

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>6.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládá prvky pořadové</li> <li>dovede učitele podat hlášení</li> <li>samostatně vede rozcvičky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</b></li> </ul>	Z – orientace na mapě, určování azimutu, pohyb v terénu	OSV – OR – SaSC – cvičení sebekontroly, sebeovládání-regulace vlastního jednání i prožívání, vůle
<ul style="list-style-type: none"> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>při vytrvalostním běhu dovede uplatnit i vůli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</b></li> </ul>	D – historie sportu, vznik OH ... Př – poskytování první pomoci, základy anatomie	OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému
<ul style="list-style-type: none"> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>před každou pohybovou aktivitou se řádně rozcvičí (strečink)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</b></li> </ul>	M – měření času a výkonu, správný zápis desetinných čísel, převody jednotek délky	OSV – OR – SaST – já jako zdroj informací o sobě
<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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>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</b></li> </ul>	Ov – ochrana zdraví, zdravý životní styl, správná životospráva	OSV – OR – RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>6.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</b></li> <li>• <b>úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate</b></li> </ul>		<p>VDO – OsaS – škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity</b></li> <li>• <b>gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí</b></li> <li>• <b>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance</b></li> </ul>		<p>ENV – LAaPZP – ochrana přírody při masových sportovních akcích-zásady MOV, změny v krajině (krajinu dříve a dnes, vliv lidských aktivit, jejich reflexe a perspektivy) MEDV – TOPC – PvRT – utváření týmu, význam různých věkových a sociálních skupin pro obohacení týmu, komunikace a spolupráce v týmu</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>6.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí, nácvik nízkého startu ze startovních bloků</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• funguje dobrá komunikace v družstvu – zvolí si svého kapitána</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní hry (kopaná, přehazovaná, florbal, košíková) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie</b></li> </ul>		MKV – LV – uplatňování principu slušného chování (základní morální normy) MKV – LV – tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na rozhodování kolektivních sportů, vytváří vhodnou diváckou kulisu, organizuje turnaje v rámci hodin tělesné výchovy</li> <li>• zvládnutí základních plaveckých stylů (prsa, kraul, znak)</li> <li>• zvládnutí základní lyžařské a snowboardové abecedy (chůze na lyžích, sun, skluz, obraty, základní oblouk, bezpečné zastavení, přenášení váhy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>plavání (zdokonalovací plavecký výcvik) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti</b></li> <li>• <b>lyžování, snowboarding, bruslení – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku</b></li> <li>• <b>další (i netradiční) pohybové činnosti (jízda na snowbladech)</b></li> </ul>		MKV – M – naslouchání druhým, komunikace s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, vstřícný postoj k odlišnostem

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>6.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</b></li> <li><b>zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>užívá osvojované 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, ochranu přírody při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportuje v duchu „fair play“, respektuje rozhodnutí rozhodčího</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>použití gymnastického názvosloví – při rozcvičce a dalších pohybových aktivitách</li> <li><b>historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizace soutěží – v rámci sportovních dnů a hodin tělesné výchovy, rozhodování</li> <li><b>organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</b></li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>6.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
<b>Očekávané výstupy</b> Žák:	<b>Školní výstupy</b> Žák:	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy</b>	<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>měření atletických disciplín – vyhodnocení podle tabulek, klasifikace</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení – základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky (základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>speciální cvičení – oslabení podpůrně pohybového systému (poruchy páteře, vybočení páteře do stran, protažení zadní strany stehů, posilování břišního, stehenního a lýtkového svalstva, zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu)</b></li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>6.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>oslabení vnitřních orgánů (hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži)</li> <li>oslabení smyslových a nervových funkcí (rovnovážné polohy, cvičení s hudebním doprovodem)</li> <li>všestranné rozvíjející pohybové činnosti – pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV (s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení)</li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>7.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládá prvky pořadové</li> <li>provede nástup tříd a hlášení</li> <li>do rozcviček zařazuje disciplíny atletické abecedy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</b></li> </ul>	Z – orientace na mapě, určování azimutu, pohyb v terénu	OSV – OR – SaS – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení OSV – OR – RSP – cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů
<ul style="list-style-type: none"> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>při vytrvalostním běhu dovede uplatnit i vůli (snaha o co nejlepší výkon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</b></li> </ul>	Př – poskytování první pomoci, základy anatomie	OSV – MR – RPaRD – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí, problémy v mezilidských vztazích
<ul style="list-style-type: none"> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</b></li> </ul>	Fy – význam zmenšení tření při sportu, význam polohy těžiště (rovnováha), zákon akce a reakce, měření průměrné rychlosti	MKV – KD – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti
<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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>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</b></li> </ul>	Ov – ochrana zdraví, zdravý životní styl, správná životospráva	ENV – LAaPZP – ochrana přírody při masových sportovních akcích-zásady MOV, změny v krajině (krajinu dříve a dnes, vliv lidských aktivit, jejich reflexe a perspektivy)

