

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu – 2.stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět
v 6.,7.,8. a 9. ročníku 2 hodiny týdně

Vzdělávání je zaměřeno na

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivací pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit
- v případě mimořádných epidemiologických opatření je možné předmět vyučovat distanční formou výuky

Předmětem prolínají **průřezová témata** :

Průřezová témata jsou realizována především formou integrace do normální výuky.

1. Osobnostní a sociální výchova
 2. Výchova demokratického občana
 3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
 4. Multikulturní výchova
 5. Environmentální výchova
 6. Mediální výchova
- OSV – obecné modely řešení problémů,
vzhládní rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, „sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích
VDO- angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování
MKV – schopnost zapojovat se do diskuse, lidské vztahy
EGS – výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Žáci

- poznávají smysl a cíl svých aktivit
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
- různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

Učitel

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodává žákům sebedůvěru
- sleduje pokrok všech žáků

Kompetence k řešení problémů

Žáci

- vnímají nejrůznější problémové situace a plánují řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

Žáci

- komunikují na odpovídající úrovni
- osvojují si kultivovaný ústní projev

- účinně se zapojují do diskuse

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

Kompetence sociální a personální

Žáci

- spolupracují ve skupině
- podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytvářejí pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních
- si formují volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..)

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní

Žáci

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalosti a dovednosti v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

Kompetence digitální

- Žáci jsou seznamováni s různými možnostmi získávání poznatků v digitálním i fyzickém prostředí a s tím i jaký má význam pro zdraví intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit.
- Motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- Motivujeme žáky k získávání informací pomocí digitálního prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
- Klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

V rámci TV na druhém stupni se dle možností školy a zájmu žáků zařazují i sportovní kurzy (turistický, lyžařský, cyklistický a outdoorový) a hodiny pro zdokonalování plaveckých dovedností.

Tělesná výchova

6. ročník chlapci

časová dotace 2. hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
Atletika Běh vytrvalostní 600 m Běh 60 m -sprint Skok daleký Skok vysoký Hod kriket. míčkem Štafeta – 4 x 60 m Běh v terénu Gymnastika Akrobacie- kotoul vpřed a vzad, vazby	při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletické disciplíny získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy dokáže zvládnout obtížné prvky s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond	Marvánek, Sokolské hřiště OSV-rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání tartanové hřiště u školy, sportovní hala VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně školní tělocvična, sportovní hala

<p>Přeskoky- roznožka přes kozu na šíř, skoky prosté s využitím trampolínky Hrazda – ze svisu stojmo nadhmatem přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu Šplh na tyči Úpoly –střehové postoje, pády stran</p> <p>Sportovní hry – fotbal basketbal, florbal, stolní tenis</p>	<p>ovládá techniku šplhu na tyči</p> <p>používá správnou techniku</p> <p>seznamuje se s herními činnostmi jednotlivce v jednotlivých hrách</p>	<p>EGS – Evropa a svět nás zajímá</p> <p>MKV – lidské vztahy, Kulturní diference školní tělocvična</p> <p>školní tělocvična</p> <p>EV-vztah člověka k prostředí sokolské hřiště</p>
---	--	---

Tělesná výchova

6. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
-------	---------	----------

Turistika a pobyt v přírodě- Uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turistickém kurzu	zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 10 km	V rámci školních výletů a branného cvičení
Bruslení Základy jízdy vpřed a vzad	zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry	Přírodní kluziště
Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu	sportoviště Říčany, jiná sportoviště

Tělesná výchova

6. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
-------	---------	----------

<p>Atletika Běh vytrvalostní 500 m Běh 50 m – sprint Skok daleký - další techniky Skok vysoký Hod kriketovým míčkem Běh v terénu</p> <p>Gymnastika Akrobacie – kotouly vpřed a vzad Přeskoky – roznožka přes kozu na šíř, skoky prosté na trampolínce Hrazda – ze svisu stojmo nadhmatem přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu Kladina – chůze, přeběhy, obraty Šplh na tyči</p> <p>Rytmická a kondiční cvičení</p>	<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli rozvíjí rychlost formou her</p> <p>seznamuje se technikou atletických disciplín</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s pomocí šplhá s přírazem na tyči</p> <p>cvičí cviky pro pohyblivost páteře zvládá jednoduché taneční kroky – polkový krok</p>	<p>Sokolské hřiště, tartanové hřiště, školní tělocvična, sportovní hala OSV- rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p> <p>VDO- zásady slušnosti, tolerance ,angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně Školní tělocvična, sportovní hala, jiná sportovní zařízení</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference EV – vztah člověka k prostředí</p>
--	---	--

