

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 9.

Očekávané výstupy

Činnosti ovlivňující zdraví

- aktivně vstupuje do organizování svého pohybového režimu, pravidelností a konkrétností některých pohybových činností.
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím
- upravuje pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- zvládá podle svých možností osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře a rekreačních činnostech.
- posoudí provedení osvojovaných pohybových činností, dokáže označit nedostatky a jejich možné příčiny

Činnosti podporující pohybové učení

- užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího aj.
- naplňuje v podmínkách školy základní olympijské myšlenky – čisté soupeření, pomoc postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.
- dokáže rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.
- dokáže sledovat prvky pohybové činnosti a výkony, evidovat je a vyhodnotit
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže.
- dokáže zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.

Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti

- uplatňuje vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení
- aktivně se vyhýbá činnostem, které působí negativně vzhledem k jeho zdravotnímu oslabení

Dílčí výstupy

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech
- zaujímá správné cvičební polohy
- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, cvičitele při rozcvičce, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu
- aktivně spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole (při vyučování)
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem

- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti
- posoudí provedení osvojené pohybové dovednosti a označí zjevné nedostatky
- aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech
- chápe a zdůvodní význam přípravy organismu před cvičením
- připravuje, uklízí a používá náradí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své i spolužáků
- rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti
- předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti
- používá náradí a náčiní určeným způsobem
- plní zodpovědně pokyny učitele
- zvládá základní estetické držení těla
- předvede šplh na tyči a na laně
- používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč
- vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti
- vysvětlí základní zásady posilování břišních a zádových svalů
- předvede na každou svalovou skupinu cviky
- zdůvodní potřebu přesného provádění cviků
- sestaví kruhový trénink (6-8 stanovišť)
- vysvětlí základní principy zpevňování a uvolňování těla a jeho částí
- vyjmenuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních
- uvědomuje si následky zneužití bojových umění a chová se v duchu fair play
- zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády
- vysvětlí pravidla 4 úpolových her
- vysvětlí význam běžecké abecedy
- změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách
- upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start
- vysvětlí význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti
- vysvětlí význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty
- uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ve zlepšeném čase
- předvede ve zlepšeném osobním výkonu základní techniku hodů míčkem (D), hodů granátem (H), vrh koulí, skoku dalekého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu (předávka v plné rychlosti běžců a bez zrakové kontroly při přebírání)
- používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží
- vysvětlí význam pohybových her pro ovlivňování pohybových předpokladů
- ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky
- vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách
- snaží se o fair play jednání při pohybových hrách
- využívá pro pohybové hry přírodního prostředí
- uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů
- vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů
- vysvětlí význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení a improvizace
- vyjmenuje základní pravidla sportovních her
- vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her
- používá základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejnámější sportovní hry
- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)

- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.

Učivo:

- **kondiční programy, zvyšování kondice**
- **prevence a korekce jednostranného zatížení**
- **cvičení průpravné, vyrovnávací, relaxační**
- **význam pohybu pro zdraví**
- **rekreační a výkonnostní sport**
- **hygiena a bezpečnost při pohyb. činnostech**
- **první pomoc při TV, improvizované ošetření poraněného a jeho odsun**
- **pohybové hry i netradiční**
- **gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí**
- **cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem**
- **základy sebeobrany**
- **sportovní hry – košíková, florbal, malá kopaná, házená**
- **atletika – sprint, vytrvalostní běh, kros, překážkový běh, skoky – dálka, hody /granát, koule/**
- **turistika a pohyb v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu, pravidla bezpečnost silničního provozu /chodec, cyklista/; táboření, ochrana přírody, základy orientace, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla**
- **lyžování, bruslení**
- **komunikace v TV – tělocvičná názvosloví, smluvené povely, signály, gesta, komunikace a spolupráce**
- **sportovní výzbroj a výstroj – její výběr a ošetřování**
- **historie a současnost sportu – soutěže a sportovci**
- **olympijské myšlenky, charta OH**
- **pravidla osvojovaných činností – hry, závody, soutěže**
- **zásady jednání a chování v různých prostředích při různých činnostech – měření výkonů, posuzování a rozhodování, evidence, vyhodnocování**
- **zdravotní oslabení – prevence, pohybový režim, vhodné oblečení, obutí, správné držení těla, dechová cvičení, nevhodná cvičení**
- **speciální cvičení a základní cvičební polohy, základní technika cvičení**

Mezipředmětové vztahy

M - měření vzdáleností,

F - jednotky času, délky

D – historie olympijských her, zneužití sportu v ideologickém boji

Hv - pohybové hry

Osv - hra fair play