

■ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák:	Žák splní tyto výstupy:		
TV-9-1-05	- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity	- zásady bezpečnosti při cvičení v růz.prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity	
TV-9-1-03	- vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivity	- vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity	
TV-9-1-04	- zhodnotí možná rizika prostředí pro pohybové aktivity	- zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití	
	- přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší a zdravotnímu stavu svému i spolužáků	- výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší a zdravotního stavu	
<u>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02</u>	- provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relax. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení	- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení	
TV-9-1-03	- spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu	- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu	<u>PT environmentální výchova</u> - ochrana zdraví, zdravý způsob života
<u>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02</u>	- vytrvale a cílevědomě pracuje na korekci zdravotního oslabení, vědomě kontroluje správnost cvičení	- kontrola správnosti cv. dle pokynů učitele a zrcadla	
TV-9-1-01	- vyhýbá se kontraindikovaným činnostem	- cvičení s gymn. balóny, plnými míči, overbally,	
<u>ZTV-9-1-03</u>	- ke cvičení využívá gymn. balóny, plné míče, overbally, balanční desky, krátká švihadla a posilovací gummy	- balanč.deskami, krátkými švihadly a posil. gumou	<u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace
TV-9-1-03	- je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni	- nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu	
	- zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení	- význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění	
TV-9-3-01	- cvičí podle pokynů s využitím odborné terminologie	- cvičení podle pokynů s využitím odbor. terminologie	
TV-9-3-04	- aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii	- práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka	
	- rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího, diváka a organizátora	- asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností	
TV-9-3-04	- rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího, organizátora a diváka	- pořadová cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary)	
TV-9-3-05	- správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení)	
	- s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti	- hodnocení vlastních výkonů	
TV-9-2-02	- k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy	- hledání příčin nedostatků	
TV-9-3-05	- zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti	- citlivě hodnocení výkonů spolužáků	

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-1-04	Žák splní tyto výstupy: - zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a a kvalitu sport. výkonu - zhodnotí zdravotní, ekonomický a sociální dopad zneužívání návyk. látek a provozování hazardních her - vysvětlí pojmy psychická a fyzická závislost - osvojuje si základní techniky odmítání návykových látek, ví jak se bránit před různými formami hazard. her - vyhledá odbornou pomoc	- rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - ekonom a sociální dopad zneužívání návyk. látek a provozování hazardních her (herní automaty, sázky) - pojmy psychická a fyzická závislost - základní techniky odmítání drog a návykových látek, ochrana před provozováním hazardních her - odborná pomoc (modelové situace) - základní dovednosti při poskytování první pomoci - vybavení lékárničky a improvizované prostředky	
VZ-9-1-13	- poskytnete základní první pomoc s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků (úrazy v domácnosti, ve škole, při sportu, v přírodě) - přenáší raněné, ukládá je do stabilizované polohy - ví, jak se chovat při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu	- přenášení raněného, stabilizovaná poloha - chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu (návuk evakuace školy) - důležitá telefonní čísla - praktický návuk přivolání pomoci	
VZ-9-1-15	- zná důležitá telefonní čísla, umí přivolat pomoc v krizových a život ohrožujících situacích - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným - chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě	- olympijské myšlenky - zásady fair play	
TV-9-3-02	- zná důležitá telefonní čísla, umí přivolat pomoc v krizových a život ohrožujících situacích - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným - chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě	- přenášení raněného, stabilizovaná poloha - chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu (návuk evakuace školy) - důležitá telefonní čísla - praktický návuk přivolání pomoci	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
TV-9-2-01	- ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu - orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek - bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce i v terénu, provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti)	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> - ochrana přírody při masových sportovních akcích - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle turistické mapy a značek - jízda na kole, údržba kola (jízda v terénu, jízda zručnosti) - povinná výbava kola a cyklisty - zásady BESIP, dopravní hřiště	
TV-9-1-05	- provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednohož s rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl	<u>atletika</u> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint na 100 m (dívky na 60 m), vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1500m), štafetový běh - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednohož z břevna, doskok do písku - hod kriket. míčkem (chlapci granátem) horním obloukem do dálky a na cíl, hod s rozběhem - vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg) - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednohož s rozběhem	
TV-9-2-01	- nacvičuje vrh koulí - skáče do výšky s odrazem jednohož s rozběhem, přeskakuje překážky		PT environmentální výchova - ochrana přírody při masových sportovních akcích