Tělesná výchova

6. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
-------	---------	----------

<p>Sportovní hry – házená, florbal, basketbal přehazovaná, stolní tenis</p> <p>Úpoly – přetahy a přetlaky</p> <p>Bruslení – bezpečná jízda vpřed a vzad, zastavení</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě- Uplatnění získaných poznatků ze ZŠ na turistickém kurzu</p>	<p>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, seznamuje se s herními činnostmi jednotlivce v jednotlivých sport. Hrách</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť</p> <p>zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 10 km</p>	<p>Školní tělocvična, sportovní hala, Sokolské hřiště</p> <p>Přírodní kluziště</p> <p>Branné cvičení EV – vztah člověka k prostředí</p>
---	---	---

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
-------	---------	----------

<p>Atletika Běh vytrvalostní 800 m Běh 60 m -sprint Skok daleký Skok vysoký Hod kriket. míčkem Štafeta – 4 x 60 m Běh v terénu</p> <p>Gymnastika Akrobacie- kotouly vpřed a vzad, stoj na rukou Přeskoky – roznožka přes kozu na šíř, skoky prosté na tampolínce, přeskok skokem prostým přes bednu na šíř Hrazda – náskok na hrazdu ze svisu stojmo, zákmihem seskok, sešín vpřed Šplh na tyči</p> <p>Úpoly – střehové postoje, pády stranou, vzad</p> <p>Sportovní hry- basketbal, fotbal, florbal, házená, stolní tenis</p>	<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletické disciplíny získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>dokáže zvládnout obtížné prvky s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>zvládá techniku</p> <p>zdokonaluje se ve šplhu s přírazem</p> <p>Zdokonaluje herní činnosti jednotlivce, nácvik herních dovedností</p>	<p>Marvánek, Sokol. hřiště OSV-rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání tartanové hřiště u školy, sportovní hala</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti ,tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně školní tělocvična, sportovní hala</p> <p>školní tělocvična</p> <p>školní tělocvična</p> <p>EV-vztah člověka k prostředí Sokolské hřiště</p>
---	---	--

7. ročník chlapci

časová dotace 2 hodiny týdně

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Bruslení – základy jízdy vpřed a vzad, LH</p> <p>Lyžování – sjíždění ze svahu, zastavení, základní oblouk</p> <p>LVK</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 15 km</p> <p>zvládá plynulý pohyb na bruslích</p> <p>umí si nadat a sundat lyže, zvládá chůzi s lyžemi po rovině, výstupy do svahu, sjíždění ze svahu, bezpečné zastavení, seznamuje se s technikou zatáčení, umí sjíždět terénní nerovnosti</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti , uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</p>	<p>Školní výlety, branné cvičení</p> <p>Přírodní kluziště</p> <p>Lyžařský výcvikový kurz</p> <p>sportoviště Říčany, jiná sportoviště</p>

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Atletika Běh vytrvalostní 600 m Běh 60 m – sprint Štafeta 4 x 60 m Skok daleký Skok vysoký Hod kriketovým míčkem Běh v terénu</p> <p>Gymnastika Akrobacie- kotouly ve vazbách, stoj na ruce Hrazda – náskoky, seskoky Přeskoky – koza našíř roznožka, skrčka, skoky na trampolínce Kladina- chůze, přeběhy, chůze s obraty Šplh na tyči</p> <p>Rytmičká a kondiční cvičení Aerobní cvičení</p>	<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zlepšuje výsledky sprintu nacvičuje předávku štafetového kolíku zvládá techniku atletických disciplín získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s pomocí šplhá s přírazem</p> <p>rozvíjí uvolnění celého těla i jeho částí – paží, trupu, nohou v základních polohách a postojích zvládá jednoduché pohybové improvizace s hudbou</p>	<p>Sokolské hřiště, tartanové hřiště, školní tělocvična, sportovní hala OSV- rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p> <p>Školní tělocvična, sportovní hala, jiná sportovní zařízení</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference EV – vztah člověka k prostředí</p>

