

Učební osnovy pracovní

Tělesná výchova, 9. ročník

2 týdně, povinný

PD: Atletika

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> zvládá techniku atletické disciplíny získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> sprint - nízký start (na povel i z bloků) běh vytrvalostní skok daleký - zdokonalení techniky, výkon skok vysoký - zdokonalení techniky (flop), výkon vrh koulí - zdokonalení techniky, výkon 	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p>	<p>přesahy do učebních bloků:</p> <hr/> <p>přesahy z učebních bloků:</p>

Tělesná výchova, 9. ročník

PD: Gymnastika

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kruzích, kladině a přeskoku dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí při cvičení uplatní svůj fyzický fond zvládá základy záchrany a dopomoci při osvojovaných cvicích cvičí podle slovních pokynů 	<p>Gymnastika</p> <p>Akrobacie - zdokonalení technik</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace - stoj na rukou, přemet stranou <p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> - přešvihy únožmo ve vzporu - svis závěsem v podkolení - náskok do vzporu - výmyk <p>Kruhy</p> <ul style="list-style-type: none"> - komíhání ve svisu - houpání s obraty - svis vznesmo, střemhlav <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - švédská bedna našíf, nadél - koza našíf, nadél - roznožka, skrčka <p>Šplh</p> <ul style="list-style-type: none"> - s přirazem na výkon - bez přirazu (hoši) <p>Kladina (dívky)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze, obraty, rovnovážné polohy, - náskoky, seskoky <p>Trampolínka</p> <ul style="list-style-type: none"> - skoky prosté, s pohyby nohou, s obraty, kotoul letmo, salto 	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>K</p> <p>MV</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p>	<p>přesahy do učebních bloků:</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p>

PD: *Gymnastika***PD: *Sportovní hry***

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (brankové, síťové, pálkovací) rozumí základním pravidlům hry uplatňuje zásady fairplay zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře stanoví taktiku hry a dodržuje ji dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků, organizuje školní turnaje 	<p>Sportovní hry</p> <p>- volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - zdokonalení základních herních činností jednotlivce, nácvik herních kombinací, nácvik jednoduchých herních systémů, hra</p>	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>K</p> <p>MV</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p>	<p>přesahy do učebních bloků:</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Sportovní výchova</p>

Tělesná výchova, 9. ročník

ČOZ: Význam pohybu pro zdraví

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • samostatně provádí střečik a protažení zatěžovaných svalů • zná nebezpečí dopingu a jiných škodlivých látek pro tělo 	<p>Význam pohybu pro zdraví Kondiční cvičení - kruhový trénink, plné míče, švihadla, gumy</p> <p>Protahovací cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>OSV RSP SaS SRaSO PH K MV Ko KaK ŘPRD</p>	<p>přesahy do učebních bloků:</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Výchova ke zdraví</p> <p>Sportovní výchova</p>

