

5.8.2. Tělesná výchova pro 2. stupeň ZŠ

Výuka je zaměřena na:

- regeneraci a kompenzaci zátěže způsobené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a správného držení těla
- podporu a ochranu zdraví
- dovednosti předcházet a řešit situace tělesné a duševní zdraví ohrožující poznání, že není důležité podávat špičkové výkony, ale takové, které mi dávají radost z pohybu

Vzdělávací oblast – učivo je rozděleno na 3 tématické okruhy:

Činnosti ovlivňující zdraví:

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- 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

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- úpoly - základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó
- 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 např.: alespoň dvě hry podle výběru školy) - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- turistika a pobyt v přírodě - příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce
- 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; (další zimní sporty podle podmínek školy), lyžařský výcvik může být zorganizován dle podmínek pro žáky přednostně pro žáky 7. a 8. ročníku (jedenkrát za dva roky)
- další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)

Činnosti podporující pohybové učení:

- komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta
- pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení – Žáci poznávají smysl a cíl svých pohybových aktivit. Uvědoměle řídí vlastní činnost v závislosti na své kondici, později na svých potřebách. Sledují vývoj svých výkonů, dokáží je posoudit. Jsou vedeni k překonávání nechuti vydat ze sebe výkon, kterého jsou schopny. Učitelem je žákovi dodávána sebedůvěra.

Kompetence k řešení problémů – Žáci myslí kriticky i sebekriticky. Samostatně řeší problémy. Žáci si uvědomují zodpovědnost za svá rozhodnutí. Jsou schopny svá rozhodnutí hájit. Žáci jsou učitelem vedeni ke správným způsobům řešení problémů. Žáci se nesmiřují s nesporným chováním.

Kompetence komunikativní – Žáci si osvojují kultivovaný ústní projev i v „zápalu“ boje. Snaží se naslouchat promluvám druhých lidí a vhodně na ně zareagovat. Snaží se o kvalitní spolupráci s ostatními členy společenství. Rozumí běžně užívaným gestům, domluveným povelům a zvukům a reagují na ně. Žáci jsou pověřováni k samostatné organizaci her, k hodnocení činnosti ostatních členů skupiny.

Kompetence sociální a personální – Žáci se podílejí na příjemné atmosféře ve skupině, nechovají se sobecky – individualisticky. Respektují různá hlediska a berou v úvahu názory dalších členů týmu. Poskytují pomoc, záměrně neublíží druhým, nesnižují jejich výkon nevhodnými připomínkami nebo výsměchem. Snaží se o dodržování daných nebo dohodnutých pravidel. Jednají a chovají se tak, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

Kompetence občanské – Žáci si uvědomují povinnost postavit se proti fyzickému a psychickému násilí. Jsou si vědomi svých práv i povinností vyplývajících z různých rolí (hráč, divák, rozhodčí,...). Projevují snahu zapojovat se do sportovních aktivit. Svým chováním neohrožují zdraví ani život svých spolužáků.

Kompetence pracovní – Žáci se nechají vést a snaží se zodpovědně přistupovat k dané činnosti dodržováním pravidel a osobním nasazením. Dodržují zásady bezpečnosti a hygieny práce. Ovládají základní postupy první pomoci.

Digitální kompetence – Tělesná výchova 2. st.

a. ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít • Čerpání informací z různých zdrojů • Čerpání informací z digitalizovaných zdrojů (texty pdf, obrázky...)
b. získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu • vyhledávání informací pomocí webových vyhledávačů • tvorba referátů • Správné používání webových vyhledávačů, použití klíčových slov • Analyzování digitálních zdrojů, kritické hodnocení, interpretace
c. vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků • Tvorba prezentace či referátu
d. využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce • Využívání digitálních zdrojů • Správné postupy při zpracování informací • Efektivní využívání klávesových zkratk

- | |
|--|
| <p>e. chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ověřování informací nalezených na webových stránkách</i> • <i>Kritické myšlení při práci s informacemi</i> |
| <p>f. předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bezpečnost na webu</i> • <i>Správné ukládání dat, průběžné ukládání, tvorba bezpečného hesla</i> • <i>Základní hygienické zásady při práci s digitálními technologiemi, negativní dopad na duševní a tělesné zdraví</i> • <i>Etika při šíření a sdílení informací</i> |

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - chlapci

Ročník: 6.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech > TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem > 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	Atletika Vytrvalostní běhy na 1000 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem Vrh koulí-zlepšování techniky Gymnastika Akrobacie- kotouly vpřed vzad, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmyk, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komihání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes kozu, odraz z můstku Švédská bedna nadél-kotoul, roznožka Šplh- bez přírazu, s obměnami Rytmičká a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- např.: basketbal, florbal, přehazovaná, ringo (freesbee), fotbal, odbíjená... (nabídka bude přizpůsobena místním podmínkám a potřebám žáků) Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - chlapci

