

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

Zdravotní tělesná výchova

- ZTV-9-1-01 - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
ZTV-9-1-02 - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
ZTV-9-1-03 - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

Zdravotní tělesná výchova

- ZTV-9-1-01p - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
ZTV-9-1-02p - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
ZTV-9-1-03p – vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

Dílčí výstupy

- 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 a 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 zádočných svalů
- předvede na každou svalovou skupinu cviky
- zdůvodní potřebu přesného provádění cviků
- sestaví kruhový trénink (6-8 stanovišť)
- 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 pravidla 4 úpolových her
- 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 ve zlepšeném osobním výkonu základní techniku hodů míčkem (D), hodů granátem (H), vrh koulí, skoku dalekého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu (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 nejnámější sportovní hry
- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)
- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.

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, základy aikido, judo, karate
- **sportovní hry** (alespoň dvě hry podle výběru školy) –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, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- **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
- **bruslení** –bezpečnost pohybu v zimní horské krajině
- **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

Zdravotní tělesná výchova

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)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

Oslabení podpůrně pohybového systému (A) -poruchy funkce svalových skupin (A1),poruchy 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 stehen a ohybačů kyčle, posilování šijového, mezilopatkového, břišního, hýžd'ového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp

Oslabení vnitřních orgánů (B) – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení 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

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

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 zvládnání situací soutěže, konkurence.

Mezipředmětové vztahy

M - měření vzdáleností,

F - jednotky času, délky

D – historie olympijských her, zneužití sportu v ideologickém boji

HV - pohybové hry