Tělesná výchova

7. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Sportovní hry - házená, basketbal, florbal, přehazovaná, stolní tenis</p> <p>Úpoly – úpolové pády</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Bruslení – bezpečná jízda vpřed a vzad, bezpečné zastavení</p> <p>Lyžování – sjíždění ze svahu, zastavení, oblouky LVK</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>Rozvíjí herní činnosti jednotlivce, seznamuje se s herními dovednostmi jednotlivce</p> <p>Zvládá pohybovou průpravu k technice pádů</p> <p>zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v terénu do 15km</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry</p> <p>zvládá nandávání lyží, chůzi na rovině na lyžích, zvládá sjezd ze svahu, bezpečné zastavení, přejezd terénních nerovností, učí se zatáčet na lyžích</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody</p>	<p>Školní tělocvična, sportovní hala, Sokolské hřiště</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí Branné cvičení, školní výlety</p> <p>Přírodní kluziště</p> <p>Lyžařský výcvikový kurz</p>

Tělesná výchova

8. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Atletika Běh vytrvalostní 1 500 m Běh 100 m – sprint Štafeta – 4 x 100 m Hod granátem na dálku Vrh koulí Skok daleký Skok vysoký</p> <p>Gymnastika Akrobacie- přemet stranou, stoj na rukou, kotouly ve vazbách Hrazda- výmyk Přeskoky – skoky prosté s použitím trampolínky, koza – roznožka, skrčka, Bedna našír - skrčka Šplh na tyči</p> <p>Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad</p>	<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli dokáže postupně zlepšovat výsledky sprintů dokáže bezpečně zvládnout předávku štafetového kolíku, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy seznamuje se s technikou vrhu koulí zdokonaluje techniku</p> <p>při nacvičování cvičebních tvarů se učí vzájemné dopomoci a záchraně</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond, používá správnou techniku při cvičení</p> <p>šplhá přírazem, zkouší bez přírazu</p> <p>Používá správnou a bezpečnou techniku</p>	<p>Marvánek, Sokolské hřiště, jiný terén tartanové hřiště</p> <p>školní tělocvična, sportovní hala</p> <p>Školní tělocvična, sport. hala</p>

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Sportovní hry Házená, fotbal, basketbal, volejbal, florbal, Stolní tenis</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Bruslení – jízda vpřed, vzad, přešlapování, LH hra</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>Zdokonaluje se v herních činnostech a dovednostech jednotlivých sportovních her, řízená hra</p> <p>Zvládá dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry ,osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť</p>	<p>sportoviště Říčany</p> <p>VDO – zásady slušnosti, Outdoorový kurz (dle možností)</p> <p>Přírodní kluziště</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu</p>

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Atletika Běh vytrvalostní 800 m Běh 60 m a 100 m Štafetový běh 4 x 60 m Skok daleký Skok vysoký – flop Hod granátem na dálku Vrh koulí</p> <p>Gymnastika Akrobacie- přemet stranou, stoj na ruce, kotoul letmo Hrazda – výmyk, sešín vpřed Přeskoky-skoky prosté s využitím trampolínky, koza našír roznožka, skrčka bedna našír skrčka Kladina – přechody, rovnovážné postoje, obraty Šplh na tyči</p> <p>Rytmičká a kondiční gymnastika Aerobní cvičení Úpoly- postoje, pády</p>	<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá bezpečnou předávku štafet. kolíku zvládá techniku LA disciplín získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá přemet stranou nácvik cvičebních tvarů spojuje s nácvikem vzájemného poskytování dopomoci a záchrany</p> <p>zvládá cvičební prvky na hrazdě a na kladině dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond</p> <p>šplhá na tyči přírazem s přechodem z tyče na tyč</p> <p>zvládá jednoduché taneční kroky, střídá napětí a uvolnění v různých postojích a polohách</p> <p>používá správnou techniku</p>	<p>Sokolské hřiště, tartanové hřiště, školní tělocvična, sportovní hala, jiná závodní</p> <p>školní tělocvična, sportovní hala</p> <p>tělocvična, sportovní hala</p>

