-1-01 TV-9-1-03 TV-9-1-04 TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-01 TV-9-3-05	Lyžařský a snowboardový výcvikový kurz	<ul style="list-style-type: none"> - pohybovat se v zimním prostředí, znát zásady chování na společných zařízeních – vleky, sjezdovky a řídit se jimi, zvládá základní dovednosti potřebné k bezpečnému ovládnutí lyží a snowboardu (držet rovnováhu na lyžích, otáčet se, vyšlápnout svah, sjet pluhovým obloukem, zastavit) 	ENV – vytvořením modelových situací v terénu pěstujeme návyky a zodpovědnost k přírodě

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
Kondiční cvičení TV-9-1-03 TV-9-1-02 TV-9-1-01 ZTV-9-1-03 ZTV-9-1-02	Kruhový trénink Posilování Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> - zvolit posilovací cviky pro jednotlivé skupiny svalů, nachystat jednoduchý trénink pro spolužáky - protáhnout důkladně tělo před i po zátěži, vyjmenovat zásady pro posilování břišních a zádových svalů - zvládá cviky na zpevnění a uvolňování těla, základní úchopy a pády - korigovat zátěž při oslabení organismu - zařazovat speciální cviky vyrovnávající jeho oslabení 	OSV – používání sebekontroly
Organizace TV-9-1-01 TV-9-1-04 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 TV-9-3-02 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	Příprava na hodinu Komunikace Pravidla, bezpečnost Zhodnocení	<ul style="list-style-type: none"> - chápat smysl pohybu pro zdraví, umět rozcvičit tělo před a protáhnout zatížené svaly po cvičení, dbát bezpečnostních pokynů - dodržovat za pomoci spoluhráčů a učitele taktiku, používat tělocvičné názvosloví, smluvené signály a povely - znát základní pravidla jednotlivých her, chovat se v duchu fair-play, nachystat bezpečné nářadí, asistovat při dávání účinné záchrany a dopomoci při osvojovaných cvicích - snažit se o sebezdokonalování, měřit, zaznamenat a zhodnotit výsledky své i ostatních - zhodnotit škodlivost drog a jiných škodlivých látek, dokáže je odmítnout - dodržovat zásady bezpečného chování na neznámých sportovištích, v přírodě, vsilničním provozu 	OSV - umožňujeme samostatné vedení části hodiny ENV – vedení k ohleduplnosti a ochraně okolí

9. ročník

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
<p style="text-align: center;">Atletika</p> <p>TV-9-1-01</p> <p>TV-9-1-02</p> <p>TV-9-1-03</p> <p>TV-9-1-05</p> <p>TV-9-2-01</p> <p>TV-9-2-02</p>	<p>Atletická abeceda</p> <p>Skok z místa</p> <p>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Sprint</p> <p>Vytrvalost</p> <p>Štafetový běh</p> <p>Vrh koulí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - držet správné držení těla, vědomě používat práci rukou při jednotlivých druzích běhu - skočit do písku odrazem snožmo ze dřepu za pomoci vyšvihnutí rukou, dopad na nohy a bok - po plynulém rozběhu odrazem vzdálené nohy překonat překážku zádovým stylem a dopadnout do kotoulu vzad - rozpoznat startovní povely, použít nízký start - rozvrhnout síly na vzdálenost 800-1500m a uběhnout ji stejnoměrným tempem se snahou o závěrečné zrychlení - předat a převzít štafetový kolík v rychlosti oběma rukama i v zatáčce - odvrhnout kouli s bočním přísunem, zvýraznit rotaci trupu (pokročilejší zádový přísun) 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků</p> <p>ENV – podněcování aktivního přístupu k pohybu</p>
<p style="text-align: center;">Gymnastika</p> <p>TV-9-1-01</p> <p>TV-9-1-02</p> <p>TV-9-1-03</p> <p>TV-9-2-01</p> <p>TV-9-2-02</p>	<p>Šplh</p> <p>Akrobacie</p> <p>Přeskoky</p> <p>Trampolína</p> <p>Cvičení na nářadí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dokázat šplhat po tyči s přírazem, na laně pomocí smyčky i bez přírazu - v sestavě předvést kotoul vpřed letmo, vzad se zašvihem, přemet stranou (vpřed), stoj na rukou do kotoulu - umět naskočit po rozběhu oběma nohama na můstek i trampolínu a zvládnout skoky prosté, kotoul letmo - předvést na hrazdě: výmyk, přešvih únožmo do vzporu jízdmo, na kruzích: vzpor, vzos, svis střemhlav, kotoulem vzad do stoje 	<p>OSV - překonávání zábran z jednotlivých cviků</p>



Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ...	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
Míčové hry TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-2-01 TV-9-2-02	Florbal Basketbal Fotbal Volejbal Softbal Házená - doplňkově	<ul style="list-style-type: none"> - používat základní obranné a útočné herní systémy (HS) v jednoduchých podmínkách utkání 3x3, 4x4, 5x5 - zdokonalovat forhend, bekhend, podání s použitím rotací - rozeznat osobní a zónovou obranu, znát role hráčů v útočné fázi (pivoti, rozehrávač, křídla) a použít v jednoduchých podmínkách - uplatnit HČJ a HS v je utkání 5x5 a 11x11 - vysvětlit jednotlivé role hráčů, zvládá HČJ: odbití obouruč i jednoruč spodem, vrchem, podání, smeč, blok; hrát s úkoly - vyautovat soupeře několika způsoby, znát taktiku hry 	OSV – formulování přesných pokynů a pravidel OSV – komunikace a spolupráce v týmu EGS – udržování kultivovaného projevu při kolektivních hrách, podpora při sportovní reprezentaci
Kondiční cvičení TV-9-1-03 TV-9-1-02 TV-9-1-01 ZTV-9-1-03 ZTV-9-1-02	Kruhový trénink Posilování Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> - zvolit posilovací cviky pro jednotlivé skupiny svalů, nachystat jednoduchý trénink pro spolužáky - protáhnout důkladně tělo před i po zátěži, vyjmenovat zásady pro posilování břišních a zádových svalů - zvládá cviky na zpevnění a uvolňování těla, základní úchopy a pády - korigovat zátěž při oslabení organismu - zařazovat speciální cviky vyrovnávající jeho oslabení 	OSV – používání sebekontroly

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
Organizace TV-9-1-01 TV-9-1-04 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 TV-9-3-02 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	Příprava na hodinu Komunikace Pravidla, bezpečnost Zhodnocení	<ul style="list-style-type: none"> - chápat smysl pohybu pro zdraví, umět rozcvičit tělo před a protáhnout zatížené svaly po cvičení, dbát bezpečnostních pokynů - dodržovat za pomoci spoluhráčů a učitele taktiku, používat tělocvičné názvosloví, smluvené signály a povely - znát základní pravidla jednotlivých her, chovat se v duchu fair-play, nachystat bezpečné nářadí, asistovat při dávání účinné záchrany a dopomoci při osvojovaných cvicích - snažit se o sebezdokonalování, měřit, zaznamenat a zhodnotit výsledky své i ostatních - zhodnotit škodlivost drog a jiných škodlivých látek, dokáže je odmítnout - dodržovat zásady bezpečného chování na neznámých sportovištích, v přírodě, vsilničním provozu 	OSV - umožňujeme samostatné vedení části hodiny ENV – vedení k ohleduplnosti a ochraně okolí