

Tělesná výchova pro 9. ročník - dívky

výstupy	okruh	učivo	dílčí kompetence	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4,1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc	K1, K5	Př8 - 1. pomoc	
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).			
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	K2, K6	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)	K1-9		
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	K1, K4, K8	Př8 - pohybová soustava	
	motorické testy				

	Gymnastika			
	základní pojmy, záchrana a dopomoc			

2V1, 2V2, 3V1, 3V5	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly	K3, K6, K7, K9		
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, váhu předklonmo, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy			
		Přeskoky - skoky s odrazem z trampolíny, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našíř			
		Kladina - chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty, seskoky, poskoky, jednoduché vazby a sestavy			
2V1, 2V2, 3V1, 3V5		Rytmická a kondiční gymnastika s hudbou, tanec, základy aerobiku, cvičení s obručí a svihadlem	K3, K6, K7, K9		
		Atletika			
2V1,2V2,3V1, 3V2,3V5,3V6, 3V7		základní pravidla atletických soutěží	K1, K3, K4, K6-9		
		technika jednotlivých disciplín (základy)			
		průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem, vrh koulí			

2V1, 2V2, 3V1	Sportovní hry (volejbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)			
	bezpečnost a hygiena při sportovních hrách	K3, K4, K6, K7, K9		
	základní pravidla sportovních her			

3V7	herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace	K3, K4, K6, K7, K9		
	základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her			
	příprava a organizace utkání			
	Pohybové hry (též Průpravné úpoly)			
2V1, 2V2, 3V1-3V7	průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností	K3, K4, K6, K7, K9		
	úpolové hry, základy sebeobrany (přetahy, přetlaky)			
	Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)			
1V1-1V5, 2V1,2V2, 3V2, 3V4-3V7	příprava turistické akce	K1-6, K8, K9		
	turistika (terén)		Zeměpis	
1V1-1V5, 2V1,2V2, 3V2, 3V4-3V7	táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	K1-6, K8, K9	Přírodopis	
	jízda na kole			

	Plavání (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)			
1V2,1V3, 2V1,2V2, 3V1,3V2, 3V7	alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky	K1,K3,K4		

1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		Lyžařský výcvik v 7. nebo 8. ročníku (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)	K3	dle zájmu může být doplněn vyššími ročníky	
		Bruslení (pouze při vhodných podmínkách)			
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru	K3		
3V1	Činnosti podporující pohybové učení	komunikace v TV			
		tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	K4-6, K8, K9		
3V1		smluvené povely			
		značky, základy grafického zápisu pohybu			
3V2, 3V4, 3V6		organizace prostoru a pohybových činností			
3V1		historie a současnost sportu		Inf5 - metody a nástroje vyhledávání informací	
3V5, 3V7	měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.				