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

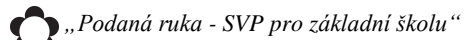
OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-1-05 TV-9-1-02, TV-9-2-01	Žák splní tyto výstupy: <ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních sportech ve volné přírodě a na horách, volí vhodnou výstroj a výzbroj - osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) - provádí průpravná cvičení pro lední hokej (přihrávka a střelba na branku - jen chlapci) 	hry na sněhu a na ledu (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních sportech, výzbroj a výstroj - základy bruslení <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy ledního hokeje (jen chlapci) - základy lyžování <ul style="list-style-type: none"> -sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo vahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) -běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení 	
TV-9-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - provádí kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace - provádí přemet stranou - provádí průpravná cvičení pro stoj na rukou - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku - vyskočí do dřepu na šv. bednu s odrazem z můstku - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi), protahuje svaly - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - šplh s přírazem na tyči a na laně (se smyčkou) - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísun stranou, tančí mazurku, disko tance, základní kroky polky a valčíku - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky - spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - osvojil si základní kroky a cviky aerobiku (jen dívky) 	gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - chůze po úzké straně lavičky (kladině) s doprovod. pohyby paží; obraty; rovnovážné polohy s výdrží - kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace - přemet stranou - průpravná cvičení pro stoj na rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - roznožka přes kozu s odrazem z můstku - průprava pro skrčku přes švédskou bednu a kozu - cvičení s krát. švihadlem (protah. cvičení, přeskoky) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok - houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty - šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: volný tanec, poskočný krok a přísun stranou, mazurka, disko a country tance, nácvik polky a valčíku - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) - základy aerobiku (jen dívky) 	
TV-9-1-05 TV-9-1-02, TV-9-2-01	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě - koordinuje pohyby paží a nohou u plavec. způsobu znak - koordinuje pohyby paží a nohou u plavec. způsobu prsa - skáče do vody z nízkých poloh, potápí se 	plavání <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, hry a cvičení ve vodě - koordinace pohybů paží a nohou plavec. stylu znak - průpravná cvičení pro plavecký styl prsa - skoky do vody z nízkých poloh, potápění 	

