Tělesná výchova 9

| **RVP VÝSTUPY** | **ŠVP VÝSTUPY** | **UČIVO** |
| --- | --- | --- |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | Chápe význam pohybu pro zdraví, v rámci hodin TV prezentuje své zájmové pohybové činnosti ostatním, dodržuje hygienu a bezpečnost při pohybových činnostech | Činnosti ovlivňující zdraví, význam pohybu pro zdraví, poučení o bezpečnosti v hodinách TV |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelným cvičením | Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců, rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, |
| TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | Chápe nutnost protažení svalového aparátu před zátěží i po zátěži | Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, protažení |
| 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 | Uvědomuje si škodlivost návykových látek pro zdravý organismus, přizpůsobí svou tělesnou aktivitu stavu ovzduší | Sport a drogy, doping, sport ve zdravém prostředí |
| 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 | Dodržuje zásady bezpečnosti i mimo tělocvičnu a školní hřiště, ovládá základní pravidla první pomoci | Poučení o bezpečnosti v hodinách TV i mimo areál školy (např. bruslení, plavání, lyžování), hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí, improvizované ošetření poranění a odsun raněného |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Plně využívá své fyzické předpoklady při pohybových dovednostech, provádí sám nebo s dopomocí základní prvky na hrazdě a kruzích, šplhá na laně a na tyči, provádí různé druhy přeskoků (sám nebo s dopomocí) a skoků, zvládá základní akrobatické prvky na koberci (žíněnkách), zvládá techniku základních atletických disciplín, ovládá pravidla kolektivních her teoreticky i prakticky, zvládá herní systémy a kombinace, uplatňuje vhodné a bezpečné chování ve volné přírodě, podle možností školy navštíví plavecký bazén a zná základní plavecké styly, zvládá základy rytmické gymnastiky, úměrně věku využívá různé formy kondičních cvičení | Pohybové hry, gymnastika (akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí), estetické a kondiční formy cvičení (cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk), úpoly (přetahy, přetlaky, základy sebeobrany), atletika (sprint, vytrvalý běh v terénu, skok daleký nebo vysoký, hod granátem, hod medicinbalem), sportovní hry(házená, florbal, přehazovaná, vybíjená, basketbal, fotbal), turistika a pobyt v přírodě; plavání, bruslení (podle podmínek školy a vybavení žáků), netradiční hry, kondiční formy cvičení |
| TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | Je si vědom svých pohybových nedostatků a snaží se je odstranit | Pohybové hry, gymnastika (akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí), estetické a kondiční formy cvičení s hudbou (cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk, tance), úpoly (přetahy, přetlaky, základy sebeobrany), atletika (sprint, vytrvalý běh v terénu, skok daleký nebo vysoký, hod granátem, hod medicinbalem), sportovní hry(házená, florbal, přehazovaná, vybíjená, basketbal, fotbal), turistika a pobyt v přírodě; plavání, bruslení (podle podmínek školy a vybavení žáků), netradiční hry, kondiční formy cvičení |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Orientuje se v základním tělocvičném názvosloví | Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Dodržuje zásady fair play jako hráč i jako rozhodčí, respektuje ostatní spolužáky a spolužačky, v přírodě se pohybuje po vyznačených cestách | 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 | Spolupracuje se spolužáky při hrách | Kolektivní hry, mezilidské vztahy |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Je si vědom svých práv a povinností při různých typech her a soutěží | Pravidla osvojovaných pohybových činností |
| TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Sestaví jednoduchou tabulku výkonů, pozná správné proVedení tělocvičného prvku, hodnotí vlastní výkony | Statistika ve sportu, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností |
| TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Podílí se na organizaci sportovních akcí pořádaných školou | Školní sportovní soutěže, organizace prostoru a pohybových činností, pravidla |
| TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | Pomocí výpočetní techniky dokáže zpracovat výsledky sportovních aktivit | Statistika ve sportu |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | Zvládat základní techniku speciálních cvičení a usilovat o jejich správné provedení dle pokynů učitele | Rovnovážná a koordinační cvičení, Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | Snažit se pravidelně využívat speciálních cvičení dle svého oslabení, zvládat jejich techniku a optimální počet provedení podle pokynů | Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, protažení Správné držení hlavy, pletence ramenního, protažení prsních, bederních a pánevních svalů a vzpřimovačů páteře, zkrácených ohybačů kyčle a svalstva na zadní straně stehen, zlepšení fyziologického rozsahu pletence ramenního, kolenního a hlezenního kloubu a páteře ve všech směrech, spinální cvičení, posílení oslabených svalů |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | Snažit se vyhýbat veškerým aktivitám, které by mohly být v rozporu se zdravotním oslabením a mohly by negativně ovlivnit zdravotní stav | Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Seberegulace a sebeorganizace | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Psychohygiena | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Kooperace a kompetice | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Mezilidské vztahy | | |