Tělesná výchova

8. ročník – dívky

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Sportovní hry - házená, volejbal, basketbal, florbal, stolní tenis</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Bruslení plynulá jízda vpřed a vzad přešlapování</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a sval. disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>zvládá herní činnosti jednotlivce rozvíjí herní dovednosti</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 20 km</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť a přírody předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>Sokolské hřiště, sportovní hala, školní tělocvična</p> <p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání lidí, mezilidské vztahy EV – vztah člověka k prostředí Outdoorový kurz (dle možností)</p> <p>Přírodní kluziště</p>

Tělesná výchova

9. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdn

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Atletika Běh vytrvalostní 1 500 m Běh 100 m – sprint Štafeta – 4 x 100 m Hod granátem na dálku Vrh koulí – zlepšování techniky Skok daleký – další techn. Skok vysoký – zlepšování techniky flopu</p>	<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli dokáže postupně zlepšovat výsledky sprintů dokáže bezpečně zvládnout předávku štafetového kolíku, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p>	<p>Marvánek, Sokolské hřiště, jiný terén tartanové hřiště, Sokolské hřiště</p>
<p>Gymnastika Akrobacie- přemet s rozběhem stranou, stoj na rukou, kotoul letmo, přemet vpřed Hrazda- výmyk, podmet Přeskok- bedna našír - odbočka, skrčka, bedna na dél -roznožka Šplh na tyči</p>	<p>talentované žáky směřovat do atletických kroužků</p>	<p>tartanové hřiště, školní tělocvična, jiná sportoviště</p>
<p>Úpoly-střehové postoje, pády stranou, vzad</p>	<p>zvládá sestavy s osvojených prvků</p> <p>dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond, používá správnou techniku při cvičení</p> <p>šplhá bez přírazu</p> <p>Používá správnou a bezpečnou techniku</p>	<p>školní tělocvična, sportovní hala</p> <p>Školní tělocvična, sport. hala</p>

Tělesná výchova

9. ročník – chlapci

časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Sportovní hry Házená, kopaná, basketbal, volejbal, florbal stolní tenis</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Bruslení – jízda vpřed, jízda vzad, přešlapování, hra LH</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>Řízená hra, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</p> <p>Zvládá přesun 25 km v terénu s mírnou zátěží</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH</p> <p>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností- zatěžovanými svaly uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>sportoviště Říčany</p> <p>VDO – zásady slušnosti, tolerance</p> <p>Přírodní kluziště</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference EV – vztah člověka k prostředí MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu</p>

Tělesná výchova

9. ročník – dívky

časová dotace 2 hodiny týdně

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Atletika Běh vytrvalostní 800 m Běh 60 m a 100 m Štafetový běh 4 x 100 m Skok daleký – další techniky Skok vysoký – flop Hod granátem na dálku Vrh koulí - zlepšování techniky</p> <p>Gymnastika Akrobacie- z rozběhu přemet stranou, stoj na rukou, stoj na rukou do kotoulu vpřed Hrazda – výmyk, podmet Přeskoky – bedna našír odbočka, skrčka koza našír roznožka, skrčka Kladina – chůze, přeběhy a přechody různými způsoby</p> <p>Šplh na tyči Rytmická a kondiční gymnastika Aerobní cvičení</p>	<p>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá bezpečnou předávku štafet .kolíku zvládá techniku LA disciplín získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</p> <p>zvládá přemet stranou a jiné gymnastické prvky zvládá cvičební prvky na hrazdě a na kladině dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá sestavy z osvojených prvků</p> <p>zkouší šplhat bez přírazu střídá kroky ve dvoudobém a třídobém taktu tvoří vlastní figury</p>	<p>Sokolské hřiště, tartanové hřiště, školní tělocvična, sportovní hala, jiná závodiště OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání, poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým - projevovat se v jednání a v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>školní tělocvična, sportovní hala,</p> <p>sportovní hala, školní tělocvična</p>

Tělesná výchova

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p>Sportovní hry – házená, volejbal, basketbal, florbal, stolní tenis</p> <p>Úpoly – střehové postoje, pády</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě-</p> <p>Bruslení Plynulá jízda vpřed a vzad přešlapování, obraty</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Prevence a korekce jednostranného zatížení a sval. disbalancí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, řízená hra</p> <p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu do 25 km</p> <p>zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry</p> <p>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p>	<p>Sokolské hřiště, sportovní hala, školní tělocvična, jiná sportoviště</p> <p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>přírodní kluziště</p>