|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6.ROČNÍK** | | | |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ** | | | |
| TV-9-1-01  TV-9-1-02  TV-9-1-03  TV-9-1-04  TV-9-1-05 | * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž, podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž * podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy, organizuje (spoluorganizuje) v rámci školy pohybové aktivity pro mladší žáky * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti * pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu aerobní pohybové činnosti * zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti * vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší * vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost * vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám | * význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy * prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandartním prostředí, první pomoc při tělocviku a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného | OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – seberegulace a sebeorganizace  OSV – psychohygiena  VZ – péče o tělo, tělesná hygiena, zásady PP  PŘ – biorytmy, pohybová soustava |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ** | | | |
| TV-9-2-01  TV-9-2-02 | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech * zvládá osvojované pohybové dovednosti v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy * vyhledá příležitosti ke sportování v blízkém okolí školy a svého bydliště * používá základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a rozhoduje (splurozhoduje) utkání i soutěže na úrovni třídy (školy) * posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | * 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 * atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, granátem * úpoly – základy sebeobrany * sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie * turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty * bruslení (podle podmínek školy) * další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) * lyžování a snowboarding – sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku | EVVO – vztah člověka k prostředí  F – těžiště, rovnováha, odraz  M – jednotky  OSV – psychohygiena  KV – správný výběr hudby, rytmika  Z – orientace v terénu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ** | | | |
| TV-9-3-01  TV-9-3-02  TV-9-3-03  TV-9-3-04  TV-9-5-05  TV-9-5-06  TV-9-5-07 | * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * rozhoduje sportovní a pohybové hry a k vysvětlení svých rozhodnutí používá správné názvosloví * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * uvědoměle jedná podle principů fair play při pohybových aktivitách, rozpozná negativní projevy a na tyto situace adekvátně reaguje * prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům nebo osobám opačného pohlaví * rozpozná při pohybových aktivitách jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek a svým chováním směřuje k jeho eliminaci * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * vyžaduje dodržování základních pravidel při rozhodování her * sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je v elektronické podobě a vyhodnotí * změří nebo jinak kvantifikuje určené pohybové činnosti nebo sportovní výkony prováděné ve shodě s pravidly * zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže * zajímá se a za využití digitálních technologií vyhledává informace o pohybových aktivitách v okolí obce * zapojuje se do přípravy a realizace třídy nebo školní pohybové aktivity * zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků * zpracuje do digitální podoby naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci * zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje * sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje | * komunikace v tělocviku – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta * zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech * organizace prostoru pohybových činností – v nestandartních podmínkách, sportovní výzbroj výstroj – výběr, ošetřování * měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování * pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží * zásady jednání a chování v různém prostředí v různých činnostech * dopravní výchova: dopravní výchova: chodec, křižovatky, obytná a pěší zóna, železniční přejezdy | VDO – občanská společnost a škola  OSV – psychohygiena  OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – mezilidské vztahy  D – historie OH, sportu TV dějin  ČJ – sleduje informace o sportu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.ROČNÍK** | | | |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ** | | | |
| TV-9-1-01  TV-9-1-02  TV-9-1-03  TV-9-1-04  TV-9-1-05 | * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž, podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž * podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy, organizuje (spoluorganizuje) v rámci školy pohybové aktivity pro mladší žáky * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti * pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu aerobní pohybové činnosti * zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti * vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší * vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost * vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám | * význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy * prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandartním prostředí, první pomoc při tělocviku a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného | OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – seberegulace a sebeorganizace  OSV – psychohygiena  VZ – péče o tělo, tělesná hygiena, zásady PP  PŘ – biorytmy, pohybová soustava |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ** | | | |
