

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

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámka
- 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 splnění úkolů v družstvu	
- umí vysvětlit základní pravidla soutěží a her	- pravidla osvojovaných her a soutěží		
- 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 1500 m, běh na 60 m		
- zvládá základy techniky, umí stručně popsat provedení cviku	- skok daleký, vrh koulí		
	- gymnastika		

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní cvičební prvky samostatně anebo s dopomocí - usiluje o zvýšení své tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - kotoul vpřed a vzad, stoj na ruce - přeskoky - koza našir (roznožka), koza nadél (skrčka) - hrazda - výmyk jednož, odskok, přešvihy únožmo, toč jízmo - kruhy - houpání jednož, svis vznesmo, svis střemhlav, překot nazad - trampolínka - skoky prosté - šplh o tyči bez přírazu 		
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základy činnosti jednotlivce - chápe základy pravidel - komunikuje s ostatními při stanovení taktiky hry - zvládá různé role v družstvu 	<ul style="list-style-type: none"> - míčové hry - basketbal - volejbal - kopaná - florbal 		
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá polkový krok 	<ul style="list-style-type: none"> - rytmická cvičení 		
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o pravidelnost pohybu mimo školu - vnímá své zdraví jako nejvyšší hodnotu - chápe pravidelný pohyb jako prostředek upevňování zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví 		
<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam uvolňovacích, relaxačních a protahovacích cvičení jako prostředku prevence svalových zranění, dysbalancí 	<ul style="list-style-type: none"> - relaxační cvičení, kompenzace zátěže, protahování 		
<ul style="list-style-type: none"> - chápe nutnost zvyšování své zdatnosti jako prostředku pro realizaci své obrany 	<ul style="list-style-type: none"> - úpoly - přetahování lanem, základy sebeobrany, střehové postoje 		
<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam důkladné rozcvičky před pohybovou aktivitou jako základní prostředek dobrého výkonu a prevencí před zraněním 	<ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení 		
<ul style="list-style-type: none"> - rozumí významu zvyšování své tělesné zdatnosti jako prostředku harmonického 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 budovat 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 žáci 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.
