Tělesná výchova
1. ročník

Žák	Učivo	Průřezová témata
- reaguje na jednoduché povely a signály	- základní povely	
- používá vhodné oblečení a obuv	- zásady bezpečnosti	
- dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech	- příprava a úklid nářadí a náčiní - Význam pohybu pro zdraví	
- chápe význam rozcvičky		
- snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele - předvede jednoduchý taneční krok s hudbou - dodržuje bezpečnostní pravidla při manipulaci s nářadím a náčiním při pohybových činnostech - usiluje o aktivní životní styl, správné držení těla - správně provádí cviky pod vedením učitele - reaguje na změnu tempa a rytmu, cvičí s hudbou	- **Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení** - správná provádění cviků - krok přísunný, chůze a běh podle rytmu - zásady bezpečnosti při tělesných cvičeních a pohybových činnostech	OSV
	Gymnastika	
- předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůzi po kladince bez dopomoci, šplh na tyči - náskok, držení, přeskok přes švihadlo	- akrobacie (kotoul vpřed) - přeskok (lavička) - kladinka (chůze bez dopomoci) - šplh na tyči – náskok, držení - cvičení s náčiním	
	Atletika	
- opakuje po učiteli běžeckou abecedu (liftink, skiping, zakopávání) - předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony - usiluje o jejich zlepšení	- běžecká abeceda - rychlé běhy, štafety - běh v terénu - skok do dálky s rozběhem - hod míčkem bez rozběhu	
	Sportovní hry a pohybové hry	
- ovládá a dodržuje základní pravidla her, dribluje, hází a chytá míč - snaží se spolupracovat s ostatními hráči - dodržuje pravidla fair play, pozná zjevný přestupek a adekvátně na přestupek reaguje - respektuje ochranu životního prostř.	- vybíjená - míčové hry - honičky - spolupráce s ostatními hráči - pravidla fair play	

2. ročník

Žák	Učivo	Průřezová témata
- správně reaguje na jednoduché povely a signály	- povely, signály	
- dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev	- nástup do řadu, dvojřadu, družstev	
- používá vhodné oblečení a obuv na sport	- vhodné oblečení a obuv	
- dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje	- rozcvičování	
- dodržuje zásady fair play a pozná přestupek	- význam fair play	
- dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech	- bezpečné chování při sportu	
	- **Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení**	
- správně provádí cviky pod vedením učitele	- správné provádění cviků	MV
- předvede 2 jednoduché taneční kroky s hudbou	- 2 jednoduché taneční kroky	Hv – pohybem vyjadřuje hudbu
- dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech	- zásady bezpečnosti	
	Gymnastika	
- předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůzi po kladince bez dopomoci, šplh na tyči s přírazem s úkolem vyšplhat co nejvýš, sestavu se zvoleným náčiním	- akrobacie (kotoul vpřed) - přeskok (lavička) - kladinka (chůze bez dopomoci) - šplh na tyči s přírazem - cvičení s náčiním	
	Atletika	
- opakuje přesně po učiteli běžeckou abecedu	- běžecká abeceda	
- předvede základní pohybové výkony (běh, skok, hod) a usiluje o jejich zlepšení	- rychlé běhy - vytrvalostní běh - běh v terénu - skok do dálky s rozběhem - hod míčkem bez rozběhu	
	Sportovní hry	
- ovládá a dodržuje zákl. pravidla her	- minifotbal - vybíjená - minikošíková	
- snaží se spolupracovat s ostatními hráči	- spolupráce s ostatními hráči	
- dodržuje pravidla fair play a pozná zjevný přestupek a adekvátně na přestupek reaguje	- pravidla fair play	
	Turistika	
- respektuje ochranu živ. prostředí	- ochrana životního prostředí	
- dokáže překonat přírodní překážky	- překonávání přírodních překážek	
	Plavání	
- adaptuje se na vodní prostředí	- adaptace na vodní prostředí	

- dýchá do vody - splývá - plave jedním plaveckým stylem - zúčastní se vybraní hráči	- dýchání do vody - splývání - plavecký styl **Turnaje v průběhu roku** **-** McDonald's Cup - fotbal - atletika - víceboj	