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>7.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</b></li> <li><b>úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate</b></li> </ul>		<p>MKV – LV – tolerance, empatie, schopnost umět se vžít do role druhého</p> <p>MKV – LV – právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity</b></li> <li><b>gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</b></li> <li><b>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance</b></li> </ul>		<p>MEDV – TOPC – PvRT – faktory ovlivňující práci v týmu</p> <p>MKV – KD – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>7.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá roli kapitána družstva-motivuje družstvo k vítězství</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní hry (kopaná, přehazovaná, florbal, košíková) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie</b></li> </ul>		VDO – PDJFV – principy demokracie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na rozhodování kolektivních sportů, vytváří vhodnou diváckou kulisu, organizuje turnaje v rámci hodin tělesné výchovy</li> <li>• zvládnutí základních plaveckých stylů (kraul, znak, prsa)</li> <li>• zvládá základy pohybu na sjezdových, běžeckých lyžích a snowboardu (chůze, obraty, skluz, přenášení váhy, zastavení...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>plavání (zdokonalovací plavecký výcvik) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti</b></li> <li>• <b>lyžování, snowboarding – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku</b></li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>7.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• lyžařský a snowboardový kurz (základy pohybu na sjezdových, běžeckých lyžích a snowboardu)</li> <li>• <b>další (i netradiční) pohybové činnosti</b> (jízda na snowbladech)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže vysvětlit a opravit chyby při cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</b></li> <li>• <b>zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</b></li> <li>• použití gymnastického názvosloví – při rozvíčce a následujících pohybových aktivitách</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta</b></li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>7.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
<b>Očekávané výstupy</b> Žák:	<b>Školní výstupy</b> Žák:	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy</b>	<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• měření atletických disciplín – vyhodnocení podle tabulek, klasifikace</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizace soutěží – v rámci sportovních dnů a hodin Tv, rozhodování</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotní tělesná výchova <ul style="list-style-type: none"> <li>○ uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> </ul> </li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>7.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>speciální cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>oslabení podpůrně pohybového systému (poruchy páteře, vybočení páteře do stran, protažení zadní strany stehů, posilování břišního, stehenního a lýtkového svalstva, zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu)</li> <li>oslabení vnitřních orgánů (hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži)</li> <li>oslabení smyslových a nervových funkcí (rovnovážné polohy, cvičení s hudebním doprovodem)</li> </ul> </li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>všestranné rozvíjející pohybové činnosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV (s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení)</li> </ul> </li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>8.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládá prvky pořadové</li> <li>provede nástup tříd a hlášení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojování pohybových činnostech</b></li> </ul>	Z – orientace na mapě, určování azimutu, pohyb v terénu	OSV – OR – SaSC – cvičení sebekontroly, sebeovládání-regulace vlastního jednání i prožívání, vůle
<ul style="list-style-type: none"> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>při vytrvalostním běhu dovede uplatnit i vůli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</b></li> </ul>	M – měření času a výkonu, správný zápis desetinných čísel, převody jednotek délky	OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému
<ul style="list-style-type: none"> <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; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</b></li> <li><b>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</b></li> </ul>	Př – poskytování první pomoci, základy anatomie	OSV – OR – RSP – cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů OSV – SR – K – řeč těla, řeč zvuků a slov, řeč předmětů a prostředí vytvářeného člověkem, řeč lidských skutků VDO – OSaS – škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>8.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun se zátěží v náročnějším terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</li> <li>úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate</li> </ul>	<p>Fy – význam zmenšení tření při sportu, význam polohy těžiště (rovnováha), zákon akce a reakce, měření průměrné rychlosti</p>	<p>ENV – LAaPZP – ochrana přírody při masových sportovních akcích-zásady MOV, změny v krajině (krajinu dřívě a dnes, vliv lidských aktivit, jejich reflexe a perspektivy)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity</li> <li>gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</li> <li>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance</li> </ul>	<p>Ov – ochrana zdraví, zdravý životní styl, správná životospráva</p>	<p>MEDV – TOPC – PvRT faktory ovlivňující práci v týmu</p> <p>MEDV – TOPC – PvRT – utváření týmu, význam různých věkových a sociálních skupin pro obohacení týmu, komunikace a spolupráce v týmu</p> <p>MKV – KD – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>8.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí, nácvik nízkého startu ze startovních bloků</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá roli kapitána družstva-motivuje družstvo k vítězství</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní hry (kopaná, odbíjená, florbal, košíková, softbal ) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkáni podle pravidel žákovské kategorie</b></li> </ul>		<p>MKV – LV – uplatňování principu slušného chování (základní morální normy)</p> <p>MKV – LV – tolerance, empatie, schopnost umět se vžít do role druhého</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na rozhodování kolektivních sportů, vytváří vhodnou diváckou kulisu, organizuje turnaje v rámci hodin tělesné výchovy</li> <li>• zvládnutí základních plaveckých stylů (kraul, znak, prsa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>plavání (zdokonalovací plavecký výcvik) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti</b></li> </ul>		<p>MKV – M – naslouchání druhým, komunikace s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, vstřícný postoj k odlišnostem</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>8.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základy pohybu na sjezdových, běžeckých lyžích a snowboardu (chůze, obraty, skluz, přenášení váhy, zastavení...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>lyžování, snowboarding, bruslení – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku</b></li> <li><b>další (i netradiční) pohybové činnosti (jízda na snowbladech)</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</b></li> <li><b>zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>použití gymnastického názvosloví – při rozcvičce a následujících pohybových aktivitách</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sportuje v duchu „fair play“ a respektuje rozhodnutí rozhodčího</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta</b></li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>8.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>měření atletických disciplín – vyhodnocení podle tabulek, klasifikace</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizace soutěží – v rámci sportovních dnů a hodin Tv, rozhodování</li> <li><b>organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</b></li> </ul>		MKV – KD – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti
<ul style="list-style-type: none"> <li>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>zdravotní tělesná výchova <ul style="list-style-type: none"> <li>uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování</li> <li><b>činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> </ul> </li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>8.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>speciální cvičení               <ul style="list-style-type: none"> <li>oslabení podpůrně pohybového systému (poruchy páteře, vybočení páteře do stran, protažení zadní strany stehů, posilování břišního, stehenního a lýtkového svalstva, zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu)</li> <li>oslabení vnitřních orgánů (hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži)</li> <li>oslabení smyslových a nervových funkcí (rovnovážné polohy, cvičení s hudebním doprovodem)</li> </ul> </li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>všestranné rozvíjející pohybové činnosti               <ul style="list-style-type: none"> <li>pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV (s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení)</li> </ul> </li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>9.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládá prvky pořadové</li> <li>provede nástup tříd a hlášení</li> <li>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</b></li> </ul>		OSV – OR – SaSC – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení
<ul style="list-style-type: none"> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>při vytrvalostním běhu dovede uplatnit i vůli (snaha o co nejlepší výkon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</b></li> </ul>		OSV – OR – RSP – cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů
<ul style="list-style-type: none"> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</b></li> </ul>		
<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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>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</b></li> </ul>	Ov – ochrana zdraví, zdravý životní styl, správná životospráva	

