

## TĚLESNÁ VÝCHOVA 9. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli</li> <li>• zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti</li> <li>• posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady</li> </ul>	<p><b>CHLAPCI</b></p> <p><b>Atletika</b> – běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, základy překážkového běhu, štafety – předávka. Skok daleký skrčný – zdokonalování techniky, skok vysoký – zdokonalování techniky flopu. Hod míčkem a granátem – hod na dálku a na cíl. Vrh koulí – zdokonalování techniky. Měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p><b>Gymnastika</b> – akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, kotoul letmo, stoj na hlavě, stoj na ruce, přemet stranou. Přeskok: roznožka a skrčka s oddáleným můstkem. Hrazda: výmyk, přešvihy, spád a vzepření, toč vzad. Kruhy: houpání. Trampolínka: skok prostý odrazem z trampolínky, obměny skoku, salto vpřed. Šplh: šplh s přírazem i bez přírazu, šplh na laně.</p> <p><b>Rytmická a kondiční gymnastika</b> – koordinace svalového napětí a uvolnění. Polkový a valčíkový krok – taneční hry, country tance. Kondiční formy cvičení.</p> <p><b>Úpoly</b> - úpolové hry.</p> <p><b>Sportovní hry</b> – košíková, kopaná a malá kopaná,</p>	<p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p><b>EnV 4/4</b> – prostředí a zdraví</p> <p>Př, Z, F</p> <p><b>OSV 1/1</b> – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>F</p> <p><b>MuV 1/2</b> – člověk jako nedílná jednota tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p><b>MEGS 1/5</b> – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy</p> <p>Př, Z, D, Hv, Čj</p> <p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>D, Z</p> <p><b>OSV 10/2</b> – vytváření povědomí o kvalitách typu</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 9. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> <li>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>	<p>odbíjená: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel hry. Ringo, florbal, lední hokej.</p> <p><b>Historie a současnost sportu</b> - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta.</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p> <p>Organizace sportovní soutěže pro žáky 1. stupně.</p>	<p>odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování ...</p> <p><b>MuV 2/6</b> – uplatňování principu slušného chování Ov, VkJ</p> <p><b>MGES 2/4, 2/5</b> – mezinárodní setkávání, státní a evropské symboly</p> <p><b>MuV 2/4</b> – předsudky a vžitá stereotypy</p> <p><b>MeV 2/1</b> – různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce Čj, D, Z</p> <p><b>EnV 3/5, 4/4</b> – ochrana přírody; prostředí a zdraví</p> <p><b>OSV 4/3</b> – dobrá organizace času Př</p> <p><b>OSV 4/3, 7/6</b> – dobrá organizace času; komunikace v různých situacích</p> <p><b>OSV 8/2</b> - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci Z, Ov, VkJ, Př</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 9. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žákyně</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli</li> <li>• zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti</li> <li>• posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je</li> </ul>	<p><b>DÍVKY</b></p> <p><b>Atletika</b> – běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, základy překážkového běhu, štafety – předávka. Skok daleký skrčný, skok vysoký – technika flopu. Hod míčkem – hod na dálku a na cíl. Vrh koulí – zlepšování techniky. Měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p><b>Gymnastika</b> – akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, kotoul letmo, stoj na rukou, přemet stranou. Přeskok: roznožka a skrčka s oddáleným můstkem. Hrazda: výmyk, přešvihy, spád a vzepření, toč jízdo vpřed. Kruhy: houpání. Trampolínka: skok prostý odrazem z trampolínky. Šplh: šplh na výkon.</p> <p><b>Rytmická a kondiční gymnastika</b> – koordinace svalového napětí a uvolnění v různých postojích a polohách. Polkový a valčíkový krok, jednoduché pohybové improvizace. Country tance. Kondiční formy cvičení – kondiční programy. Různé formy aerobiku.</p> <p><b>Úpoly</b> - úpolové hry.</p> <p><b>Sportovní hry</b> – odbíjená: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání</p>	<p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p><b>EnV 4/4</b> – prostředí a zdraví</p> <p>Př, Z, F</p> <p><b>OSV 1/1</b> – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p><b>MuV 1/2</b> – člověk jako nedílná jednotka tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p><b>MEGS 1/5</b> – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy</p> <p>Př, Z, D, Hv, Čj</p> <p><b>OSV 3/1</b> – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>Z, D</p> <p><b>OSV 10/2</b> – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost,</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 9. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> <li>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>	<p>podle pravidel hry Ringo, florbal.</p> <p><b>Historie a současnost sportu</b> - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta.</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p> <p>Organizace sportovní soutěže pro žáky 1. stupně.</p>	<p>respektování ...</p> <p><b>MuV 2/6</b> – uplatňování principu slušného chování Ov, VkZ</p> <p><b>MEGS 2/4</b> – mezinárodní setkávání</p> <p><b>MEGS 2/5</b> - státní a evropské symboly</p> <p><b>MuV 2/4</b> – předsudky a vžití stereotypy</p> <p><b>MeV 2/1</b> – různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce Čj, D, Z</p> <p><b>EnV 3/5, 4/4</b> – ochrana přírody; prostředí a zdraví</p> <p><b>OSV 4/3</b> – dobrá organizace času Př</p> <p><b>OSV 4/3</b> – dobrá organizace času</p> <p><b>OSV 7/6</b> - komunikace v různých situacích</p> <p><b>OSV 8/2</b> - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci Z, Ov, VkZ, Př</p>