3. ročník

Žák	Učivo	Průřezová témata
- používá vhodné oblečení a obuv na sport - respektuje zásady fair play - reaguje na jednoduché povely a signály - respektuje význam přípravy před cvičením - dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech	- zásady bezpečnosti - poznatky z TV a sportu - význam pohybu pro zdraví - základní povely - správné držení těla - první pomoc při drobných poraněních - příprava a úklid nářadí a náčiní - hygiena po sportu	OSV
- snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele - předvede jednoduché taneční kroky s hudbou - vyjadřuje estetický pohyb podle rytmu a melodie	**Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení** - přetahy a přetlaky - základy estetického pohybu	HV – pohybová improvizace MV
- předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi kotoul vpřed, vzad, přeskok, chůze + běh po kladince bez dopomoci, šplh na tyči s přírazem, spouštění, ručkování s vybraným náčiním	**Gymnastika** - akrobacie (kotoul vpřed, vzad) - přeskok (lavička) - kladinka (chůze a běh bez dopomoci) - šplh na tyči s přírazem - cvičení s náčiním	
- ovládá a dodržuje základní pravidla - snaží se spolupracovat s ostatními hráči - přihraje vnitřním nártem - proběhne slalom s míčem - chytá míč „do košíčku" - odhazuje míč jednou rukou - používá správné držení míče (oběma rukama) - předvede zákl. hráčský postoj a obrátku s míčem - přihrává obouruč i jednoruč trčením o zem - dribluje na místě i za pohybu	**Sportovní a pohybové hry** - minifotbal - vybíjená - minibasketbal	
- respektuje pokyny učitele - dokáže překonávat malé překážky - respektuje ochranu životního prostředí	**Turistika** **-** přesuny - chování v dopravních prostředcích - chůze v terénu - ochrana přírody	

- dodržuje základní hygienická pravidla - ovládá základní plavecké dovednosti - zná prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu - ovládá jeden základní plavecký způsob	**Plavání** - základní plavecká výuka - jeden plavecký způsob	

4. ročník

Žák	Učivo	Průřezová témata
- používá vhodné oblečení a obuv na sport - dodržuje zásady fair play, bezpečnost a hygienu při Tv - chápe význam rozcvičování, protahování a uvolňování - snaží se o správné držení těla při cvičení - zná základní názvosloví, povely, signály při Tv	- poznatky z TV a sportu - volba správného oblečení a obuvi - zásady fair play, bezpečnost a hygiena při Tv - význam rozcvičování, protahovacích a uvolňovacích cviků - správné držení těla při různých činnostech - názvosloví, povely, signály	MV VI – rozpozná nevhodné chování
- rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod - nastupuje do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu	**Pořadová cvičení** - pozor, pohov, rozchod - nástup do řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu	
- pod vedením učitele přesně opakuje cviky	**Průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení** - cviky posilovací, kompenzační, uvolňovací a protahovací	
- předvede kotoul vpřed, kotoul vzad - provede spojení kotoulu vpřed a vzad	**Gymnastika** - akrobacie	
- provede rozběh a odraz z můstku snožmo - provede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny	- přeskok	
- přejde kladinu bez dopomoci	- kladina	
- vyšplhá 3m na tyči	- šplh	
- pod vedením učitele přesně opakuje cviky - cvičí s vybraným náčiním - po předvedení opakuje: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, krok polkový - zatancuje mazurku	**Rytmická a kondiční gymnastika** - cvičení s náčiním - polkový krok - mazurka	MV Hv – polka, mazurka

	Atletika	
- po předvedení opakuje běžeckou abecedu	- běžecká abeceda	
- na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu	- rychlé běhy - vytrvalostní běh - běh v terénu	
- skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (rozmezí odrazu cca 1m)	- skok daleký	
- odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje	- hod	
	Sportovní hry	
- přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem - ovládá zákl. pravidla minifotbalu	- minifotbal	
- chytá míč „do košíčku“, odhazuje míč jednou rukou - přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou - ovládá pravidla vybíjené - používá správné držení míče	- vybíjená	
- předvede zákl. hráčský postoj a obrátku s míčem - přihrává obouruč i jednoruč trčením o zem - dribluje na místě a za pohybu - ovládá zákl. pravidla minibasketbalu	- minibasketbal	
	Sportovní akce pro 4. ročníky	
- účastní se vybraní žáci	- akce dle aktuální nabídky	