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>9.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun se zátěží v náročnějším terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</b></li> <li>• <b>úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate</b></li> </ul>	<p>Z – orientace na mapě, určování azimutu, pohyb v terénu</p>	<p>ENV – LAaPZP – ochrana přírody při masových sportovních akcích-zásady MOV, změny v krajině</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity</b></li> <li>• <b>gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</b></li> <li>• <b>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance</b></li> </ul>		<p>VDO – OOSaS – občan jako odpovědný člen společnosti (jeho práva a povinnosti, schopnost je aktivně uplatňovat, přijímat odpovědnost za své postoje a činy, angažovat se a být zainteresovaný na zájmu celku)</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>9.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		<ul style="list-style-type: none"> <li>atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí, nácvik nízkého startu ze startovních bloků</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>sportovní hry (kopaná, odbíjená, florbal, košíková, softbal) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie</li> </ul>		MEDV – TOPC – PvRT – utváření týmu, význam různých věkových a sociálních skupin pro obohacení týmu, komunikace a spolupráce v týmu
<ul style="list-style-type: none"> <li>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podílí se na rozhodování kolektivních sportů, vytváří vhodnou diváckou kulisu, organizuje turnaje v rámci hodin tělesné výchovy</li> <li>zvládnutí základních plaveckých stylů (kraul, znak, prsa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>plavání</u> (zdokonalovací plavecký výcvik) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalost</li> </ul>	Př – poskytování první pomoci, základy anatomie	<p>MKV – LV – tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého</p> <p>MKV – LV – právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>9.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základy pohybu na sjezdových, běžeckých lyžích a snowboardu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lyžování, snowboarding, bruslení – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku</li> <li>další (i netradiční) pohybové činnosti (jízda na snowbladech)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dokáže vysvětlit a opravit chyby při cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>použití gymnastického názvosloví – při rozeviče a následujících pohybových aktivitách</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sportuje v duchu „fair play“ a respektuje rozhodnutí rozhodčího</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta</li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>9.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
<b>Očekávané výstupy</b> Žák:	<b>Školní výstupy</b> Žák:	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy</b>	<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>měření atletických disciplín – vyhodnocení podle tabulek, klasifikace</li> </ul>	Fy – význam polohy těžiště (rovnováha), zákon akce a reakce, měření průměrné rychlosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizace soutěží – v rámci sportovních dnů a hodin Tv, rozhodování</li> <li><b>organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>měření výkonů a posuzování pohyb. dovedností – měření, evidence, vyhodnocování</b></li> </ul>	M – měření času a výkonu, správný zápis desetinných čísel, převody jednotek délky	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zdravotní tělesná výchova <ul style="list-style-type: none"> <li>uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</b></li> <li><b>základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</b></li> </ul>		

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>9.</b>	Hodinová dotace: <b>2</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>speciální cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>oslabení podpůrně pohybového systému (poruchy páteře, vybočení páteře do stran, protažení zadní strany stehů, posilování břišního, stehenního a lýtkového svalstva, zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu)</li> <li>oslabení vnitřních orgánů (hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži)</li> <li>oslabení smyslových a nervových funkcí (rovnovážné polohy, cvičení s hudebním doprovodem)</li> </ul> </li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>všestranné rozvíjející pohybové činnosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV (s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení)</li> </ul> </li> </ul>		