Ročník: 7.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji > TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech > TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem > TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	Atletika Vytrvalostní běhy na 1000 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem Vrh koulí-zlepšování techniky Gymnastika Akrobacie- kotouly vpřed vzad, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmyk, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komíhání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes kozu, odraz z můstku Švédská bedna nadél-kotoul, roznožka Šplh- bez přírazu, s obměnami Rytmičká a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- např.: basketbal, florbal, přehazovaná, ringo (freesbee), fotbal, odbíjená... (nabídka bude přizpůsobena místním podmínkám a potřebám žáků) Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - chlapci

Ročník: 8.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji > TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu > TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Atletika Vytrvalostní běhy na 800 m, 1500 m a 3000 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem a granátem Vrh koulí Gymnastika Akrobacie-kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihů, stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmyk, výmyk z visu, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komíhání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes švédskou bednu nadél i na šíř, odraz z můstku Šplh- bez přírazu, s obměnami Rytmická a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- basketbal, florbal, házená, volejbal, fotbal, softbal Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko-branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - chlapci

Ročník: 9.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly > TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora > TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí > > TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci > 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 > TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Atletika Vytrvalostní běhy na 800 m, 1500 m a 3000 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem a granátem Vrh koulí Gymnastika Akrobacie-kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihu, stoje na ruku, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmyk, výmyk z visu, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komíhání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes švédskou bednu nadél i na šíř, odraz z můstku Šplh- bez přírazu, s obměnami Rytmická a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- např.: basketbal, florbal, přehazovaná, ringo (freesbee), fotbal, odbíjená... (nabídka bude přizpůsobena místním podmínkám a potřebám žáků) Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko-branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky

Ročník: 6.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech > TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem > 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	Atletika Vytrvalostní běhy na 800 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem Vrh koulí-zlepšování techniky Gymnastika Akrobacie- kotouly vpřed vzad, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmyk, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komíhání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes kozu, odraz z můstku Švédská bedna nadél-kotoul, roznožka Šplh Rytmická a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- např.: basketbal, florbal, přehazovaná, ringo (freesbee), fotbal, odbíjená... (nabídka bude přizpůsobena místním podmínkám a potřebám žáků) Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky

Ročník: 7.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji > TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech > TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem > TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	Atletika Vytrvalostní běhy na 800 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem Vrh koulí-zlepšování techniky Gymnastika Akrobacie- kotouly vpřed vzad, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmyk, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komíhání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes kozu, odraz z můstku Švédská bedna nadél-kotoul, roznožka Šplh Rytmická a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- např.: basketbal, florbal, přehazovaná, ringo (freesbee), fotbal, odbíjená... (nabídka bude přizpůsobena místním podmínkám a potřebám žáků) Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky

Ročník: 8.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji > TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu > TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Atletika Výtrvalostní běhy na 800 m, 1500 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem a granátem Vrh koulí Gymnastika Akrobacie-kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihů, stoje na ruku, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmky, výmky z visu, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komíhání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes švédskou bednu nadél i na šíř, odraz z můstku Šplh Rytmiická a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- např.: basketbal, florbal, přehazovaná, ringo (freesbee), fotbal, odbíjená... (nabídka bude přizpůsobena místním podmínkám a potřebám žáků) Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko-branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova - dívky

Ročník: 9.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
> TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže > TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora > TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí > > TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci > 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 > TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Atletika Výtrvalostní běhy na 800 m, 1500 m Sprinty na 60 m Štafetové běhy Starty z nízkých poloh Skok daleký-další techniky Skok vysoký-zlepšování techniky flopu Hod kriketovým míčkem a granátem Vrh koulí Gymnastika Akrobacie-kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihů, stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed Hrazda-výmyk, výmyk z visu, přešvihy, podmet, toč vzad Kruhy- komíhání, svisy, houpání Přeskoky-skoky z malé trampolíny, roznožka, skrčka přes švédskou bednu nadél i na šíř, odraz z můstku Šplh Rytmičká a kondiční gymnastika-polkový krok Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad Sportovní hry- např.: basketbal, florbal, přehazovaná, ringo (freesbee), fotbal, odbíjená... (nabídka bude přizpůsobena místním podmínkám a potřebám žáků) Turistika a pobyt v přírodě-uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turisticko-branném kurzu Bruslení-jednoduchý skok, LH hra Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně EGS – Evropa a svět nás zajímá MKV – lidské vztahy, kulturní difference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu	předvedení, ústní a písemné zkoušení, modelová situace