

	A	B	C	D	E	F
1	<b>Vzdělávací oblast:</b>		Člověk a zdraví			
2	<b>Vzdělávací obor:</b>		Tělesná výchova			
3	<b>Ročník:</b>		9.			
4	<b>Klíčové kompetence (Dílčí kompetence)</b>	<b>Výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata mezipředmětové vztahy</b>	<b>Evaluace žáka</b>	<b>Poznámky</b>
5	<b>Kompetence k učení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznává smysl a cíl učení</li> <li>• má pozitivní vztah k učení, posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy bránící učení</li> <li>• naplánuje si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit</li> </ul> <b>Kompetence sociální a personální</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá a řídí svoje chování tak, aby dosáhl pocitu uspokojení a sebeúcty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá přemet stranou</li> <li>• předvede akrobatické řady</li> <li>• zvládá skrčku</li> <li>• skáče odrazem z trampolíny s obraty</li> <li>• zvládá toč jízdmo</li> <li>• zvládá náskoky, seskoky</li> <li>• nacvičuje houpání s obraty</li> <li>• zvládá názvosloví</li> <li>• nacvičuje záchranu a pomoc</li> </ul>	<b>Gymnastika</b>  Akrobacie  Přeskok  Hrazda  Kladina - dívky  Kruhy	<b>Přírodopis</b>  <b>Chemie</b>  <b>Fyzika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sebehodnocení</li> <li>• soutěž</li> </ul>	žíněnky gym. koberec hrazda kladina koza můstek

6	<p><b>Kompetence k řešení problémů</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit</li> <li>• uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí</li> </ul> <p><b>Kompetence občanské</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá běžeckou techniku</li> <li>• zná štafetový běh</li> <li>• zvládá techniku rozběhu a odrazu</li> <li>• zvládá rozběh s odhodem</li> <li>• zvládá vrh koulí</li> <li>• dokáže odvrátit nebezpečí</li> <li>• odbíjí spodem i vrchem</li> <li>• zvládá spodní i vrchní podání</li> <li>• nacvičuje bloky a smeče</li> <li>• nacvičuje herní situace, vymýšlí taktiku</li> <li>• spolurozhoduje hru</li> <li>• ovládá útočné a obranné kombinace</li> <li>• zvládá nácvik herních situací</li> <li>• aktivně se zapojuje do hry</li> <li>• zvládá manipulaci</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <p>Běh</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Hod kriketovým míčkem</p> <p>Vrh koulí</p> <p><b>Úpoly</b></p> <p>Sebeobrana</p> <p><b>Volejbal</b></p> <p><b>Košíková</b></p> <p><b>Házená</b></p> <p><b>Kopaná</b></p> <p><b>Netradiční pohybové hry</b></p> <p>Florbal</p> <p>Ringo</p> <p>Softbal</p> <p>Frisbee</p>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <p>Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p>	<p>startovní bloky stopky míčky pásma</p> <p>žíněnky lano medicinbal</p>
---	--	--	--	---	--

<p><b>Kompetence digitální</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• využívá digitální aplikace při učení i při zapojení do společnosti</li> <li>• vyhledává a kriticky posuzuje informace</li> <li>• vytváří a upravuje digitální obsah</li> <li>• chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost</li> <li>• seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy</li> </ul>	<p>s florbalovou hokejkou a míčkem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hází, chytá, přihrává</li> <li>• užívá osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</li> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</li> <li>• spolurozhoduje osvojené hry a</li> </ul>				
---	---	--	--	--	--

	<p>soutěže</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</li><li>• využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</li><li>• chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti</li></ul>				
--	---	--	--	--	--

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (tvorba IVP, 3. PO).**