

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: Člověk a zdraví

VYUČOVACÍ PŘEDMĚT: Tělesná výchova

9. ročník

RVP	Dílčí výstupy	Splněno	Splněno	Učivo	PT
Činnosti ovlivňující pohybovou dovednost					
Dílčí výstupy - všichni					
Tv-9-2-01	- zvládá jistě techniku nízkého startu			Atletika Skok daleký – další techniky závěs Skok vysoký – flop- zdokonalení Štafetový, překážkový běh Hod kriketovým míčkem Hod granátem Vrh koulí – základy, zdokonalení	MKV5
	- při skoku zvládá techniku skoku				
	- ovládá techniku hodů (oštěpařský luk)				
	- při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku nové disciplíny i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy				
Dílčí výstupy - chlapci			Dílčí výstupy - dívky		
	- dokáže uběhnout 600 m souvislým během		- dokáže uběhnout 400 m souvislým během	Běh vytrvalostní – 400.800, 2 000, 3 000 metrů Běh 60, 100 metrů	<i>Př-TF</i>
	- dokáže překonat střídavým během 3 000 m		- dokáže překonat střídavým během 2 000 m		
Činnosti podporující pohybové učení					
Dílčí výstupy - všichni					
Tv-9-3-03	- aktivně se zapojuje dle pravidel do míčových her			Sportovní hry – košíková, kopaná, vybíjená, odbíjená, florbal, softball, streetball	
	- ovládá techniku hodů				
	- ovládá základní údery v odbíjené				
	- dle pravidel hraje netradiční sporty - softball a ringo				
Tv-9-3-06	- ovládá pravidla vybraných sportů			Turnaje – softball, streetball	
	- podílí se na organizaci sportovního turnaje				OSV9
Činnosti ovlivňující pohybovou dovednost					
Dílčí výstupy - chlapci			Dílčí výstupy - dívky		
Tv-9-2-02	- zvládá základní prvky akrobacie, ve stojích se udrží s lehkou dopomocí, rovnováha		- zvládá základní prvky akrobacie, ve stojích se udrží s dopomocí, rovnováha	Gymnastika Přemet stranou, čertík, váha, kotoul do roznožení, stoj na ruce, hlavě Rovnovážné polohy v postojích Skoky na místě a z místa	
	- spojuje jednotlivé prvky do sestav s dopomocí se silově přitáhne a kruzích do svisu skrčmo		- spojuje jednotlivé prvky do sestav		
	- ovládá skrčku s dopomocí, při roznožce se snaží dopadnout do sedu, co nejdál		- ovládá skrčku s dopomocí (oddálený můstek), umí roznožku přes kozu nadél		

	- ovládá výmyk s lehkou dopomocí, toč vzad s dopomocí a podmet		- ovládá výmyk s lehkou dopomocí, toč jízdo a podmet s dopomocí		Komíhání ve svisu s přitažením Přeskoky – skoky odrazem z trampolíny Roznožka koza naděl	
	- ovládá techniku šplhu, vyšplhá 4,5 m na rychlost		- ovládá techniku šplhu, vyšplhá 4.5 m v co nejkratším čase		Skrčka přes kozu s oddáleným můstkem Hrazda – výmyk, podmet z toče vzad, přešvih únožmo, toč jízdo Šplh s přírazem – n čas Kladina – rovnovážná cvičení	
	- umí techniku šplhu bez přírazu		- spojuje jednoduché prvky na kladině do sestav			
Činnosti podporující pohybové učení						
Dílčí výstupy - všichni						
Tv-9-3-05	- zvládá jednoduché taneční kroky, používá správnou techniku				Rytmická a kondiční cvičení Zvládnutí dvou tanců Aerobní cvičení - hudba	SXV1
	- ovládá základní prvky sebeobrany, chápe, ve kterých situacích ji použít				Úpoly – pády, jednoduchá sebeobrana	
	- ovládá techniku pádu				Testování tělesné zdatnosti	
Tv-9-3-07	- dokáže podat zodpovědný výkon při testování tělesné zdatnosti					
Činnosti ovlivňující zdraví						
Tv-9-1-05	- zvládá bezpečný a rychlý pohyb vpřed a vzad manipuluje s hokejkou					
Tv-9-1-02	- ovládá správné provedení vyrovnávacích cvičení, dokáže řízeně relaxovat, zná význam relaxace				Kondiční programy Kompenzační a vyrovnávací cvičení	
Tv-9-1-03	- dokáže sledovat svalový nepoměr svého těla, po ukázce dokáže použít cviků k vyrovnání svých disbalancí				Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí	ETV4
Tv-9-1-01	- chápe pohyb jako prostředek zdravého životního stylu					
	Dílčí výstupy - chlapci		Dílčí výstupy - dívky			
	- umí předcházet úrazům, chová se ohleduplně v duchu fair play		- umí předcházet úrazům, zachovávat hygienické zásady před a během i po pohybové činnosti		Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	SXV2
	- zná hygienické zásady sportování					