

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>  <i>Žák</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</i></li> <li>➤ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</i></li> <li>➤ <i>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></li> <li>➤ <i>usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</i></li> <li>➤ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</i></li> <li>➤ <i>vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity</i></li> <li>➤ <i>uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</i></li> <li>➤ <i>uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>význam pohybu pro zdraví</b> – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</li> <li>• <b>zdravotně orientovaná zdatnost</b> – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením</li> <li>• <b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</b> – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>• <b>hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b> – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</li> <li>• <b>aktivní naslouchání</b> – cíle, výhody, zásady, způsob a nácvik aktivního naslouchání</li> <li>• <b>psychosomatické dovednosti</b> – práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace</li> </ul>	<p><b>9.</b> <b>SV</b></p>	<p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seberegulace a sebeorganizace</li> </ul>	

<i>Vzdělávací oblast-</i> Člověk a zdraví	<i>Předmět-</i> Tělesná výchova			
<i>Očekávané výstupy</i>  <i>Žák</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci</i></li> <li>➤ <i>uplatňuje kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny a správného držení těla</i></li> <li>➤ <i>propojuje somatické dovednosti při verbálním a neverbálním vyjádření, na příkladech doloží souvislosti mezi prožitkem a jednáním u sebe i druhých</i></li> <li>➤ <i>rozvíjí, variuje a opakuje herní situace (samostatně, s partnerem, ve skupině), přijímá herní pravidla a tvořivě je rozvíjí</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sociálně komunikační dovednosti</b> – komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení, spolupráce, organizace tvůrčí skupinové práce</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></li> <li>➤ <i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</i></li> <li>➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></li> <li>➤ <i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</i></li> <li>➤ <i>uplatňuje správné držení těla a dovednost přirozeného pohybu nejen při výuce, ale i v běžném životě</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gymnastika</b> – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí</li> <li>• <b>úpoly</b> – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate</li> <li>• <b>atletika</b> – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí</li> <li>• <b>sportovní hry</b> (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie</li> </ul>	9. SV	EV - vztah člověka k prostředí	M PŘ Z HV

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>vnímá měnící se prostorové vztahy a aktivně vytváří partnerství mezi svým tělem a prostorem</i></li> <li>➤ <i>navazuje vzájemné vztahy a aktivně spoluvytváří společenství</i></li> <li>➤ <i>používá své tělo jako nástroj sebevyjádření</i></li> <li>➤ <i>improvizaci i tvorbě uplatňuje své vlastní zkušenosti a zážitky</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>turistika a pobyt v přírodě</b> – 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</li> <li>• <b>plavání</b> – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti</li> <li>• <b>další (i netradiční) pohybové činnosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>přístup k vlastnímu tělu v měnících se podmínkách dospívání</i></li> <li>• <i>cvičení zvyšující fyzickou sílu a obratnost</i></li> <li>• <i>cvičení zvětšující kloubní pohyblivost</i></li> <li>• <i>cvičení pohybové paměti</i></li> </ul> </li> </ul>	<b>9.</b> <i>SV</i>		

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>  <i>Žák</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koordinačně obtížné pohybové vazby cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště</li> <li>• cvičení zvyšující hybnost pánevní oblasti</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i></li> <li>➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i></li> <li>➤ <i>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</i></li> <li>➤ <i>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i></li> <li>➤ <i>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</i></li> <li>➤ <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i></li> <li>➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</i></li> <li>➤ <i>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i></li> <li>➤ <i>respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>organizace prostoru a pohybových činností</b> – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</li> <li>• <b>pravidla osvojovaných pohybových činností</b> – her, závodů, soutěží</li> <li>• <b>zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</b></li> <li>• <b>měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</b> – měření, evidence, vyhodnocování</li> <li>• <b>aktivní naslouchání</b> – cíle, výhody, zásady, způsob a nácvik aktivního naslouchání</li> <li>• <b>úcta k lidské osobě</b> – lidská práva, zdroje lidských práv, svoboda, rovnost, potenciality člověka, pozitivní hodnocení druhých v obtížných situacích, občanská zralost</li> </ul>	<p>9. SV</p>	<p>MkV - lidské vztahy</p>	

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
<p>➤ <i>nahrazuje agresivní a pasivní chování asertivním chováním, neagresivním způsobem obhajuje svá práva</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>asertivní chování</b> – přijatelný kompromis, konstruktivní kritika, přijetí pochvaly, požádání o laskavost, stížnost, otázka po důvodu, realizace svých práv, řešení konfliktu</li> <li>• <b>fair play</b> – zdravá soutěživost, dodržování pravidel hry, asertivita a prosociálnost v soutěživých situacích, prosociálnost a sport</li> </ul>	<p>9. SV</p>		