Tělesná výchova

Tělesná výchova	9. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
Tematický celek - **Bezpečnost výuky**		
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	uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky	hygiena a bezpečnost
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		
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	rozlišuje práva a povinnosti, připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost, průběžně se podílí na vyhodnocování měření výkonů	organizace výuky
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým	pořadová cvičení
Tematický celek - **Atletika**		
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	dokáže samostatně použít běžeckou abecedu jako základní techniku rozcvičení v atletice	běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti, společně s ostatními členy štafety stanoví vhodnou taktiku pro soutěž štafet	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje výkon ve skocích	skok daleký, skok vysoký
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	zvládá techniku sunu ve vrhu koulí a odhodovou techniku hodu granátem	hod granátem, vrh koulí
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	podílí se na organizaci při měření atletických disciplín, osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu	atletický čtyřboj
Tematický celek - **Sportovní hry**		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady	zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, použije	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená

Tělesná výchova	9. ročník	
osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	vhodný způsob přihrávky s ohledem na situaci ve hře, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly jednotlivé herní činnosti jednotlivce	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěžích, rekreaci či při využití volného času s ohledem na místní podmínky	drobné, netradiční a průpravné hry
Tematický celek - **Gymnastika**		
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	procvičuje zvládnuté akrobatické cviky (kotouly, stoje) z předchozích ročníků, z vybraných osvojených akrobatických cviků předvede vyučujícím určenou sestavu	obratnostní a akrobatická cvičení
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	předvede roznožku a skrčku přes kozu s oddáleným odrazem z můstku, vzdálenost můstku si stanoví s ohledem na své schopnosti	přeskok
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	předvede výmyk na hrazdě	cvičení na hrazdě
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	na kladině předvede různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty a náskoky	kladina (dívky)
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	procvičuje cviky na kruzích v klidu (svis vznesmo, svis střemhlav, shyb), na kruzích v pohybu procvičuje obraty	cvičení na kruzích
Tematický celek - **Kondiční cvičení**		
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, používá správnou techniku dýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování	posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	používá jednoduché náčiní a nářadí (švihadlo, plný míč, malé činky, bosu, lavičky, žebřiny) a zlepšuje techniku při tomto cvičení	cvičení na nářadí a s náčiním
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	dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních	úpolová cvičení