

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 9.

Očekávané výstupy

Činnosti ovlivňující zdraví

- TV-9-1-01 - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- TV-9-1-02 - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- TV-9-1-03 – samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- TV-9-1-04 - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upravuje pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- TV-9-1-05 - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření
Činnosti ovlivňující zdraví

TV-9-1-02p – usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí

TV-9-1-03p – cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení, využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy

TV-9-1-04p – odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
TV-9-1-04p - vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity

TV-9-1-05p – uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného

TV-9-1-05p – uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu
chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- TV-9-2-01 - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, rekreačních činnostech
- TV-9-2-02 - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

TV-9-2-01p - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, rekreačních činnostech

TV-9-2-02p – posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

Činnosti podporující pohybové učení

TV-9-3-01 - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu

TV-9-3-02 - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.

TV-9-3-03 - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

TV-9-3-04 - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora

TV-9-3-05 - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

TV-9-3-06 - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

TV-9-3-07 - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

Činnosti podporující pohybové učení

TV-9-3-01p – užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka

TV-9-3-02p - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.

TV-9-3-03p - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

TV-9-3-04p -rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka

TV-9-3-05p – sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je

TV-9-3-06p – spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

Dílčí výstupy

Bruslení a plavání je vyučováno v rámci blokové výuky pouze u tříd s rozšířenou výukou tv.

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech
- zaujímá správné cvičební polohy
- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, cvičitele při rozcvičce, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu
- aktivně spolupracuje při organizaci tělovýchovné činnosti ve škole (při vyučování)
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti

- posoudí provedení osvojené pohybové dovednosti a označí zjevné nedostatky
- aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreačních činnostech
- chápe a zdůvodní význam přípravy organismu před cvičením
- připravuje, uklízí a používá náradí a náčiní tak, aby neohrozil zdraví své i spolužáků
- rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti
- předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním organizace cvičební činnosti
- používá náradí a náčiní určeným způsobem
- plní zodpovědně pokyny učitele
- zvládá základní estetické držení těla
- předvede šplh na tyči šikovní žáci i na laně
- používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč
- vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti
- vysvětlí základní zásady posilování břišních a zádových svalů
- předvede na každou svalovou skupinu cviky
- zdůvodní potřebu přesného provádění cviků
- vysvětlí základní principy zpevňování a uvolňování těla a jeho částí
- vyjmenuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních
- uvědomuje si následky zneužití bojových umění a chová se v duchu fair play
- zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády
- vysvětlí význam běžecké abecedy
- změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách
- upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start
- vysvětlí význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti
- vysvětlí význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty
- uběhne 60 m, 800 m (D), 1500 m (H) ve zlepšeném čase
- předvede vrh koulí, ve zlepšeném osobním výkonu skok daleký, nízký start, běh a štafetový běh (předávka v plné rychlosti běžců a bez zrakové kontroly při přebírání)
- používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností.
- vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží
- vysvětlí význam pohybových her pro ovlivňování pohybových předpokladů
- ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky
- vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách
- snaží se o fair play jednání při pohybových hrách
- využívá pro pohybové hry přírodního prostředí
- uvědomuje si, že ne každá hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů
- vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů
- vysvětlí význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení a improvizace
- vyjmenuje základní pravidla sportovních her
- vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her
- používá základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejznámější sportovní hry
- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)
- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování
- při bruslení používá vhodnou výzbroj a výstroj, zvládne plynulou jízdu vpřed, zastavení a překládání, zvládne jízdu samostatně i ve dvojici, hraje jednoduché hry, zvládá základy ledního hokeje (CH), zvládá základy synchronizovaného bruslení (D)

- ví, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových činností, umí pojmenovat základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě, ví, jaké jsou zásady hygieny a bezpečnosti při plavání a dovede je uplatňovat, uvědomuje si, že nejnebezpečnější je plavání v neznámé vodě, umí splývat, potápět se, hraje hry ve vodě a nebojí se vody, dokáže vysvětlit pravidla vodního póla, dokáže zorganizovat hru, je schopen předvést základy uměleckého plavání, je schopen zhodnotit situaci a vhodně pomoci tonoucímu plavci
- bezpečně se pohybuje v prostorách posilovny a manipuluje se stroji, závažími, činkami a jiným náčiním tak, aby neohrozil/a zdraví své či zdraví dalších žáků
- při provádění všech cviků ovládá jejich správnou a bezpečnou techniku
- stroje, závaží, činky a jiné náčiní volí adekvátně ke své fyzické zdatnosti a osobním možnostem
- ovládá a samostatně provádí cviky na strojích, se závažími a jiným náčiním, kterými rozvíjí fyzickou sílu a posiluje jednotlivé svalové partie
- pojmenuje jednotlivé svalové partie a rozlišuje cviky, kterými je rozvíjí a posiluje
- před posilováním provádí dynamický strečink, aby bylo zamezeno možnému úrazu
- po posilování provádí statický strečink pro uvolnění svalů
- rozlišuje a uvádí význam základních nutričních hodnot potravin jako jsou bílkoviny, tuky, sacharidy atd.

Učivo:

Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- **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

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance
- **úpoly** - základy sebeobrany
- **sportovní hry** (alespoň dvě hry) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, vrh koulí
- **bruslení** – jízda vpřed, zastavení, překládání vpřed, jízda vzad samostatně nebo s dopomocí, průpravná cvičení a hry, obraty, oblouky a překonávání překážek, základy ledního hokeje a synchronizovaného bruslení
- **plavání** - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, čtyři plavecké způsoby (plavecká technika), základy vodního póla, základy uměleckého plavání, startovací skok, šikovné děti – kotoulová obrátka; prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

- **posilování** – bezpečný pohyb a manipulace s vybavením posilovny, vyvážený jídelníček, **cviky na ramena:** tlaky s jednoručkami, rozpažování, tlaky s osou; **cviky na záda:** veslování, hyperextenze, stahování kladky nadhmatem; **cviky na biceps:** kladivové zdvihy, bicepsové zdvihy, bicepsový zdvih na kladce; **cviky na prsa:** tlaky s jednoručkami na šikmé lavici, benchpress, peck-deck, pullover s jednoručkou; **cviky na triceps:** stahování kladky nadhmatem, francouzské tlaky v leže, tricepsové kliky; **cviky na nohy:** dřep s osou, leg press, předkopávání, zakopávání, výpony ve stoje se závažím; **cviky na střed těla:** plank, sklapovačky, stříhání nohama, zkracovačky
- **další** (i netradiční) **pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj – výběr, ošetřování
- **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
 - **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

OSV - Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednosti navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.), rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny), rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence.

Mezipředmětové vztahy

M - měření vzdáleností,

F - jednotky času, délky

D – historie olympijských her, zneužití sportu v ideologickém boji

HV - pohybové hry