

<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>
➤ <i>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</i> ➤ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</i> ➤ <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> ➤ <i>usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</i> ➤ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</i> ➤ <i>vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity</i> ➤ <i>uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</i> ➤ <i>uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</i>	• význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců • zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného • aktivní naslouchání – cíle, výhody, zásady, způsob a nácvik aktivního naslouchání • psychosomatické dovednosti – práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace	9. SV	OSV - seberegulace a sebeorganizace	

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</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>				
➤ komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci ➤ uplatňuje kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny a správného držení těla ➤ propojuje somatické dovednosti při verbálním a neverbálním vyjádření, na příkladech doloží souvislosti mezi prožitkem a jednáním u sebe i druhých ➤ rozvíjí, variuje a opakuje herní situace (samostatně, s partnerem, ve skupině), přijímá herní pravidla a tvořivě je rozvíjí	• sociálně komunikační dovednosti – komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení, spolupráce, organizace tvůrčí skupinové práce	9. SV		
➤ 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 ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků ➤ uplatňuje správné držení těla a dovednost přirozeného pohybu nejen při výuce, ale i v běžném životě	• gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí • úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate • atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí • sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie		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>				
➤ <i>vnímá měnící se prostorové vztahy a aktivně vytváří partnerství mezi svým tělem a prostorem</i> ➤ <i>navazuje vzájemné vztahy a aktivně spoluvytváří společenství</i> ➤ <i>používá své tělo jako nástroj sebevyjádření</i> ➤ <i>improvizaci i tvorbě uplatňuje své vlastní zkušenosti a zážitky</i>	• turistika a pobyt v přírodě – 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 • plavání – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti • další (i netradiční) pohybové činnosti • <i>přístup k vlastnímu tělu v měnících se podmínkách dospívání</i> • <i>cvičení zvyšující fyzickou sílu a obratnost</i> • <i>cvičení zvětšující kloubní pohyblivost</i> • <i>cvičení pohybové paměti</i>	9. <i>SV</i>		

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
Očekávané výstupy Žák	Učivo	Ročník	Průřezová témata	Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy
	- koordinčně obtížné pohybové vazby cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště - cvičení zvyšující hybnost pánevní oblasti			
➤ <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i> ➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ➤ <i>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</i> ➤ <i>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i> ➤ <i>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</i> ➤ <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i> ➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</i> ➤ <i>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i> ➤ <i>respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí</i>	organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování aktivní naslouchání – cíle, výhody, zásady, způsob a nácvik aktivního naslouchání úcta k lidské osobě – lidská práva, zdroje lidských práv, svoboda, rovnost, potenciality člověka, pozitivní hodnocení druhých v obtížných situacích, občanská zralost	9. SV	MkV - lidské vztahy	

<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>				
➤ <i>nahrazuje agresivní a pasivní chování asertivním chováním, neagresivním způsobem obhájí svá práva</i>	• asertivní chování – přijatelný kompromis, konstruktivní kritika, přijetí pochvaly, požádání o laskavost, stížnost, otázka po důvodu, realizace svých práv, řešení konfliktu • fair play – zdravá soutěživost, dodržování pravidel hry, asertivita a prosociálnost v soutěživých situacích, prosociálnost a sport	9. SV		