

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC |

| Výstupy žáka ZŠ Chrudim, U Stadionu | Učivo – obsah | Mezipředmětové vztahy | Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály ad. | Poznámky |
|---|---|-------------------------------------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně. Samostatně využívá osvojené relaxační techniky ke správnému dýchání, zvyšování pohyblivosti kloubů. | <ul style="list-style-type: none"> Správné držení těla, průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení | PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII | Ukázky, diskuse, popis denního režimu, cvičení v přírodě. | OSV-zná správné cviky pro rozcvičení i uklidnění a důvody, proč je používat. Aktivně používá regeneraci v běžném životě. |
| <ul style="list-style-type: none"> Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vybírá si pro sebe vhodná cvičení. | <ul style="list-style-type: none"> Posilování svalového aparátu. Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. | PŘ-anatomie OSV-II,III,V | Ukázky, diskuse, použití literatury | OSV-účastní se aktivit podporujících zvyšování svalové síly a svalové vytrvalosti, flexibility a kardiovaskulární vytrvalosti jak ve školní TV, tak v době mimo vyučování |
| <ul style="list-style-type: none"> Umí se samostatně připravit před pohybovou činností a ukončit ji ve shodě s mírou zatěžování svalů při hlavní činnosti. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v závislosti s vlastním svalovým oslabením. | <ul style="list-style-type: none"> Individuální rozvíčka, strečink celého těla před zátěží, protažení namáhaných svalových skupin po zátěži. | PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII | Ukázka, diskuse, použití literatury | OSV-popisuje základní principy cvičení a jejich uplatnění při rozvíjení tělesné zdatnosti; aktivně zařazuje korektivní cvičení do svého denního pohybového režimu. |
| <ul style="list-style-type: none"> Odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní činností. | <ul style="list-style-type: none"> Drogy a jejich vliv na organismus. Vliv jiných škodlivých látek na organismus (anabolika, doping ...). | CHE VO OSV- II,III,IV,X,XI | Přednáška, videoprojekce. | OSV-ke zlepšení své tělesné zdatnosti využívá správné tréninkové principy a metody |

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC |

| | | | | |
|--|---|----------------------------------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Upraví svoji pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. | <ul style="list-style-type: none"> • Úprava pohybových aktivit při zhoršených rozptylových podmínkách. | CHE PŘ ENV-III,IV | Přednáška, diskuse | ENV-žák se zodpovědně rozhoduje o využití svého volného času s přihlédnutím k aktuálním rozptylovým podmínkám |
| <ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na známém i méně známém sportovišti, v přírodě, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svoji činnost. | <ul style="list-style-type: none"> • Seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu. • Zásady bezpečného zacházení s konkrétním sportovním náčiním. | VO PŘ ENV-III,IV | Přednáška, diskuse | ENV-žák se chová zodpovědně a ohleduplně k prostředí na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu |
| <ul style="list-style-type: none"> • Umí několik her, dovede je zorganizovat a samostatně řídit. • Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry. • Zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí. | <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry, závody družstev. | OSV- III,VI,VII,VIII,X, XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV-dodržuje pravidla pohybových her a jiných aktivit; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá hru v poli a na síti - útok.. | <ul style="list-style-type: none"> • Odbíjená - přihrávka obouruč vrchem i spodem, vrchní i spodní podání, smeč, blokování na síti. | OSV- III,VI,VII,VIII,X, XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně přihrávku obouruč vrchem i spodem, vrchní i spodní podání, smeč a blokování na síti; vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |

| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá | |
|---|--|--------------------------|--|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC | |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla košíkové. | <ul style="list-style-type: none"> Košiková - dvojtakt, osobní obrana, útok, protiútok. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně dvojtakt, osobní obranu, útok a protiútok; vykazují dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla fotbalu. | <ul style="list-style-type: none"> Fotbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace. Činnosti brankáře, odebírání míče, útočné kombinace založené na přihrávce, standardní situace. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně odebírání míče, útočné kombinace založené na přihrávce; vykazují dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla florbalu. | <ul style="list-style-type: none"> Florbal - manipulace s florbalovou holí a míčkem, přihrávka a střelba. Zná herní kombinace, užívá základní pravidla hry. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – technicky správně manipuluje s florbalovou holí a míčkem, zvládá přihrávku a střelbu. Zná herní kombinace, užívá základní pravidla hry; vykazují dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla frisbee. | <ul style="list-style-type: none"> Frisbee - chytání a házení talíře, přihrávky, průpravné hry, herní kombinace, turnaj | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně chytání a házení talíře, přihrávky, , používá herní kombinace; vykazují dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla softballu. | <ul style="list-style-type: none"> Softball - házení, chytání míčku, nácvik odpalu a hry v poli. Průpravné hry, turnaj. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně házení, chytání míčku a odpalu, zvládá hru v poli vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Zvládá základní dovednosti s míčem, základy obratnosti. | <ul style="list-style-type: none"> Házená - uvolňování hráče bez míče, s míčem, přihrávka vrchní jednoruč, střelba na branku, obsazování hráče, utkání. | OSV-III,VI,VII,VIII,X,XI | Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel | OSV – vykonává technicky správně vykazuje dostatečnou míru sebekontroly, pokud se musí podřídit kontroverznímu rozhodnutí rozhodčího |
| <ul style="list-style-type: none"> Umí zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat potřebné výkony. | <ul style="list-style-type: none"> Atletika – běžecká abeceda, rychlé starty, běh na krátkou trať 60-100m, vytrvalý běh 800m, 1500m, běh v terénu, skok daleký, skok vysoký, vrh koulí, štafetové běhy. | PŘ-anatomie FY OSV-I,II,III,IV,V, VI,VII,VIII ENV-IV MDV-VI,VII | Praktická činnost, měření výkonů, diskuse | OSV-po určitém tréninkovém cyklu dosahuje cílů osobní zdatnosti ENV-dodržuje pravidla chování a bezpečnosti při pobytu v přírodě MDV-je schopen změřit a zapsat výkony a tyto dále prezentovat formou nástěnky, článku |

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla. Nacvičuje záchranu a dopomoc. | <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika - kotoul vpřed, vzad, letmo. Stoj na ruce, přemet stranou (vlevo, vpravo), rondát, přemet vpřed. Akrobatická cvičení ve dvojicích i ve skupinkách. Akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním s odpovídající velikostí a hmotností. Přeskok - koza naššíř i nadél z můstku - roznožka, skrčka (i s oddáleným odrazem). Trampolína - skoky prosté, s pohyby dolních i horních končetin. Cvičení na hrazdě - podmet, vzpor na rukách, výmyk, toč jízdmo, toč zad. Kruhy – houpání s obraty v předhupu, záhupu, svis vznesmo střemhlav. Kladina – chůze, obraty, náskok, seskok, sestava • Šplh na tyči, na laně. | <p>PŘ-anatomie FY OSV- I,II,III,IV,V,VI</p> | <p>Kontrolní činnost, praktické provedení</p> | <p>OSV-poznává, že pohybová aktivita je pozitivní příležitostí k sociální a skupinové interakci; oceňuje estetické a kreativní aspekty dovednostního výkonu vlastního i ostatních; má radost z toho, že se díky snaze a praktickému nácviku stává dovednější</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem | <ul style="list-style-type: none"> • Úpoly – význam úpolových sportů pro sebeobranu, přetahy, přetlaky, střežové postoje, držení soupeře, boj o únik z držení. | <p>FY VO OSV- I,II,III,VI,VII,VIII, X,XI</p> | <p>Ukázka Videoprojekce</p> | <p>OSV-zodpovědně využívá svých možností a schopností při použití sebeobrány, osvojené činnosti a vědomosti používá v běžném životě</p> |

| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá | |
|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC | |
| <ul style="list-style-type: none"> Chápe zdravotní, pohybové i estetické funkce pohybu s hudbou a rytmickým doprovodem. | <ul style="list-style-type: none"> Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Soulad pohybu s hudbou. Aerobik, cvičení se švihadly a obručemi. | HV VV OSV-III, V, VIII | Ukázka Videoprojekce | OSV-vytváří a zvládá množství gymnastických a tanečních sestav, které kombinují balancování, otáčení, pohyb a přenos hmotnosti; to vše zvládá hladce a plynule |
| <ul style="list-style-type: none"> Využívá cvičení ke zvýšení tělesné zdatnosti, posílení oslabených svalových skupin, protažení i relaxaci. | <ul style="list-style-type: none"> Fitball - cvičení na velkých míčích - určeno především děvčatům. Průpravná, kompenzační, posilovací, vyrovnávací a relaxační cvičení. Cvičení s hudbou. | HV PŘ OSV-II, III, V ENV-III | Ukázka, diskuse, použití literatury | OSV-zná správné cviky pro rozcvičení i uklidnění, cviky posilující oslabené svalové skupiny a cviky zvyšující flexibilitu ENV-chápe svalové disbalance jako průvodní jev civilizačních onemocnění, své vědomosti a zkušenosti používá v praxi |
| <ul style="list-style-type: none"> Chápe bruslení jako vhodnou pohybovou činnost. | <ul style="list-style-type: none"> Bruslení – zatáčení překládáním vpřed, jízda vzad, jízda na vytrvalost; nácvik jednoduché taneční sestavy | FY OSV-III, V, VI, VIII | Praktické předvedení Videoprojekce | OSV-podílí se ve škole i mimo školu na pohybových aktivitách podporujících zdraví; vykonává technicky správně zatáčení překládáním vpřed, jízdu vzad a jízdu na vytrvalost; nacvičí jednoduchou taneční sestavu |
| <ul style="list-style-type: none"> Prohloubení adaptace na vodní prostředí. | <ul style="list-style-type: none"> Plavání - zdokonalovací plavecká výuka. Rozvoj plavecké vytrvalosti, nácvik dalších plaveckých způsobů (znak, kraul). | FY OSV-III, IV ENV-III, IV | Praktické předvedení | OSV-vykazuje znalost několika plaveckých stylů, dále rozvíjí plaveckou vytrvalost podle svých schopností; dokáže odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu ve vodě ENV-chápe vodní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit, zajímá se o ochranu vodního prostředí |

| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá | |
|---|---|--|--|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC | |
| <ul style="list-style-type: none"> Umí se pohybovat v terénu, orientuje se podle mapy | <ul style="list-style-type: none"> Turistika a pobyt v přírodě - chůze se zátěží v mírně náročném terénu, příprava turistické akce, dokumentace. Méně tradiční pohybové aktivity (dle zdatnosti žáků a možností školy) - horolezecká stěna, vodáctví.. | ZE, PŘ OSV- I,II,III,V,VI, VIII,XI ENV-I,II,III,IV MDV-VII | Praktické předvedení | OSV- dokáže odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu v přírodě; dodržuje zásady bezpečnosti k sobě samému i k ostatním; ENV-chápe životní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit; zajímá se o ochranu životního prostředí MDV-je schopen připravit a realizovat turistickou akci pro mladší školní ročníky, provede dokumentaci akce |
| <ul style="list-style-type: none"> Posoudí vlastní provedení pohybové činnosti. Pokusí se označit nedostatky a jejich možné příčiny. | <ul style="list-style-type: none"> Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel. Samostatné označení nedostatků a jejich příčiny, snaha o jejich odstranění. | OSV- I,II,III,V,X,XI | Praktické předvedení, videonahrávka pohybu | OSV- samostatně označí nedostatky, chyby a jejich příčiny v pohybové činnosti, navrhne způsob jejich odstranění. |
| <ul style="list-style-type: none"> Naplňuje v podmínkách školy olympijské myšlenky, jedná v duchu fair play. | <ul style="list-style-type: none"> Účast na soutěžích, čestné jednání, pomoc handicapovaným. | DĚ VDO-II,IV MV-I,II | Diskuse | VDO-chápe demokracii jako formu vlády a způsob rozhodování demokratického občana MV- chápe princip sociálního smíru a solidarity, jedná v duchu fair-play |

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník | zodpovídá |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9. | ŠMEJC |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu. • Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže, turnaje, závody. Spolurozhoduje. | <ul style="list-style-type: none"> • Týmová hra dle pravidel. • Aktivní organizace. | OSV-I,II,III,V,VI, VII,VIII,X ,XI MDV-VII | Ukázka, diskuse | OSV- aktivně se podílí na tvorbě taktiky, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu MDV- Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže, turnaje, závody; spolurozhoduje |
| <ul style="list-style-type: none"> • Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu | <ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v hodinách TV (názvosloví osvojovaných činností). | OSV-VIII | Ukázka | OSV- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu |
| <ul style="list-style-type: none"> • Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplívající z role hráče, diváka, rozhodčího, organizátora. | <ul style="list-style-type: none"> • Pravidla jednotlivých pohybových činností, jejich aplikace při hře. Organizace soutěží, rozhodčí. | OSV-I,II,III,VI,V, VI,VII,VIII,IX,X, XI MDV-VII | Ukázka, diskuse, použití odborné literatury, internetu | OSV- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplívající z role hráče, diváka, rozhodčího, organizátora MDV- organizuje soutěže, zvládá roli rozhodčího a organizátora |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sleduje a měří určené prvky pohybové činnosti, zapisuje a vyhodnocuje je. | <ul style="list-style-type: none"> • Měření délky, výšky, rychlosti. Práce se stopkami a pásmem. Práce s výsledkovou listinou (čtení, doplňování dat apod.). | MA, FY,INF MDV-VII | Ukázka | MDV- sleduje a měří určené prvky pohybové činnosti, zapisuje a vyhodnocuje je; na prezentaci výsledků umí použít počítač a internet |
| <ul style="list-style-type: none"> • Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách, podílí se na jejich prezentaci. | <ul style="list-style-type: none"> • Výsledková listina, graf; nástěnka, fotodokumentace. | MA, FY,INF MDV-VII | Ukázka | MDV- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách, podílí se na jejich prezentaci; na prezentaci výsledků umí použít počítač a internet |