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-2-01	Žák splní tyto výstupy: - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohyb. hrách - překonává různé typy překážek - hází a chytá létající talíř a ringo kroužky - osvojuje si základní dovednosti pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis, softtenis a florbal	<u>pohybové a sportovní hry</u> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafet.soutěže, překážk. dráhy, kruhový trénink - házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků - přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná (jen chlapci) - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - zákl. košíkové: driblink, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis a softtenis: odpal míčku přes síťku - florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba	PT osobnostní a sociální vých. - soc. rozvoj: mezilidské vztahy
TV-9-3-03	- srozumitelně vyjádří své názory při stanovení pravidel a herní taktiky, respektuje názory spoluhráčů	- dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů	
TV-9-3-02	- dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play	- jednoduchá herní taktika u kolektivních her	
TV-9-3-04	- spolupracuje při naplňování domluvené taktiky	- role pomocného rozhodčího (např. čárový rozhodčí)	
TV-9-3-04	- plní povinnosti vyplývající z role pomoc. rozhodčího		
VZ-9-1-01	- respektuje pravidla chování daná školním řádem a vnitřním řádem školy	- kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy	PT multikulturní výchova
VZ-9-1-01	- chová se ohleduplně ke spolužákům, s empatií nabízí pomoc, respektuje rozdílné možnosti, zájmy a zdravotní stav, odmítá všechny formy brutality a násilí	- pravidla soužití ve škole, v rodině, s vrstevníky - chování podporující dobré vztahy (ohleduplnost, respekt, empatie...)	- mezilidské vztahy PT osobnostní a sociální vých.
VZ-9-1-14	- respektuje základní pravidla rozhovoru, respektuje názory druhých a obhájí vlastní názory pomocí klidné a rozumné argumentace; brání se manipul. konverzaci	- komunikace: umění naslouchat, obhajovat svůj názor a respektovat názory ostatních, neverbální komunikace	- sociální rozvoj: mezilidské vztahy, komunikace PT osobnostní a sociální vých.
VZ-9-1-02	- vysvětlí význam a funkci rodiny, popíše její strukturu	- manželství a rodičovství: význam, funkce a struktura rodiny, vztahy v rodině, výchova dětí	- osobnostní rozvoj: sebepoznání a sebepojetí
VZ-9-1-01	- respektuje rovnoprávné postavení členů rodiny	- péče o dítě: zákl. výbava, režim dne a strava novorozence a batolete, dětské infekční choroby, péče o nemocného sourozence	- osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace PT environmentální výchova
VZ-9-1-03	- osvojuje si základy péče o dítě	- sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému i k druhým lidem, hodnotový žebříček, cíle, zájmy	- ochrana zdraví, zdravý způsob života
VZ-9-1-03	- učí se rozeznávat příznaky dětských infekčních chorob	- reflexe změn v životě - dětství, puberta, dospívání (tělesné, duševní a společenské změny)	
VZ-9-1-09	- pomocí her, rozhovorů a diskusí si ujasňuje svůj hodnotový žebříček, cíle, zájmy a vztahy k vrstevníkům, rodičům, učitelům a ostatním lidem	- vhodné způsoby naplňování životních cílů a zájmů	
VZ-9-1-03	- vysvětlí změny ve svém životě v době dospívání	- nabídka volnočasových aktivit ve škole i mimo školu	
VZ-9-1-05	- hledá vhodné způsoby naplňování svých cílů a zájmů	- zařazení zájmových a pohybových aktivit do režimu dne, rovnováha práce a odpočinku	
VZ-9-1-07	- sestaví si individuální režim dne podle svých povinností, zájmů a cílů a snaží se ho dodržovat	- zásady racionálního stravování, sestavení jídelníčku	
VZ-9-1-07	- sestaví jídelníček podle zásad racionálního stravování	- poruchy příjmu potravy: mentální anorexie, bulimie (příčiny vzniku, zdravotní následky, způsoby léčby)	
VZ-9-1-07	- je seznámen s nebezpečími poruch příjmu potravin, příčinami jejich vzniku, následky a možnostmi léčby	- příprava pokrmů podle zásad zdravého stravování	
VZ-9-1-07	- připraví pokrm podle zásad racionálního stravování		

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

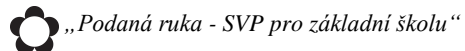
OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-1-05 TV-9-1-03 TV-9-1-04 <u>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02</u> TV-9-1-03 <u>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02</u> TV-9-1-01 <u>ZTV-9-1-03</u> TV-9-1-03 TV-9-3-01 TV-9-3-04 TV-9-3-04 TV-9-3-01 TV-9-3-05 TV-9-2-02 TV-9-3-05	Žák splní tyto výstupy: <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivity - přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší a zdravotnímu stavu svému i spolužáků - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relax. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu - vytrvale a cílevědomě pracuje na korekci zdravotního oslabení, vědomě kontroluje správnost cvičení - vyhýbá se kontraindikovaným činnostem - ke cvičení využívá gymn. balóny, plné míče, overbally, balanční desky, krátká švihadla a posilovací gumy - je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení - cvičí podle pokynů s využitím odborné terminologie - aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii - rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího, organizátora a diváka, chování přizpůsobí dané roli - rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího, organizátora a diváka - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti - k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy - zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity ve cvičné kuchyni, dílně, ve škole i mimo školu - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití, - výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší a zdravotního stavu - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu - kontroluje správnost cv. dle pokynů učitele a zrcadla - cvičení s gymn. balóny, plnými míči, overbally, balanč. deskami, krát. švihadly a posilovací gumou - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění - cvičení podle pokynů s využitím odbor. terminologie - práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, Rozhodčího, organizátora a diváka - asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností - pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary) - jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení) - hodnocení vlastních výkonů - hledání příčin nedostatků - citlivé hodnocení výkonů spolužáků 	<p><u>PT environmentální výchova</u> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</p> <p><u>PT výchova demokrat. občana</u> - práva a povinnosti občana, aktivní uplatňování práv</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník**

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-1-04	Žák splní tyto výstupy: - zhodnotí zdravotní, psychosociální a ekonomická rizika spojená s užíváním drog a návykových látek; - patologickým hráčstvím a závislostí na sociálních sítích	- rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek (zdravotní, psychosociální a ekonomická) - pojmy psychická a fyzická závislost - základní techniky odmítání sociálně patologických jevů	
VZ-9-1-13	- rozlišuje pojmy fyzická a psychická závislost - zhodnotí vliv různých druhů závislosti na životní perspektivu		
VZ-9-1-15	- uplatňuje komunikační a sociální dovednosti při odmítání sociálně patologických jevů - vyhledá odbornou pomoc pro sebe i ostatní - poskytne základní první pomoc s využitím příruční lékárníčky i improvizovaných prostředků (úrazy v domácnosti, ve škole, při sportu, v přírodě)	- pomáhající organizace, kontakty, možnosti využití, nácvik komunikace s pomáhajícími organizacemi v modelových situacích - základní dovednosti při poskytování první pomoci - vybavení lékárníčky a improvizované prostředky	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
VZ-9-1-16	- přenáší raněného, ukládá ho do stabilizované polohy - ví, jak se chovat při dopravní nehodě, požáru a vyhlášeném poplachu - zná důležitá telefonní čísla, umí přivolat pomoc v krizových a život ohrožujících situacích	- přenášení raněného, stabilizovaná poloha - chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu (nácvik evakuace školy) - důležitá telefonní čísla - praktický nácvik přivolání pomoci	
TV-9-3-02	- chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným - chrání přírodu při všech pohybov. aktivitách v přírodě - ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu - orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek	- olympijské myšlenky - zásady fair play <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - ochrana přírody při masových sportovních akcích - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle turistické mapy a značek - jízda na kole, údržba kola (jízda v terénu, jízda zručnosti) - povinná výbava kola a cyklisty, zásady BESIP	PT environmentální výchova - ochrana přírody při masových sportovních akcích
TV-9-1-05	- provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti)	<u>atletika</u> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint na 100 m (dívky na 60 m), vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1500 m), štafetový běh - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho z břevna, doskok do písku - hod kriket. míčkem (chlapci granátem) horním obloukem do dálky a na cíl, hod s rozběhem - vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg) - skok do výšky: přeskokování překážek s odrazem jednoho z břevna	
TV-9-1-02, TV-9-2-01	- provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho z břevna (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - nacvičuje vrh koulí - skáče do výšky s odrazem jednoho z břevna, přeskakuje překážky	- běh: sprint na 100 m (dívky na 60 m), vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1500 m), štafetový běh - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho z břevna, doskok do písku - hod kriket. míčkem (chlapci granátem) horním obloukem do dálky a na cíl, hod s rozběhem - vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg) - skok do výšky: přeskokování překážek s odrazem jednoho z břevna	

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-1-05 TV-9-1-02, TV-9-2-01	Žák splní tyto výstupy: <ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních sportech ve volné přírodě a na horách, volí vhodnou výstroj a výzbroj - osvojuje si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) - provádí průpravná cvičení pro lední hokej (přihrávka a střelba na branku - jen chlapci) 	hry na sněhu a na ledu (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních sportech, výzbroj a výstroj - základy bruslení <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy ledního hokeje (jen chlapci) - základy lyžování <ul style="list-style-type: none"> - sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) - běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení 	
TV-9-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - provádí kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace - provádí přemet stranou - provádí průpravná cvičení pro stoj na rukou - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku - vyskočí do dřepu na šv. bednu s odrazem z můstku - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi), protahuje svaly - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - šplh s přírazem na tyči a na laně (se smyčkou) - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísun stranou, tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky a valčíku - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky - spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - osvojil si základní kroky a cviky aerobiku (jen dívky) 	<ul style="list-style-type: none"> - chůze po úzké straně lavičky (kladině) s doprovod. pohyby paží; obraty; rovnovážné polohy s výdrží - kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace - přemet stranou - průpravná cvičení pro stoj na rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - roznožka přes kozu s odrazem z můstku - průprava pro skrčku přes švédskou bednu a kozu - cvičení s krát. švihadlem (protah. cvičení, přeskoky) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok - houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty - šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: volný tanec, poskočný krok, přísun stranou, mazurka, disco a country tance, nácvik polky a valčíku - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) - základy aerobiku (jen dívky) 	
TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápí se, - koordinuje pohyby paží a nohou u plavec. způsobu znak - koordinuje pohyby paží a nohou u plavec. způsob prsa - skáče do vody z nízkých poloh 	plavání <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou plavec. stylu znak - průpravná cvičení pro plavecký styl prsa - skoky do vody z nízkých poloh 	



TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: TV-9-2-01	Žák plní tyto výstupy: - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohyb. hrách - osvojil si základní dovednosti pro přehazovanou, vybijenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis, softtenis a florbal	pohybové a sportovní hry - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafetové soutěže, překážkové dráhy, kruh. trénink - přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná (jen chlapci) - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - zákl. košíkové: driblíng, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis a softtenis: odpal míčku přes síťku - florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba	PT osobnostní a sociální vých. - soc. rozvoj: mezilidské vztahy
TV-9-3-03	- srozumitelně vyjádří své názory při stanovení pravidel a herní taktiky, respektuje názory spoluhráčů - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - spolupracuje při naplňování domluvené taktiky - plní povinnosti vyplývající z role pomocného rozhodčí - spolupracuje na organizaci soutěží a turnajů v rámci školy, podílí se na prezentaci výsledků soutěží	- dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů - jednoduchá herní taktika u kolektivních her - role pomocného rozhodčího (např. čárový rozhodčí, měření a zápis výsledků) - role organizátora soutěží (práva a povinnosti)	
TV-9-3-04 TV-9-3-06 TV-9-3-07			
VZ-9-1-03	- popíše souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím (uveďte příklady) - hodnotí vlastní chování i chování a jednání ostatních z hlediska ochrany zdraví, vyhýbá se rizik. situacím - chápe význam odpovědnosti každého jedince za své zdraví	- zdraví: tělesné, duševní a sociální, vztahy mezi jednotlivými složkami zdraví - zdraví prospěšné a zdraví ohrožující chování a jednání - rizikové situace (projevy, příčiny a řešení) - význam odpovědnosti každého jedince za své zdraví - metody aktivní podpory zdraví	PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života
VZ-9-1-04 VZ-9-1-15 VZ-9-1-04			
VZ-9-1-05	- v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví, upevňuje zdravé návyky (stravování, pohybový režim, prevence úrazů a onemocnění) - využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy předcházení stresovým situacím - kriticky hodnotí formu i obsah mediálních sdělení - rozliší manipulativní komunikaci a jednání (medií, vrstevníků, náboženských sekt) - osvojil si základy asertivní komunikace - osvojil si základní techniky ochrany proti manipulaci, agresi a různým formám zneužívání - chrání své bezpečí na internetu a sociálních sítích - rozpozná nebezpečí kyberšikany	- regenerace organismu, překonávání únavy předcházení stresovým situacím - manipulace: druhy, příčiny, projevy - obrana proti manipulaci - asertivní komunikace - techniky ochrany před sociálně patologickými jevy - ochrana osobního bezpečí, kyberšikana	PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: psychohygiena
VZ-9-1-10			

