Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **9.**

Soutěže: okrsková, okresní a případně ještě vyšší kola různých soutěží, soutěž Grand Prix škol okrsku

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
Žák: - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody či turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje o osvojování her a soutěží - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, časopisů a uživatele internetu - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka či organizátora	**<u>9. ročník</u>** **1.** – krátké běhy na dráze, sprinty - honičky v přírodě - skok daleký – odraz, závěs - úpoly – základy sebeobrany - vrh koulí – technika vrhu **2.** – běh do strmého kopce - topografie- orientace v terénu - rytmická cvičení s hudbou - kopaná – fotbalový šestiboj - zdokonalování motoriky **3.** – překážková dráha - florbal – taktika, technika hry - sportovní hry v přírodě - stolní tenis – podání, technika - rytmická cvičení s hudbou **4.** – volejbal – obrana, útok - tělocvičný víceboj - gymnastika – hrazda, kruhy - aerobic - míčové hry – souhra **5.** – bruslení - nácvik postřehu a rychlosti - kalanetika - koordinační hry - gymnastika- kladina, prostná **6.** – basketbal – driblink, souhra - rytmická cvičení s hudbou - osvojování tělocv. názvosloví - skok vysoký – flop, technika - úpoly – zápas, rugby, sumo **7.** – test – váha, výška, měř. Tuků - kondiční kruhový trénink - člunkový běh - aerobic - šplh na laně (tyči) **8.** – malá kopaná – fair play - nápravná cvičení držení těla - test zdatnosti - koordinační míčové hry - hod oštěpem – technika hodu **9.** - skok daleký- správná tech. - atletika – Pohár rozhlasu - pochodové cvičení - hod diskem – technika hodu - kondiční běh v terénu **10.**-kalanetika - atletický čtyřboj - soutěžní hry v přírodě - rytmická cvičení s hudbou - závěrečná vycházka přírodou			Září Říjen Listopad Prosinec Leden Únor Březen Duben Květen Červen