|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Číslo  výstupu | Tělesná výchova 9. ročník | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | |
|  | ***ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ*** | |
| *TV-9-1-01* | * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | * **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců * **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení |
| *TV-9-1-02* | * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | * **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců * **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením * **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení |
| *TV-9-1-03* | * samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | * **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců * **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením * **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení |
| *TV-9-1-04* | * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší | * **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců * **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením |
| *TV-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 | * **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného * **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení |
|  | ***ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ*** | |
| *TV-9-2-01* | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | * **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí * **úpoly** – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate * **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí * **sportovní hry** (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie * **plavání** (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti * **lyžování, snowboarding, bruslení** (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy) * **další (i netradiční)** **pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků |
| *TV-9-2-02* | * posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | * **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity * **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance |
|  | ***ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ*** | |
| *TV-9-3-01* | * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | * **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží * **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech** |
| *TV-9-3-02* | * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | * **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta * **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech** |
| *TV-9-3-03* | * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | * **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží |
| *TV-9-3-04* | * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | * **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování * **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží * **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech** |
| *TV-9-3-05* | * sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | * **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování |
| *TV-9-3-06* | * zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | * **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování * **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží |
| *TV-9-3-07* | * zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | * **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování |