

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Předmět tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v 6., 7., 8. a 9. ročníku dvě hodiny týdně.

Vzdělávání v předmětu tělesná výchova:

- poznávání významu tělesné a duševní zdatnosti pro celý život
- regenerace a kompenzace jednostranné zátěže způsobené pobytem ve škole
- poznání vlastních tělesných předpokladů a možností pro aktivní tělesnou činnost
- poznání vlastních zdravotních oslabení a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybové činnosti
- rozvíjení a zdokonalování pohybových schopností a dovedností, zlepšení tělesné zdatnosti
- poznávání a rozvíjení vztahů v pohybových činnostech
- osvojování dovedností organizovat a rozhodovat pohybové činnosti

Ve výuce je využívána také metoda CLIL, tj. *content and language integrated learning*.

Mezipředmětové vztahy:

Vyučovací předmět tělesná výchova souvisí s ostatními předměty jiných vzdělávacích oblastí:

- **přírodopis** – stavba těla, funkce orgánů a orgánových soustav lid. těla, příčiny a prevence zdravotních oslabení, životní styl, první pomoc...
- **dějepis** – olympijské hry, antický ideál
- **fyzika** – gravitační a odstředivá síla, pohyb těles, síla
- **matematika** – měření vzdálenosti a času
- **informační a komunikační technologie** – vyhledávání informací, zpracování sportovních výsledků
- **chemie** – chemické děje při sportovní činnosti
- **hudební výchova** – cvičení s hudbou – aerobik, rytmiická gymnastika
- **zeměpis** – sport v různých oblastech světa, orientace v terénu

Průřezová témata předmětu tělesná výchova:

- **OSV** – řešení problémů a dovednost rozhodování, rozvíjení schopností poznávání, rozvoj mezilidských vztahů, sebepoznávání a poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích, komunikace a kooperace, utváření hodnot a postojů
- **VDO** – angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědného chování
- **MKV** – kulturní diferenciaci, mezilidské vztahy, vzájemný respekt, tolerance
- **ENV** – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí, ochrana přírody při sportovních aktivitách
- **MEDV** – vnímání mediálního sdělení; vztah mediálního sdělení a reality
- **VMEGS** – pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí, význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Žáci jsou vedeni:

- k osvojení a používání základního tělocvičného názvosloví
- k poznání smyslu a cíle svých aktivit
- k plánování, organizování a řízení vlastní činnosti
- k hodnocení výsledků svého učení
- k hledání překážek či problémů bránících učení, způsobů jak své učení zdokonalit

Kompetence komunikativní

Žáci jsou vedeni:

- ke spolupráci při týmových pohybových činnostech a soutěžích
- ke komunikaci mezi sebou a učitelem a k dodržování předem stanovených pravidel vzájemné komunikace
- k naslouchání a respektování názorů druhých, s vhodnou reakcí na ně
- ke kultivované formulaci a vyjadřování svých myšlenek a názorů

Kompetence k řešení problémů

Žáci jsou vedeni:

- k vnímání a řešení nejrůznějších problémových situací
- k ověřování správnosti řešených problémů v praxi
- k argumentaci, k diskusi na dané téma, k obhajování svých výroků a rozhodnutí
- k poučení z možných chyb

Kompetence sociální a personální

Žáci jsou vedeni:

- ke spolupráci ve skupině, k tvorbě společných pravidel práce ve skupině
- k ohleduplnosti, toleranci a taktu při jednání s druhými lidmi
- k respektování názorů, zkušeností druhých lidí
- k vzájemné pomoci
- k vytváření pozitivní představy o sobě samém za účelem upevnění sebedůvěry a získání pocitu uspokojení

Kompetence občanské

Žáci jsou vedeni:

- k odmítání útlaču a hrubého zacházení
- k obraně proti fyzickému i psychickému násilí
- k uvědomění si svých práv a povinností a k respektování práv druhých lidí
- k zodpovědnému chování v krizových situacích
- k ochraně životního prostředí
- k aktivnímu zapojení do kulturního dění a sportovních aktivit
- k respektování a oceňování našich sportovních úspěchů

Kompetence pracovní

Žáci jsou vedeni:

- k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- k dodržování pravidel slušného chování
- k efektivnosti a zodpovědnosti při práci
- k využívání znalostí a dovedností v běžné praxi

Kompetence digitální

Žáci jsou vedeni:

- k ovládní běžně používaných digitálních zařízení, aplikací a služeb
- k získávání a sdílení data a informací
- k využívání digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zná zásady bezpečnosti a chování v hodině tělesné výchovy Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Pravidla bezpečnosti a chování v TV Hygiena při pohybové činnosti Význam pohybu pro zdraví	OSV – rozvoj schopnosti poznávání VMEGS - význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností ENV – vliv sportu na zdraví	Hřiště, terén těllocvična
Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	ATLETIKA BĚH: Speciální běžecká cvičení, rychlý běh do 60 m, vytrvalostní běh na dráze do 1500 m, běh v terénu do 20 minut, štafetový běh – předávka SKOK: Skok daleký z optimálního rozběhu, skok vysoký - flop HOD: Hod kriketovým míčkem	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznávání, mezilidské vztahy MKV – kulturní diferenciacce	Hřiště Terén Těllocvična

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zvládne obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond Dovede využívat gym. cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla	GYMNASTIKA AKROBACIE: Kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou s dopomocí, kotoul letmo, přemet stranou (hvězdice) PŘESKOKY: Roznožka přes kozu našír i nadél s oddáleným můstkem, skrčka přes kozu a švédskou bednu s oddáleným můstkem HRAZDA: Náskok do vzporu – zákmih, seskok, výmyk odrazem jednonož s dopomocí, podmet, sešin Cvičení na hrazdě po čelo (D), dosažné a doskočné (CH) KRUHY: Houpání, houpání s obraty KLADINA (D): Různé rovnovážné prvky	VDO - zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup Samostatnost a odpovědnost v jednání i řešení problémů OSV – rozvoj schopnosti poznávání lidí, mezilidské vztahy	Tělocvična
Uplatňuje zkušenosti z míčových her, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků Je tolerantní k protihráčům, jedná při hře v duchu fair play Získané dovednosti uplatňuje jako reprezentant školy Rozumí základním pravidlům	SPORTOVNÍ HRY FLORBAL: Nácvik základních herních činností jednotlivce: Vedení míčku, přihrávka, střelba, uvolňování a obcházení soupeře s míčkem, obsazování prostoru Pravidla Průpravné hry, utkání	MKV – lidské vztahy, kulturní diferenciace VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup ENV – ochrana přírody při sportovních aktivitách OSV – řešení problémů a dovednost rozhodování, komunikace a kooperace	Tělocvična Školní hřiště

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
	<p>BASKETBAL: Nácvik základních herních činností jednotlivce: Uvolňování hráče bez míče a s míčem, přihrávka jednoruč a obouruč, dribling, střelba jednoruč a obouruč z místa, dvojtakt Pravidla Průpravné hry vedoucí k vlastní hře, utkání Minibasket</p> <p>PŘEHAZOVANÁ: Herní činnosti jednotlivce Přihrávka, podání, smeč, blok Pravidla Hra</p> <p>VOLEJBAL: Nácvik základních herních činností jednotlivce Vrchní a spodní odbití míče obouruč</p> <p>VYBÍJENÁ: Pravidla, hra</p> <p>KOPANÁ (CH): Základní herní činnosti jednotlivce Zpracování míče, vedení míče, přihrávka, střelba Pravidla, průpravné hry, hra</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
	DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Bruslení Lední hokej (CH) – hra Plavání Badminton (D) Úpoly Streetball (CH) Nohejbal (CH) Bruslení – in line Kopaná (D) Frisbee	MEDV – vnímání mediálního sdělení OSV – utváření hodnot a postojů	Jen dle možností rozvrhu a zájmů žáků Zimní stadion Krytý bazén Jen dle zájmu žáků Tělocvična
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí Zná základní protahovací a posilovací cviky Chápe smysl rozcvičení před pohybovou činností	KONDIČNÍ, PROTAHOVACÍ, PRŮPRAVNÉ A RYTMICKÉ (D) CVIČENÍ Odznak všestrannosti Šplh na tyči Kruhový trénink Strečink Závodivé hry a soutěže Cvičení s hudbou (D)	OSV – sebepoznávání, sebepojetí VDO – slušnost, tolerance, odpovědné chování, angažovaný přístup	Tělocvična

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zná zásady bezpečnosti a chování v hodině tělesné výchovy Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Pravidla bezpečnosti a chování v TV Hygiena při pohybové činnosti Význam pohybu pro zdraví	OSV – rozvoj schopnosti poznávání VMEGS - vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností ENV – vliv sportu na zdraví	Tělocvična Školní hřiště
Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	ATLETIKA BĚH: Speciální běžecká cvičení, rychlý běh do 60 m, vytrvalostní běh na dráze do 1500 m, běh v terénu do 20 minut, štafetový běh – předávka SKOK: Skok daleký z optimálního rozběhu, skok vysoký - flop HOD: Hod kriketovým míčkem	OSV - poznávání sebe a jiných ve specifických rolích a situacích, mezilidské vztahy MKV – kulturní diferenciacce	Hřiště Terén Tělocvična
Zvládne obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond Zná osvojované pojmy Dovede využít gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla	GYMNASTIKA AKROBACIE: Kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou s dopomocí, kotoul letmo, přemet stranou (hvězdice), jednoduché sestavy PŘESKOKY: Roznožka přes kozu našír i nadél s oddáleným můstkem, skrčka přes kozu a švédskou bednu s oddáleným můstkem	VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup, samostatnost v jednání i v řešení problémů OSV – sebepoznávání, komunikace, kooperace	Tělocvična

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
	HRAZDA: Náskok do vzporu – zákmih, seskok, sešin, výmyk odrazem jednonož s dopomocí, podmet, cvičení na hrazdě po čelo (D), dosažné a doskočné (CH) KRUHY: Houpání, houpání s obraty KLADINA (D): různé rovnovážné poskoky, chůze		Tělocvična
Rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her Dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků Je tolerantní k protihráčům, hraje v duchu fair play Získané dovednosti uplatňuje jako reprezentant školy	SPORTOVNÍ HRY FLORBAL: Herní činnost jednotlivce Základy herních kombinací Hra VYBÍJENÁ: Hra KOPANÁ (CH): Herní činnost jednotlivce Základy herních kombinací Hra	MKV – lidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup OSV – řešení problémů a dovednost rozhodování, komunikace a kooperace ENV – ochrana přírody při sportovních aktivitách	Tělocvična Školní hřiště

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
	BASKETBAL: Herní činnost jednotlivce Základy herních kombinací Hra VOLEJBAL: Herní činnost jednotlivce Průpravné cvičení – přehazovaná Pravidla, hra		
	DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Bruslení, lední hokej (CH) – hra Plavání Badminton (D) Úpoly Streetball (CH), nohejbal (CH) Bruslení – in line, kopaná (D), frisbee	MEDV – vnímání mediálního sdělení OSV – utváření hodnot a postojů	Jen dle možností rozvrhu a zájmů žáků Zimní stadion Krytý bazén Tělocvična Školní hřiště
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí (přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla) Ví, jak se chovat v horském terénu Osvojí si základy sjezdového lyžování a snowboardingu	LYŽOVÁNÍ Základy sjezdového lyžování Základy jízdy na snowboardu	OSV – sebepoznávání VDO – slušnost, tolerance, odpovědné chování	Jen dle vhodných sněhových podmínek Jen dle zájmu žáků Lyžařský kurz

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>Zná základní protahovací a posilovací cviky</p> <p>Chápe smysl rozcvičení před pohybovou činností</p>	<p>KONDIČNÍ, PROTAHOVACÍ, PRŮPRAVNÉ A RYTMICKÉ (D) CVIČENÍ</p> <p>Odznak všestrannosti</p> <p>Šplh na tyči</p> <p>Kruhový trénink</p> <p>Strečink</p> <p>Závodivé hry a soutěže</p> <p>Cvičení s hudbou (D)</p>	<p>OSV – sebepoznávání, sebepojetí</p> <p>VDO – slušnost, tolerance, odpovědné chování, angažovaný přístup</p>	<p>Tělocvična</p> <p>Školní hřiště</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 8.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zná zásady bezpečnosti a chování v hodině tělesné výchovy Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Pravidla bezpečnosti a chování Hygiena při pohybové činnosti Význam pohybu pro zdraví	OSV – rozvoj schopnosti sebepoznávání VMEGS - vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností ENV – vliv sportu na zdraví	Tělocvična
Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy Umí změřit a zapsat výkony Zná základní startovní povely	ATLETIKA BĚH: Speciální běžecká cvičení, rychlý běh do 60 m, vytrvalostní běh na dráze do 1500 m, běh v terénu do 20 minut, štafetový běh – předávka SKOK: Skok daleký z optimálního rozběhu, skok vysoký - flop VRH: Vrh koulí 4 kg (CH), 3 kg (D) HOD: Hod kriketovým míčkem (D)	OSV – poznávání sebe a jiných ve specifických rolích a situacích, mezilidské vztahy MKV – kulturní diferenciac	Tělocvična Školní hřiště Terén

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 8.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Zvládne obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>Zná osvojované pojmy</p> <p>Zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích</p> <p>Dovede využít gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla</p>	<p>GYMNASTIKA</p> <p>AKROBACIE: Kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, kotoul letmo, stoj na rukou s výdrží, přemet stranou (hvězdice), jednoduché gymnastické sestavy</p> <p>PŘESKOK: Roznožka přes kozu našír i nadél s oddáleným můstkem, skrčka přes kozu a švédskou bednu s oddáleným můstkem</p> <p>HRAZDA: Náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk odrazem jednonož s dopomocí, podmet.</p> <p>Cvičení na hrazdě po čelo (D), dosažné i doskočné (CH)</p> <p>KRUHY: Houpání, houpání s obraty</p> <p>KLADINA (D): Různé rovnovážné prvky, jednoduchá sestava</p>	<p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance</p> <p>angažovaný přístup, samostatnost v jednání i řešení problémů</p> <p>OSV – sebepoznávání, komunikace, kooperace</p>	Tělocvična
<p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>Zná základní protahovací a posilovací cviky</p> <p>Chápe smysl rozcvičení před pohybovou činností</p>	<p>KONDIČNÍ, PROTAHOVACÍ, PRŮPRAVNÉ A RYTMICKÉ (D) CVIČENÍ</p> <p>Odznak všestrannosti</p> <p>Šplh na tyči</p> <p>Kruhový trénink</p> <p>Strečink</p> <p>Závodivé hry a soutěže</p> <p>Cvičení s hudbou (D)</p>	<p>OSV – sebepoznávání, sebepojetí</p> <p>VDO – slušnost, tolerance, odpovědné chování, angažovaný přístup</p>	Tělocvična Školní hřiště

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 8.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Uplatňuje zkušenosti z různých míčových her, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</p> <p>Je tolerantní k protihráčům</p> <p>Jedná při hře v duchu fair play</p> <p>Rozumí základním pravidlům</p> <p>Získané dovednosti uplatňuje jako reprezentant školy</p>	<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>FLORBAL: Herní činnosti jednotlivce Herní kombinace Základy herních systémů Utkání</p> <p>KOPANÁ: Herní činnosti jednotlivce Herní kombinace Hra</p> <p>BASKETBAL: Herní činnost jednotlivce Herní kombinace Základy herních systémů Hra</p> <p>VOLEJBAL: Herní činnost jednotlivce Herní kombinace Hra</p>	<p>MKV – lidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup</p> <p>OSV – řešení problémů a dovednost rozhodování, komunikace a kooperace</p> <p>ENV – ochrana přírody při sportovních aktivitách</p>	<p>Tělocvična</p> <p>Školní hřiště</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 8.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
	DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Bruslení Lední hokej (CH) Plavání Badminton (D) Úpoly Streetball (CH) Nohejbal (CH) Bruslení – in line Kopaná (D) Frisbee	MEDV – vnímání mediálního sdělení OSV – utváření hodnot a postojů	Jen dle možností rozvrhu a zájmů žáků Zimní stadion Krytý bazén Tělocvična Školní hřiště

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 9.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zná zásady bezpečnosti a chování v hodině tělesné výchovy Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Pravidla bezpečnosti a chování v TV Hygiena při pohybové činnosti Význam pohybu pro zdraví	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznávání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy VMEGS - vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností ENV – vliv sportu na zdraví	Tělocvična
Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku atletické disciplíny další náročnější techniky Umí změřit a zapsat výkony Zná základní startovní povely Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy	ATLETIKA BĚH: Speciální běžecká cvičení, rychlý běh do 60 m, vytrvalostní běh na dráze do 1500 m, běh v terénu do 20 minut, štafetový běh – předávka SKOK: Skok daleký z optimálního rozběhu, skok vysoký - flop VRH: Vrh koulí 4 kg (CH), 3 kg (D) HOD: Hod kriketovým míčkem (D)	OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznávání, mezilidské vztahy MKV – kulturní diferenciacce	Tělocvična Školní hřiště

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 9.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Zvládne obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>Zná osvojované pojmy</p> <p>Zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích</p> <p>Dovede využít gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla</p>	<p>GYMNASTIKA</p> <p>AKROBACIE: Kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, kotoul letmo, stoj na rukou s výdrží, přemet stranou (hvězdice), jednoduché sestavy</p> <p>PŘESKOK: Roznožka přes kozu našší i nadél s oddáleným můstkem, skrčka přes kozu a švédskou bednu s oddáleným můstkem</p> <p>HRAZDA: Náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk odrazem jednož s dopomocí, podmet</p> <p>Cvičení na hrazdě po čelo (D), dosažné i doskočné (CH)</p> <p>KRUHY: Houpání, houpání s obraty, svis vznesmo</p> <p>KLADINA (D): různé rovnovážné prvky, jednoduché sestavy</p>	<p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup</p> <p>Samostatnost a odpovědnost v jednání i řešení problémů</p> <p>OSV – sebepoznávání, komunikace, kooperace</p>	<p>Tělocvična</p>
<p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>Zná základní protahovací a posilovací cviky</p> <p>Chápe smysl rozcvičení před pohybovou činností</p>	<p>KONDIČNÍ, PROTAHOVACÍ, PRŮPRAVNÉ A RYTMICKÉ (D) CVIČENÍ</p> <p>Odznak všestrannosti</p> <p>Šplh na tyči</p> <p>Kruhový trénink</p> <p>Strečink</p> <p>Závodivé hry a soutěže</p> <p>Cvičení s hudbou (D)</p>	<p>OSV – sebepoznávání, sebepojetí</p> <p>VDO – slušnost, tolerance, odpovědné chování, angažovaný přístup</p>	<p>Tělocvična</p> <p>Školní hřiště</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 9.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Uplatňuje zkušenosti z různých míčových her, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</p> <p>Je tolerantní k protihráčům</p> <p>Jedná při hře v duchu fair play</p> <p>Rozumí základním pravidlům</p> <p>Získané dovednosti uplatňuje jako reprezentant školy</p>	<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>FLORBAL: Herní činnost jednotlivce Herní kombinace a systémy Hra</p> <p>KOPANÁ: Herní kombinace Hra</p> <p>VOLEJBAL: Herní činnost jednotlivce Herní kombinace Hra</p> <p>BASKETBAL: Herní činnost jednotlivce Herní kombinace Hra</p>	<p>MKV – lidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup</p> <p>OSV – řešení problémů a dovednost rozhodování, komunikace a kooperace</p> <p>ENV – ochrana přírody při sportovních aktivitách</p>	<p>Tělocvična</p> <p>Školní hřiště</p>
	<p>DALŠÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</p> <p>Bruslení, lední hokej (CH)</p> <p>Plavání</p> <p>Badminton (D), úpoly</p> <p>Streetball (CH)</p> <p>Nohejbal (CH)</p> <p>Bruslení – in line , kopaná (D), frisbee</p>	<p>MEDV – vnímání mediálního sdělení</p> <p>OSV – utváření hodnot a postojů</p>	<p>Jen dle možností rozvrhu a zájmů žáků</p> <p>Zimní stadion</p> <p>Krytý bazén</p> <p>Tělocvična</p> <p>Školní hřiště</p>