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák: VZ-9-1-07, VZ-9-1-05	Žák splní tyto výstupy: - sestaví jídelníček podle zásad racionálního stravování - je seznámen s nebezpečími poruch příjmu potravin, příčinami jejich vzniku, následky a možnostmi léčby - připraví pokrm podle zásad racionálního stravování - v rámci svých možností usiluje o racionální stravování	- zásady racionálního stravování, sestavení jídelníčku - poruchy příjmu potravy: anorexie, bulimie, ortorexie (příčiny vzniku, zdravotní následky, způsoby léčby) - civilizační choroby, příčiny vzniku, léčba a prevence - příprava pokrmů podle zásad zdravého stravování - zásady stravování při různých onemocněních (alergie, cukrovka, obezita, bezlepková dieta)	PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života
VZ-9-1-07, VZ-9-1-05			
VZ-9-1-09	- rozlišuje přenosné a neprenosné choroby - vysvětlí pojem civilizační choroby, určí příčiny vzniku a zdravotní rizika civilizačních chorob	- přenosné a neprenosné choroby, civilizační choroby - chování při chronickém onemocnění (úprava režimu) - ochrana před nemocemi přenosnými pohl. stykem	
VZ-9-1-07	- dává do souvislosti civilizační choroby a stravovací návyky	- preventivní a lékařská péče	
VZ-9-1-05	- zdůvodní nutnost úprav režimu při chron. onemocnění - ví, jak se chránit před pohlavně přenosnými nemocemi - popíše systém preventivní a lékařské péče v ČR	- systém povinného a nepovinného očkování - odpovědnost jedince za své zdraví (prevence zdravotních problémů, význam racionální stravy, otužování a aktivního pohybu, bezpečnost práce, programy podpory zdraví)	
VZ-9-1-05	- chrání své zdraví účinnou prevencí onemocnění	- ochrana životního prostředí	
VZ-9-1-08	- svěří se se zdravotními problémy		
VZ-9-1-08	- v případě potřeb vyhledá odbornou pomoc		
VZ-9-1-05	- zhodnotí význam povinného i nepovinného očkování		
VZ-9-1-06	- diskutuje o ochraně zdraví se členy komunity		
VZ-9-1-09	- zapojí se do programů na podporu zdraví v rámci školy		
ZV-9-1-03	- prostřednictvím her poznává sám sebe i ostatní lidi, zamýšlí se nad svým hodnot. žebříčkem, cíli a zájmy - zamýšlí se nad rozdíly v hodnotových žebříčcích, cílech a zájmech, snaží se hodnotit problém z různých úhlů pohledu, diskutuje podle zákl. komunikačních pravidel - učí se sebeovládání, volí vhodné způsoby uspokojování potřeb s ohledem na své zdraví a potřeby ostatních lidí	- sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému i druhým lidem, rozvoj sebekontroly a sebeovládání; hodnotový žebříček, cíle, zájmy - hry pro rozvoj sebepoznání i poznání ostatních, rozvoj sociálních vztahů, empatie a sebekontroly - situační scénky, rozbor konkrétních situací - vhodné způsoby naplňování životních cílů a zájmů	PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: sebepoznání a sebepojetí - soc. rozvoj: mezilidské vztahy
ZV-9-1-11	- vysvětlí změny v životě související s dospíváním, vhodně na ně reaguje, chová se ohleduplně k opačnému pohlaví - je informován o problematice poruch pohlavní identity	- reflexe změn v životě - dětství, puberta, dospívání (tělesné, duševní a společenské změny) - přátelské a partnerské vztahy - poruchy pohlavní identity; možnosti řešení	PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: sebeorganizace a sebeorganizace
ZV-9-1-12	- respektuje význam sexuality, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování - orientuje se v problematice plánovaného početí	- předčasná sexuální zkušenost - problematika manželství a rodičovství mladistvých - antikoncepce - rizikové sexuální chování a jeho možné následky	PT environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života