

Tělesná výchova – 9. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
na konci 9. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:			
uplatňuje vhodné a bezpečné chování ve školní tělesné výchově, vlastním sportovním výkonu i v ostatních situacích (silničním provozu)			
správně provádí rozcvičku se zaměřením na konkrétní činnost a zapojuje zatěžované svalstvo			
používá kompenzační cvičení a chápe jejich důležitost pro zdravotně orientovanou zdatnost			
předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svoje chování s cílem předejít možnému úrazu			
při vyjadřování používá odborné sportovní terminologie			
Gymnastika			
ovládá tělocvičné názvosloví	cvičení na hrazdě, kruzích, přeskok roznožmo a skrěmo akrobacie, cvičení prostrná		
Atletika			
sleduje svůj výkonový růst a usiluje o další zlepšení svých výkonů	krátké a dlouhé běhy, přespolní běh, skok daleký a vysoký, hod míčkem a granátem, rh koulí		
Sportovní hry			
účastní se mezitřídních i meziškolních soutěží	basketbal, fotbal, florbal, házená, volejbal, vybíjená		
aplikuje při hře všechny herní činnosti jednotlivce, kolektivně myslí a využívá naučené herní systémy			
pracuje na zlepšení či odstranění herních nedostatků svých i družstva			
zorganizuje ve skupině turnaj – vymyslí přihlášku, podle počtu družstev vytvoří systém turnaje, rozlosování, určí přesná pravidla a podílí se na rozhodování turnaje, výsledky zpracuje, vyhodnotí a odprezentuje			
Plavání			
zdokonaluje plavecký styl prsa a znak, podle možností i kraul	styl prsa, kraul a znak		

Bruslení			
bruslí dopředu, dozadu, bezpečně zabrzdí, mění směr jízdy a bere zřetel na ostatní bruslíci	bruslení vpřed i vzad, překládání na obě strany, změny směru, brzdění		
Úpolové sporty			
Ovládá základy sebeobrany, umí bezpečně upadnout a vyjmenuje a charakterizuje bojová umění	základy sebeobrany, základy bojových umění		
Sportovně poznávací kurz			
orientuje se v terénu	zásady a specifika pobytu a sportování v přírodě		
zvládá činnost s mapou a buzolou	orientace v terénu		
zvládá turistické dovednosti, pochod dle značek	turistika		
zvládá základy cyklistiky a bezpečnostní zásady	cyklistika		
zvládá základy jízdy na kanoi	kanoistika, jízda na lodích		podle možností (včetně finančních)
seznamuje se se zásadami lezení ve skále	základy horolezectví		podle možností (včetně finančních)