5. ročník

Žák	Učivo	Průřezová témata
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečné chování, používá vhodné oblečení a obuv - přiměřeně reaguje v situaci úrazu spolužáka, respektuje opačné pohlaví - uvědomuje si důležitost ekologického chování při sportování v přírodě - jedná v duchu fair play, spolupracuje, dodržuje pravidla při sportovních hrách, soutěžích - chápe význam pohybu pro zdraví, dokáže zařadit korektivní cvičení do svého pohybového režimu - chápe význam rozcvičování před zátěží a protažení a relaxace po zátěži - užívá základní tělocvičné názvosloví, správně reaguje na povely, signály	- poznatky z TV a sportu, hygiena, bezpečnost, komunikace, organizace	MV Př – člověk a jeho zdraví (osobní hygiena, správná životospráva, první pomoc, bezpečnost při sportu ..)

- dokáže zorganizovat nenáročnou pohybovou činnost, či soutěž v rámci třídy - měří, hodnotí a porovnává základní pohybové výkony - orientuje se v různých zdrojích informací o pohybových aktivitách		
	Pořadová cvičení	
- rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod - s ostatními nastoupí do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu		
- dokáže se samostatně rozcvičit -dokáže opakovat cviky pod vedením učitele, cvičí i samostatně podle jednoduchého nákresu, popisu - dokáže předvést 4 posilovací cviky na různé části těla - dovede předvést 2 relaxační cviky	**Průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení**	
- předvede kotoul vpřed - předvede kotoul vzad - předvede spojení kotoulu vpřed a vzad - předvede stoj na rukou s dopomocí učitele	**Gymnastika** - akrobacie	
- provede rozběh a odraz z můstku snožmo - předvede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny - předvede roznožku přes kozu	- přeskok	
- přejde kladinku bez dopomoci	- kladinka	
- vyšplhá 3m na tyči	- šplh	
- pod vedením učitele přesně opakuje cviky - cvičí s vybraným náčiním - po předvedení opakuje: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, krok polkový a valčíkový - zatancuje mazurku a polku	**Rytmická a kondiční gymnastika** **-** cvičení s vybraným náčiním	MV Hv – lidové tance, pantomima
- předvede běžeckou abecedu (lifting, skiping, zakopávání) - na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu - nastaví si startovní blok	**Atletika** - běžecká abeceda - rychlé běhy - vytrvalostní běh - běh v terénu	
- skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (odraz od prkna) - podle pokynů učitele si dovede rozměřit rozběh - umí provést úpravu doskočiště	- skok daleký	
- odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje	- hod	
- přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem - spolupracuje se svými	**Sportovní hry** - minifotbal	

spoluhráči při hře - ovládá zákl. pravidla minifotbalu - chytá míč „do košíčku“, odhazuje míč jednou rukou - přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou - spolupracuje se svými spoluhráči při hře	- vybíjená	
- ovládá pravidla vybíjené - používá správné držení míče (oběma rukama) - předvede zákl. hráčský postoj a obrátku s míčem - přihrává obouruč i jednoruč trčením o zem - střílí na koš jednoruč i obouruč - dribluje na místě i za pohybu - spolupracuje se svými spoluhráči při hře - ovládá zákl. pravidla minibasketbalu - přehodí hřiště na přehazovanou - spolupracuje se svými spoluhráči při hře	- minibasketbal	
- ovládá pravidla přehazované	- přehazovaná	
	Sportovní akce pro 5. ročníky - Mc Donald’s Cup - fotbal - atletický čtyřboj - turnaj v přehazované - turnaj ve vybíjené	

6. ročník

Žák	Učivo	Průřezová témata
	OBECNÉ ZÁSADY	
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu	OSV b) aktivní znalost svého těla a jeho potřeb
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím	- celkové posilování svalového aparátu	
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	- rozvoj vytrvalosti	
- odmítá drogy a jiné škodliviny - dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a	- drogy a jiné škodliviny	OSV d) sport – vhodná relaxace

