

9.ročník C	Š V P		Tělesná výchova a zdraví
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY A PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
<p>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky (čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu aj.)</p>	<p>- bojuje v rámci fair play</p> <p>- zvládá pohybové hry v přírodě s ohledem na ni</p> <p>- ocení výkony svých „slabších“ spolužáků</p> <p>- zvládá přípravu organismu podle druhu zátěže</p> <p>- zvládá obratnostně koordinační cvičení ve vztahu k druhu sportu</p> <p>- zvládá uklidnění a regeneraci organismu po zátěži</p> <p>- ovládá své chování ve stresových situacích a k soupeření využívá veškeré dovolené prostředky v duchu fair play</p> <p>- navazuje na předchozí získané dovednosti</p> <p>- zdokonaluje HČJ, získává zkušenosti, které využívá ke zvýšení svých výsledků</p>	<p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skok daleký</li> <li>- Běh na 60 m (nízký start)</li> <li>- Běh na 1500 m, 1000 m (chlapci dívky)</li> <li>- Vrh koulí</li> <li>- Hod kriketovým míčkem</li> <li>- Skok vysoký</li> </ul> <p><u>Gymnastika</u> – kotouly, stoj na rukou, přeskok, přemet stranou, hrazda (výmyk, toč vzad), kruhy</p>	<p>OSV –osobnostní rozvoj- sebepoznávání a sebepojetí- rozvoj koncentrace, poznání svého těla</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- připraví turnaj, závod pro menší i větší skupinu</li> <li>- rozhoduje při pořádání soutěží</li> </ul>	<u>Sportovní hry – základní pravidla týmových sportů</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fotbal</li> <li>- volejbal</li> <li>- basketbal</li> <li>- házená</li> <li>- florbal</li> <li>- lední hokej</li> </ul>	OSV –osobnostní rozvoj- sebezpoznávání a sebepojetí- rozvoj koncentrace, poznání svého těla  Př – první pomoc
<ul style="list-style-type: none"> <li>- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základní zásady pro užívání a ukládání léků, uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska a ohleduplné mezilidské vztahy</li> <li>- využívá sportu k rozvoji vyrovnané osobnosti rozšířené o zdokonalení v konkrétním sportu</li> <li>- zvládá pohybové dovednosti na úrovni profesionálního tréninku</li> </ul>	<u>Péče o zdraví</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-odpočinek: aktivní a pasivní</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základní zásady pro užívání a ukládání léků, uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska a ohleduplné mezilidské vztahy</li> </ul>	<u>Péče o zdraví</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pojmy-tělesné, duševní a sociální zdraví, souvislosti mezi nimi</li> <li>-sociální a ekonomické faktory ovlivňující náš zdravotní stav</li> </ul>	

<p>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p>	<p>- uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami a argumentuje ve prospěch zdraví</p> <p>- vysvětlí psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek</p>	<p><u>Návykové látky</u></p> <p>-pojmy drogy a závislost, jak vzniká závislost</p> <p>-nejčastěji užívané drogy – káva, alkohol, cigarety, léky</p> <p>-drogy a jejich účinky, dělení drog</p> <p>-problém sportu – doping</p>	<p>OSV- osobnostní rozvoj- psychohygiena-zvládání stresových situací, pozitivní naladění sebe samého</p>
<p>- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p>	<p>- uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte, kriticky se vyjadřuje k projevům násilí</p> <p>- orientuje se v trestně právní problematice návykových látek, kriticky posoudí reklamy na cigarety a alkohol, vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená s hracími a výherními automaty</p>	<p><u>Zdravotní rizika a sociální rizika</u></p> <p>- odpovědnost člověka za vlastní zdraví</p>	<p>MV –kritické čtení a vnímání mediálního sdělení- přístup k reklamě, hodnocení a hledání rozdílů, hledání aktuálních informací</p>
<p>- v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</p>	<p>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery, pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</p>	<p><u>Sociální vztahy</u></p> <p>- týmová souhra a fair play pravidla</p>	<p>VDO –principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování- znalost vybraných zákonů</p>