| TV-9-2-01  TV-9-2-02 | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech * zvládá osvojované pohybové dovednosti v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy * vyhledá příležitosti ke sportování v blízkém okolí školy a svého bydliště * používá základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a rozhoduje (splurozhoduje) utkání i soutěže na úrovni třídy (školy) * posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | * 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 * atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, granátem * úpoly – základy sebeobrany * sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie * turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty * bruslení (podle podmínek školy) * další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) * lyžování a snowboarding – sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku | EVVO – vztah člověka k prostředí  F – těžiště, rovnováha, odraz  M – jednotky  OSV – psychohygiena  KV – správný výběr hudby, rytmika  Z – orientace v terénu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ** | | | |
| TV-9-3-01  TV-9-3-02  TV-9-3-03  TV-9-3-04  TV-9-5-05  TV-9-5-06  TV-9-5-07 | * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * rozhoduje sportovní a pohybové hry a k vysvětlení svých rozhodnutí používá správné názvosloví * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * uvědoměle jedná podle principů fair play při pohybových aktivitách, rozpozná negativní projevy a na tyto situace adekvátně reaguje * prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům nebo osobám opačného pohlaví * rozpozná při pohybových aktivitách jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek a svým chováním směřuje k jeho eliminaci * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * vyžaduje dodržování základních pravidel při rozhodování her * sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je v elektronické podobě a vyhodnotí * změří nebo jinak kvantifikuje určené pohybové činnosti nebo sportovní výkony prováděné ve shodě s pravidly * zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže * zajímá se a za využití digitálních technologií vyhledává informace o pohybových aktivitách v okolí obce * zapojuje se do přípravy a realizace třídy nebo školní pohybové aktivity * zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků * zpracuje do digitální podoby naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci * zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje * sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje | * komunikace v tělocviku – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta * zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech * organizace prostoru pohybových činností – v nestandartních podmínkách, sportovní výzbroj výstroj – výběr, ošetřování * měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování * pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží * zásady jednání a chování v různém prostředí v různých činnostech * dopravní výchova: dopravní výchova: chodec, křižovatky, obytná a pěší zóna, železniční přejezdy | VDO – občanská společnost a škola  OSV – psychohygiena  OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – mezilidské vztahy  D – historie OH, sportu TV dějin  ČJ – sleduje informace o sportu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8.ROČNÍK** | | | |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ** | | | |
| TV-9-1-01  TV-9-1-02  TV-9-1-03  TV-9-1-04  TV-9-1-05 | * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž, podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž * podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy, organizuje (spoluorganizuje) v rámci školy pohybové aktivity pro mladší žáky * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti * pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu aerobní pohybové činnosti * zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti * vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší * vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost * vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám | * význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy * prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandartním prostředí, první pomoc při tělocviku a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného | OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – seberegulace a sebeorganizace  OSV – psychohygiena  VZ – péče o tělo, tělesná hygiena, zásady PP  PŘ – biorytmy, pohybová soustava |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ** | | | |
| TV-9-2-01  TV-9-2-02 | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech * zvládá osvojované pohybové dovednosti v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy * vyhledá příležitosti ke sportování v blízkém okolí školy a svého bydliště * používá základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a rozhoduje (splurozhoduje) utkání i soutěže na úrovni třídy (školy) * posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | * 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 * atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, granátem * úpoly – základy sebeobrany * sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie * turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty * bruslení (podle podmínek školy) * další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) * lyžování a snowboarding – sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku | EVVO – vztah člověka k prostředí  F – těžiště, rovnováha, odraz  M – jednotky  OSV – psychohygiena  KV – správný výběr hudby, rytmika  Z – orientace v terénu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ** | | | |