životní perspektivu mladého člověka, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu a přizpůsobí jim svou činnost - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu, - zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí - historie olymp. her - MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže)	OSV j) olympionismus v běžném životě
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	**KONKRÉTNÍ ČINNOSTI** - individuální rozcvičení,strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla - turistika + pobyt v přírodě, přežití v přírodě, orientace - orientace na mapě, uplatňování pravidel bezpeč. silnič. provozu v roli chodce, ochrana přírody, - sportovní hry - vybíjená - košíková – základy, driblinková abeceda - doplňkové sport. hry - - minikopaná, florbal - průpravná cvičení - přehazovaná - odbíjená - základy - atletika - atletická abeceda - rychlé běhy na krátkou trať,	OSV i) organizační schopnosti, orientace v kolektivu i řízení skupiny
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- hody kriketovým míčem, skok do dálky - skok do výšky (flopem) - rychlé starty (ze stoje, ze sedu, z lehu) - gymnastika - kotouly - stoj na rukou - přemet - přeskok přes kozu - akrobacie - výskok na švédskou bednu - kruhy - houpání v sedě, rotace kolem své osy - hrazda - šplh na tyči - moderní gymnastika	

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího - zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, - sleduje určené prvky pohybové činnosti - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody	- cvičení s míčem, švihadlem a tyčí - úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, - sebeobrana - základy rytmic. gymnastiky - soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní) - sebehodnocení v dané pohybové činnosti - komunikace v TV - týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel - pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli - statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem - aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností	OSV h) umět prezentovat svoji činnost i činnost spolužáků

7. ročník Žák	Učivo **OBECNÉ ZÁSADY**	Průřezová témata
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný	- správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu - celkové posilování svalového aparátu - rozvoj vytrvalosti, zdravotně	OSV b) aktivní znalost svého těla a jeho potřeb

rozvojový program	orientovaná zdatnost	OSV d) sport – vhodná relaxace
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	- drogy a jiné škodliviny reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	OSV j) olympionismus v běžném životě
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu, - zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí	OSV i) organizační schopnosti, orientace v kolektivu i řízení skupiny
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- historie olymp. her - MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže)	
	KONKRÉTNÍ ČINNOSTI	
- žák je schopen individuálního rozcvičení - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	- strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením - turistika + pobyt v přírodě (v případě zotavovacího pobytu) - nouzový přístřešek - orientace na mapě, uplatňování pravidel bezpeč. silnič. provozu v roli chodce, ochrana přírody, topogr. značky, práce s buzolou	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních	- sportovní hry - vybíjená - přehazovaná - lyžování + snowboarding, - v případě zájmu zákon.	

činnostech	zástupců žáků bude škola zařazovat týden. kurz - košíková - odbíjená - doplňkové sportovní hry – minikopaná - florbal - průpravná cvičení - atletika - atletická abeceda - rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování, - hod granátem - skok do dálky - skok do výšky (flopem) - rychlé starty	OSV h) umět prezentovat svoji činnost i činnost spolužáků
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- gymnastika - kotoul vpřed a vzad, - stoj na rukou - přemet stranou - přeskok kozy - akrobacie - kruhy - hrazda - šplh na laně a tyči - moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu - přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, - sebeobrana	
	- cvičení s hudbou a rytmic. doprovodem - základy rytmic. gymnastiky), - soulad pohybu s hudbou (cvičení bez náčiní)	
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	- sebehodnocení v dané pohybové činnosti	
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	- komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností)	
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	- týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
- rozlišuje a uplatňuje práva	- pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli	

a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti, - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- statistická zjištění - měření délky, rychlosti, výšky, práce se stopkami, pásmem - aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohyb. činností - práce s tabulkou (výsledkovou listinou) doplňování příslušných dat čtení potřebných dat zjišťování potřebných dat	

