

# STANDARDY

## PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

### Tělesná výchova

#### (Zdravotní tělesná výchova)

Pracovní verze z 30. 4. 2013

Zpracováno podle upraveného RVP ZV platného od 1. 9. 2013

**Vypracovala skupina pro přípravu standardů vzdělávacího oboru Tělesná výchova ve složení:**

Prof. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D., FTVS UK Praha

Mgr. Albert Hotový, ZŠ Hostýnská Praha

Mgr. Jitka Kopáčová, ZŠ Kunratice

Mgr. Antonín Lačný, ZŠ Česká Lípa

Doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc., PedF MU Brno

Mgr. Pavel Pecník, NIDV

PaedDr. Jan Tupý, NÚV

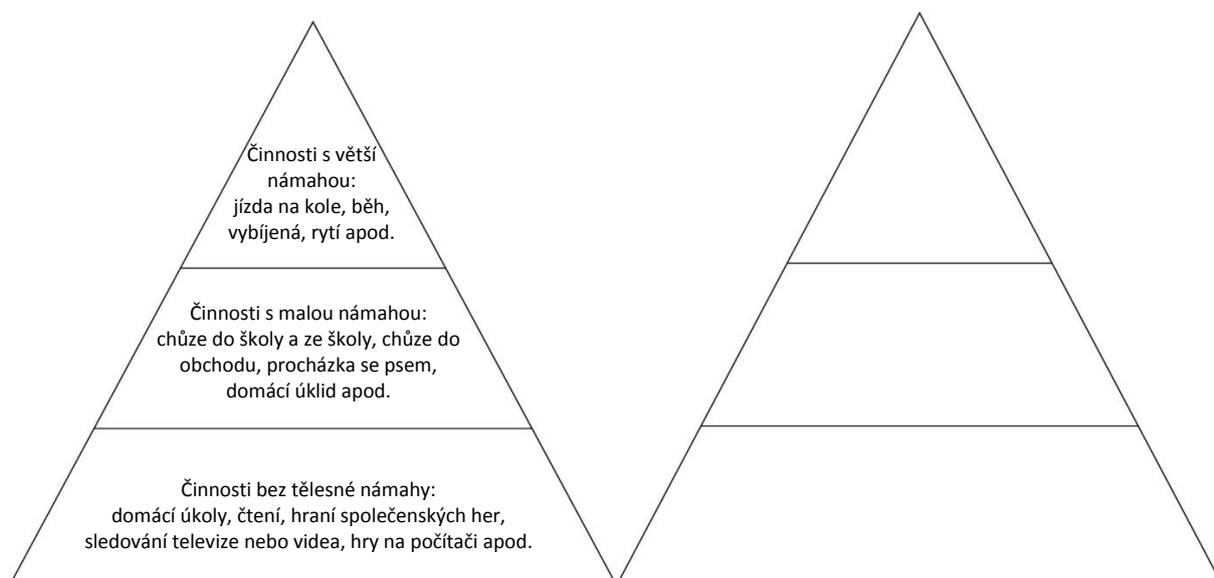
PhDr. Petr Vlček, Ph.D., PedF MU Brno

# 1. stupeň

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-01</b> Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák se účastní pohybových aktivit se střední nebo vyšší intenzitou zatížení a usiluje o to, aby se těmto aktivitám věnoval alespoň jednu hodinu denně</li> <li>2. žák vysvětlí základní ukazatele tělesné zdatnosti a uvede příklady jejich rozvoje</li> <li>3. žák ve svých pohybových aktivitách uplatňuje činnosti pozitivně ovlivňující tělesnou zdatnost (aerobní zdatnost, svalovou zdatnost, svalovou rovnováhu, ohebnost a hmotnost)</li> <li>4. žák (s pomocí dospělých) pravidelně sleduje ukazatele své tělesné zdatnosti a jejich vývoj</li> <li>5. žák projevuje snahu udržovat dobrou úroveň své tělesné zdatnosti</li> </ol>

#### Ilustrativní úloha

Podle předlohy pohybové pyramidy vyplň prázdnou pyramidu činnostmi, které jsi včera prováděl (a). Spočítej, jestli ses včera pohyboval (a) s větší nebo velkou tělesnou námahou alespoň jednu hodinu.



**Poznámky k ilustrativní úloze**

TV-5-1-01.1  
*Ilustrace: Bc. Jana Nedomová*

#### Ilustrativní úloha

Předved' cvičení zpevňující břišní svalstvo.

