

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Tělesná výchova-dívky**  
 Ročník:9.

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Učivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy | Poznámky            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></li> <li>▪ <b>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</b></li> <li>▪ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli</li> <li>▪ zvládá techniku atletické disciplíny i další náročnější techniky</li> <li>▪ získané dovednosti uplatní při případné reprezentaci školy</li> </ul> | <b>Atletika</b><br><b>Běh vytrvalostní, rychlostní-60m</b><br><b>Skok daleký-základní techniky</b><br><b>Skok vysoký-nácvik techniky flopu</b><br><b>Hod kriketovým míčkem nebo granátem</b>                                                                                                                                                   | OSV<br>VDO                              | Stadion, tělocvična |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</b></li> <li>▪ zvládá jednoduchou sestavu, cvičební prvky na hrazdě i kruzích</li> <li>▪ dokáže zvládnout prvky s dopomocí</li> <li>▪ při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>▪ používá správnou techniku</li> </ul>                                                          | <b>Gymnastika</b><br><b>Akrobacie-jednoduchá sestava (kotouly, stoj na ruku, poskoky...)</b><br><b>Hrazda-nácvik výmyku, podmetu, sešinu</b><br><b>Kruhy-překot vzad, houpání</b><br><b>Trampolína-dle schopností-kotoul letmo</b><br><b>Švédská bedna nadél-kotoul</b><br><b>Kladina – náskok, jednoduchá sestava</b><br><b>Žebřiny, koza</b> | VDO<br>OSV                              | Tělocvična          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Rytmická a kondiční gymnastika</b><br><b>Aerobik</b><br><b>Šplh</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | EGS<br>OSV<br>MKV                       |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>zvládá v souladu s individuálními</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Sportovní hry (házená, volejbal, basketbal, fotbal s upravenými pravidly)</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | EV                                      |                     |

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Učivo                                                                                                                                                                | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy                                             | Poznámky |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p><b>předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>využije zkušenosti z her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> <li><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></li> <li><b>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></li> <li><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li><b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></li> </ul> | <p><b>Drobné hry (vybíjená, přebíjená, přehazovaná florbal, ringo, softball) Stolní tenis (dle možností)</b></p> <p><b>Komunikace v TV-tělocvičné názvosloví</b></p> | <p>OSV<br/>VDO<br/>EV</p> <p>EGS<br/>EV</p> <p>EV<br/>F-správný styl</p> <p>MDV</p> |          |

| Výstup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy                                                | Poznámky |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> <li>▪ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</li> <li>▪ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>▪ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul> |       | <p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV<br/>MKV<br/>D-Olympijské myšlenky</p> |          |

| Výstup | Učivo | Průřezová témata,<br>mezipředmětové<br>vztahy | Poznámky |
|--------|-------|-----------------------------------------------|----------|
|        |       | Př-Zdravotní aspekty                          |          |