8. ročník <u>Žák</u>	<u>Učivo</u> **OBECNÉ ZÁSADY**	<u>Průřezová témata</u>
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - 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 i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské	- správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu - celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí),rozvoj vytrvalosti - drogy a jiné škodliviny reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit - sport. akce konané ve škole i mimo školu, - zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí - historie olymp. her - MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže)	OSV b) aktivní znalost svého těla a jeho potřeb OSV d) sport – vhodná relaxace OSV j) olympionismus v běžném životě

myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	**KONKRÉTNÍ ČINNOSTI**	
- žák je schopen individuálního rozcvičení	- strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla	
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly		OSV i) organizační schopnosti, orientace v kolektivu i řízení skupiny
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- pohybové hry - závody družstev	
	- turistika - orientace na mapě, přežití v přírodě(zajištění vody, potravy,tepla), uplatňování pravidel bezpeč. silnič. provozu v roli chodce, ochrana přírody, topogr. značky, práce s buzolou	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- sportovní hry - košíková - odbíjená - doplňkové sportovní hry - minikopaná, florbal, - atletika - atletická abeceda - skok do dálky z místa - skok do výšky (flopem) - rychlé starty (ze stoje, sedu, lehu) - rychlé běhy - hody granátem	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- vrh koulí - skok do dálky - gymnastika - kotoul vpřed a vzad -stoj na rukou -přemet stranou -přeskok kozy a bedny - akrobacie - kruhy - hrazda - šplh na laně a tyči - moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí,krátká sestava na hudbu	
	- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmic. doprovodem aerobic - společenské tance - úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, - sebeobrana	OSV h) umět prezentovat svoji činnost i činnost spolužáků

- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	- sebehodnocení v dané pohybové činnosti, , - sami označí zjevné nedostatky a jejich příčiny	
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	- komunikace v TV	
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	- týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	- pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli	
- zná a dodržuje pravidla dané pohybové činnosti	- statistická zjištění, odhady, přesná měření (stopky, pásmo)	
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	- organizace prostoru a pohyb. činností,	
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele	
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- práce s tabulkou (výsledkovou listinou), grafické zpracování naměřených dat a jejich prezentace	

9. ročník Žák	Učivo **OBECNÉ ZÁSADY**	Průřezová témata
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím	- správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu	OSV b) aktivní znalost svého těla a jeho potřeb
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí),rozvoj vytrvalosti, zdravotně orientovaná zdatnost	

		OSV d) sport – vhodná relaxace
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	- drogy a jiné škodliviny, reakce těla při zhoršení rozptyl. podmínek, vhodná úprava pohyb. aktivit	
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- bezpeč. chování na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu, - zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí	OSV j) olympionismus v běžném životě
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- historie olymp. her - MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže)	
- žák je schopen individuálního rozcvičení, - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	**KONKRÉTNÍ ČINNOSTI** - strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla	OSV i) organizační schopnosti, orientace v kolektivu i řízení skupiny
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- pohybové hry - závody družstev i jednotlivců - turistika + pobyt v přírodě (v případě zotavovacího pobytu) - uplatňování pravidel bezpeč. silnič. provozu v roli chodce - ochrana přírody, topogr. značky,práce s buzolou	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- sportovní hry - košíková - útok, obrana, střelba -odbíjená - doplňkové sportovní hry - minikopaná, florbal - nácvik útoků a obrany, herní varianty - atletika - atletická abeceda, - skok do dálky z místa - skok do výšky (flopem) - rychlé starty - rychlé běhy na krátkou trať, - hod granátem - vrh koulí - skok do dálky	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních	- gymnastika - kotouly - stoj na rukou - přemet stranou - přeskok kozy a bedny	

činnostech	- akrobacie - kruhy - hrazda - šplh na laně a tyči - moderní gymnastika - cvičení s míčem, švihadlem a tyčí,krátká sestava (na hudbu) - estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmic. doprovodem - aerobic - společenské tance - Úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje, - sebeobrana	OSV h) umět prezentovat svoji činnost i činnost spolužáků
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny, s pomocí spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění	- sebehodnocení v dané pohybové činnosti	
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	- komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností)	
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	- týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel	
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	- pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizace, řízení, role rozhodčího	
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	- statistická zjištění, odhady, přesná měření (stopky, pásmo), evidují a vyhodnocují zjištěná data	
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	- organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele	
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- práce s tabulkou (výsledkovou listinou), grafické zpracování naměřených dat a jejich prezentace	