

Tělesná výchova

Tělesná výchova	tercie	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence pracovní • Kompetence k učení • Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
Tematický celek - VÝCHOVA KE ZDRAVÍ		
VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí; první pomoc
VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí; první pomoc
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	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,

Tělesná výchova	tercie	
		relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	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
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	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
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	<p>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí (hrazda, kruhy, trampolína), šplh</p> <p>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků - kruhový trénink; tance</p> <p>úpoly – základy sebeobrany</p> <p>atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod granátem</p> <p>sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žakovské kategorie: fotbal, florbal, basketbal, házená, uspořádání turnaje a jeho vyhodnocení za pomoci tabulkového procesoru, focení a natáčení jednoduchého videa, základní úprava a střih, sdílení a publikování.</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce, základy orientačního běhu, orientace pomocí souřadnic GPS a mapového portálu.</p> <p>další (i netradiční) pohybové činnosti: kin-ball, softbal, stolní tenis, frisbee, ringo, lezení na umělé stěně, atypické hry</p>
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	<p>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí (hrazda, kruhy, trampolína), šplh</p>

Tělesná výchova	tercie	
		<p>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků - kruhový trénink; tance</p> <p>úpoly – základy sebeobrany</p> <p>atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod granátem</p> <p>sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie: fotbal, florbal, basketbal, házená, uspořádání turnaje a jeho vyhodnocení za pomoci tabulkového procesoru, focení a natáčení jednoduchého videa, základní úprava a střih, sdílení a publikování.</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce, základy orientačního běhu, orientace pomocí souřadnic GPS a mapového portálu.</p> <p>další (i netradiční) pohybové činnosti: kin-ball, softbal, stolní tenis, frisbee, ringo, lezení na umělé stěně, atypické hry</p>
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta, vyhledávání na internetu a třídění informací
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování

Tělesná výchova	tercie	
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování
Tematický celek - ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA		
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	speciální cvičení: a) oslabení podpůrně pohybového systému (A) – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruch páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp b) oslabení vnitřních orgánů (B) – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy c) oslabení smyslových a nervových funkcí (C) – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání všestranné rozvíjející pohybové činnosti: pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Tělesná výchova	tercie	
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	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) všestranné rozvíjející pohybové činnosti: pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	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)