| TV-9-3-01  TV-9-3-02  TV-9-3-03  TV-9-3-04  TV-9-5-05  TV-9-5-06  TV-9-5-07 | * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * rozhoduje sportovní a pohybové hry a k vysvětlení svých rozhodnutí používá správné názvosloví * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * uvědoměle jedná podle principů fair play při pohybových aktivitách, rozpozná negativní projevy a na tyto situace adekvátně reaguje * prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům nebo osobám opačného pohlaví * rozpozná při pohybových aktivitách jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek a svým chováním směřuje k jeho eliminaci * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * vyžaduje dodržování základních pravidel při rozhodování her * sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je v elektronické podobě a vyhodnotí * změří nebo jinak kvantifikuje určené pohybové činnosti nebo sportovní výkony prováděné ve shodě s pravidly * zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže * zajímá se a za využití digitálních technologií vyhledává informace o pohybových aktivitách v okolí obce * zapojuje se do přípravy a realizace třídy nebo školní pohybové aktivity * zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků * zpracuje do digitální podoby naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci * zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje * sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje | * komunikace v tělocviku – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta * zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech * organizace prostoru pohybových činností – v nestandartních podmínkách, sportovní výzbroj výstroj – výběr, ošetřování * měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování * pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží * zásady jednání a chování v různém prostředí v různých činnostech * dopravní výchova: dopravní výchova: chodec, křižovatky, obytná a pěší zóna, železniční přejezdy | VDO – občanská společnost a škola  OSV – psychohygiena  OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – mezilidské vztahy  D – historie OH, sportu TV dějin  ČJ – sleduje informace o sportu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9.ROČNÍK** | | | |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ** | | | |
| TV-9-1-01  TV-9-1-02  TV-9-1-03  TV-9-1-04  TV-9-1-05 | * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž, podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy * pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž * podílí se na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy, organizuje (spoluorganizuje) v rámci školy pohybové aktivity pro mladší žáky * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti * pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu aerobní pohybové činnosti * zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti * vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší * vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost * vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám | * význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy * prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandartním prostředí, první pomoc při tělocviku a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného | OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – seberegulace a sebeorganizace  OSV – psychohygiena  VZ – péče o tělo, tělesná hygiena, zásady PP  PŘ – biorytmy, pohybová soustava |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ** | | | |
| TV-9-2-01  TV-9-2-02 | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech * zvládá osvojované pohybové dovednosti v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy * vyhledá příležitosti ke sportování v blízkém okolí školy a svého bydliště * používá základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a rozhoduje (splurozhoduje) utkání i soutěže na úrovni třídy (školy) * posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | * 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 * atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, granátem * úpoly – základy sebeobrany * sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie * turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty * bruslení (podle podmínek školy) * další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) * lyžování a snowboarding – sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku | EVVO – vztah člověka k prostředí  F – těžiště, rovnováha, odraz  M – jednotky  OSV – psychohygiena  KV – správný výběr hudby, rytmika  Z – orientace v terénu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ** | | | |
| TV-9-3-01  TV-9-3-02  TV-9-3-03  TV-9-3-04  TV-9-5-05  TV-9-5-06  TV-9-5-07 | * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * rozhoduje sportovní a pohybové hry a k vysvětlení svých rozhodnutí používá správné názvosloví * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * uvědoměle jedná podle principů fair play při pohybových aktivitách, rozpozná negativní projevy a na tyto situace adekvátně reaguje * prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům nebo osobám opačného pohlaví * rozpozná při pohybových aktivitách jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek a svým chováním směřuje k jeho eliminaci * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * vyžaduje dodržování základních pravidel při rozhodování her * sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je v elektronické podobě a vyhodnotí * změří nebo jinak kvantifikuje určené pohybové činnosti nebo sportovní výkony prováděné ve shodě s pravidly * zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže * zajímá se a za využití digitálních technologií vyhledává informace o pohybových aktivitách v okolí obce * zapojuje se do přípravy a realizace třídy nebo školní pohybové aktivity * zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků * zpracuje do digitální podoby naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci * zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje * sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje | * komunikace v tělocviku – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta * zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech * organizace prostoru pohybových činností – v nestandartních podmínkách, sportovní výzbroj výstroj – výběr, ošetřování * měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování * pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží * zásady jednání a chování v různém prostředí v různých činnostech * dopravní výchova: dopravní výchova: chodec, křižovatky, obytná a pěší zóna, železniční přejezdy | VDO – občanská společnost a škola  OSV – psychohygiena  OSV – sebepoznání a sebepojetí  OSV – mezilidské vztahy  D – historie OH, sportu TV dějin  ČJ – sleduje informace o sportu |