

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	8. a 9. ročník dívky

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámka
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní pokyny a činnosti na ně - chápe význam organizovanosti hodin Tv jako prostředku bezpečnosti - rozumí smluveným signálům a provádí dohodnutou činnost - komunikuje se spolužáky při plnění společných úkolů 	- základy komunikace	PT - OSV – sociální rozvoj - komunikace jako základ pro plnění úkolů v družstvu	
- umí vysvětlit základní pravidla soutěží a her	- pravidla osvojovaných her a soutěží		
<ul style="list-style-type: none"> - dokáže vysvětlit možnost přenosu nakažlivých nemocí prostřednictvím sportovních aktivit - používá základní hygienické návyky při pobytu na sportovišti a po sportovních aktivitách 	- hygiena při tělesných cvičeních	přírodopis - viry, bakterie, houby VkZ - základní hygienické návyky	
- chápe nezbytnost dodržování zásad bezpečnosti, umí je popsat a vysvětlit, neohrožuje sebe ani ostatní, dokáže poskytnout záchranu a pomoc jinému cvičenci	- bezpečnost při pohybových cvičeních		
- umí používat správnou techniku a taktiku běhu s ohledem na vlastní výkonnost	- atletika - běh na 800 m, běh na 60 m		
- zvládá základy techniky, umí stručně popsat provedení cviku	- skok daleký, vrh koulí		

	- gymnastika		
- zvládá základní cvičební prvky samostatně anebo s dopomocí - usiluje o zvýšení své tělesné zdatnosti	- akrobacie - kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, modifikace - přeskoky - koza našír (roznožka), koza našír (skrčka) - hrazda - výmyk jednož, odskok - kruhy - houpání jednož, svis vzesmo - trampolínka - skoky prosté - šplh o tyči s přírazem		
- zvládá základy činnosti jednotlivce - chápe základy pravidel - komunikuje s ostatními při stanovení taktiky hry - zvládá různé role v družstvu	- míčové hry - basketbal - volejbal - kopaná - florbal		
- zvládá polkový krok s variacemi	- rytmická cvičení		
- usiluje o pravidelnost pohybu mimo školu - vnímá své zdraví jako nejvyšší hodnotu - chápe pravidelný pohyb jako prostředek upevňování zdraví	- význam pohybu pro zdraví		
- chápe význam uvolňovacích, relaxačních a protahovacích cvičení jako prostředku prevence svalových zranění, dysbalancí	-relaxační cvičení, kompenzace zátěže, protahování		
- chápe nutnost zvyšování své zdatnosti jako prostředku pro realizaci své obrany	- úpoly - přetahování lanem, základy sebeobran		
- chápe význam důkladné rozcvičky před pohybovou aktivitou jako základní prostředek dobrého výkonu a prevenci před zraněním	- průpravná cvičení		
- rozumí významu zvyšování své tělesné zdatnosti jako prostředku harmonického	- zdravotně orientovaná zdatnost		

rozvoje svého organismu			
- organizuje svůj volný čas v zájmu realizace sportovních aktivit podle svých potřeb a zájmů	- rekreační sport		
- dokáže samostatně s dopomocí učitele naplánovat, všestranně materiálně připravit a bezpečně provést společný výlet do přírody - ovládá zásady stanování v terénu, dokáže vybudovat provizorní úkryt pro případ nouze - vnímá zásady táboření v souladu s ochranou přírody	- turistika a pobyt v přírodě - plánování pobytu v přírodě - přesun do terénu, chování v horském terénu - zásady táboření, pohyb v terénu, ochrana přírody - přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla		plní žáčky 8. ročníku

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření – Činnosti ovlivňující zdraví:

žák

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

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření – Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

žák

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

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

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření – Činnosti podporující pohybové učení:

žák

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

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-9-3-04p 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

Metody a formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály apod.
--

Cvičení ve skupinách, proudech, kruhový trénink, cvičení na stanovištích. Sportovní nářadí a náčiní.
--