

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech ▪ využije zkušenosti z her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků ▪ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ▪ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora ▪ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem ▪ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ▪ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>Sportovní hry (házená, volejbal, basketbal, fotbal s upravenými pravidly)</p> <p>Drobné hry (vybíjená, přebíjená, přehazovaná florbal, ringo, branball) Stolní tenis (dle možností)</p> <p>Plavání – základní styl prsa, kraul, rozvoj plavecké zdatnosti</p> <p>Význam pohybu pro zdraví-rekreační a výkonnostní sport Organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj-výběr, ošetřování Turistika a pobyt v přírodě, přesun v terénu</p>	<p>OSV VDO EV</p> <p>EGS EV</p> <p>EV F-správný styl</p> <p>MDV</p>	<p>Plavecký bazén</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší ▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ▪ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu ▪ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci ▪ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže 	<p>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 Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Komunikace v TV-tělocvičné názvosloví</p> <p>Historie a současnost sportu</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p>	<p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV MKV D-Olympijské myšlenky</p> <p>Př-Zdravotní aspekty</p>	