Tělesná výchova

Tělesná výchova	9. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
	dodržuje hygienické a bezpečnostní zásady při TV, sportu a pohybu v přírodě; předchází úrazům a přiměřeně reaguje při jejich vzniku	hygiena a bezpečnost
	používá základní tělocvičné názvosloví, povely a signály a dokáže samostatně vést jednoduchou pohybovou činnost, spolupracuje při přípravě sportoviště a organizaci hry nebo soutěže a přijímá různé role v týmu	organizace výuky
	vyhledá, ověří a stručně prezentuje informace o aktuálním sportovním dění v ČR i ve světě	sportovní aktuality
	zvládá techniku a pravidla základních atletických činností a využívá je ve výukových a soutěžních situacích	běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže
		rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
		skok daleký, skok vysoký
		hod granátem, vrh koulí
		atletický čtyřboj
	změří, zaznamená a vyhodnotí vlastní pohybový výkon a navrhne možnosti jeho zlepšení	běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže
		rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
		skok daleký, skok vysoký
		hod granátem, vrh koulí
		atletický čtyřboj
	zvládá herní činnosti jednotlivce a herní kombinace a využívá je v herních a soutěžních situacích, dodržuje pravidla sportovních her, rozpozná jejich porušení a vysvětlí základní pravidla vybraných sportovních her	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená
		drobné, netradiční a průpravné hry
	jedná v duchu fair play, respektuje soupeře i spoluhráče, přijímá výhru i porážku a respektuje individuální rozdíly	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená
		drobné, netradiční a průpravné hry
	vytváří a obměňuje pohybové sestavy podle zadání nebo vytváří vlastní sestavy, dokáže použít hudební a rytmický doprovod	obratnostní a akrobatická cvičení
		kladina (dívky)
	zvládá techniku a pravidla základních gymnastických	obratnostní a akrobatická cvičení

Tělesná výchova	9. ročník	
	činností	přeskok
		cvičení na hrazdě
		kladina (dívky)
		cvičení na kruzích
	zaznamená a vyhodnotí vlastní pohybový výkon a navrhne možnosti jeho zlepšení	obratnostní a akrobatická cvičení
		přeskok
		cvičení na hrazdě
		kladina (dívky)
		cvičení na kruzích
	samostatně volí vhodná cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti a přiměřeně zvládá tělesnou zátěž	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
		posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
		cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny) a s náčiním (plné míče, činky, bosu, závěsné systémy TRX, stepy)
		úpolová cvičení
	sestaví jednoduchý osobní pohybový plán, pravidelně jej realizuje a zhodnotí jeho přínos	kruhový trénink, cvičení na stanovištích
		posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení
		cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny) a s náčiním (plné míče, činky, bosu, závěsné systémy TRX, stepy)
		úpolová cvičení