**Poznámky k ilustrativní úloze**

TV-5-1-01.3

**Další poznámky:**

*Podobně je možné zadávat úlohy týkající se posilování dalších svalových skupin.*

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-02</b> Žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák vyjmenuje hlavní znaky vadného držení těla</li> <li>2. žák rozlišuje svalové skupiny, které je třeba posilovat a které protahovat</li> <li>3. žák ve svém pohybovém režimu uplatňuje protahovací, posilovací a relaxační cvičení</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved', jak se protahují svaly na přední straně stehna.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-02.3
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně je možné zadávat úlohy týkající se protahování a posilování dalších svalových skupin.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' protahovací a posilovací cvičení, které bys měl provést po 2 hodinách jízdy na kole a po 2 hodinách sezení.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-02.3
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně je možné zadávat úlohy týkající se protahování a posilování po dalších pohybových aktivitách nebo jiných činnostech.</i>

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-03</b> Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák zvládá základní dovednosti osvojované v tematickém okruhu Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</li> <li>2. žák předvede základní kompenzační cvičení</li> <li>3. žák uplatňuje základní dovednosti spojené s pobytem v přírodě</li> <li>4. žák vytváří varianty jednoduchých pohybových her</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' basketbalovou přihrávku ve dvojici.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-03.1
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se přihrávek v házené, fotbalu, florbalu atd.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' skok daleký z místa.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-03.1
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších pohybových dovedností.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Příprav ohniště. Při přípravě uveď, co je potřeba dodržet z hlediska bezpečnosti a ochrany přírody.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-03.3
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších dovedností týkajících se pobytu v přírodě.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Zorganizuj honičku. Postupně navrhní 3 další typy honiček.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-03.4

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-04</b> Žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák používá oblečení a obuv vhodnou pro dané pohybové aktivity</li> <li>2. žák po ukončení pohybových aktivit dbá na osobní hygienu</li> <li>3. žák dodržuje pravidla bezpečnosti podle příslušného prostředí (hřiště, bazén, kluziště apod.)</li> <li>4. žák předvede v modelové situaci přivolání první pomoci a správnou komunikaci s operátorem</li> <li>5. žák je schopen poskytnout první pomoc při drobných poraněních</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď, jaké nejvhodnější oblečení a obuv bys vybral pro:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>a) gymnastiku,</li> <li>b) fotbal,</li> <li>c) plavání,</li> <li>d) turistiku v horách.</li> </ol>	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď a zdůvodni, co je nutné udělat před vstupem do bazénu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyjmenuj a zdůvodni, co všechno musíš udělat pro svoji bezpečnost před plaváním a hrou ve vodě i během plavání a hry ve vodě (v bazénu, na koupališti). Předved' skok do neznámé vody.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.3
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se bezpečnosti při dalších pohybových aktivitách.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' a zdůvodni postup při ošetření odřeniny.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.5
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající první pomoci při píchnutí včelou/vosou, při kousnutí hadem, při kontaktu s neznámým nemocným zvířetem, při poranění o rezavý ostrý předmět, při zranění připomínajícím zlomeninu končetiny, při zásahu elektrickým proudem apod.</i>

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-05</b> Žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák vysvětlí spolužákovi základní postoj při míčových hrách a ukáže např. správné držení míče, hokejky, pálky a opraví případné chyby u spolužáka</li> <li>2. žák zhodnotí spolužákovo provedení vybrané pohybové dovednosti</li> <li>3. žák zhodnotí spolužákovo držení těla</li> <li>4. žák upraví svou pohybovou činnost na základě učitelova pokynu</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vysvětlí a ukáž spolužákovi, jak vypadá správný hráčský postoj.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.1
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se jiných pohybových dovedností.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Zhodnoť spolužákovo provedení kotoulu vpřed a vyjádři, jaké případné chyby udělal.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.2
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se zhodnocení jiných pohybových dovedností.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Zhodnoť spolužákovo držení těla a vyjádři, kde vidíš odchylky od správného držení.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-06</b> Žák jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák přijme porážku v soutěži</li> <li>2. žák vysvětlí základní pravidla vybraných sportovních her</li> <li>3. žák se podílí na řízení utkání či soutěže</li> <li>4. žák upraví pravidla vybrané hry tak, aby byla vhodná pro příslušné prostředí</li> <li>5. žák při pohybových aktivitách bere ohled na rozdíly mezi chlapci a děvčaty</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyjádři vlastními slovy, co je to fair play.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-06.1

<b>Ilustrativní úloha</b>		
Zvaž, která z uvedených tvrzení odpovídají pravidlům florbalu a která ne. Podle toho přiřaď křížek do sloupce – Platí nebo Neplatí.		
<b>Pravidlo</b>	<b>Platí</b>	<b>Neplatí</b>
Hráč v poli nesmí hrát rukou.		
Hráč může hrát hlavou.		
Brankář může hrát rukou po celém hřišti.		
Hráč si může přikopnout míč na hokejku.		
Rozehrání brankáře může trvat až 10 vteřin.		
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-06.2	
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se základních pravidel dalších sportovních her.</i>	

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyber správný míč na vybíjenou. Uprav pravidla pro společnou hru děvčat a chlapců.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-06.4 TV-5-1-06.5
<b>Další poznámky:</b>	<i>Žák například upraví pravidla tak, nebylo možné zasahovat protihráče z bezprostřední blízkosti a do určených částí těla.</i>



<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-07</b> Žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
<b>Indikátory</b>	1. žák předvede několik jednoduchých cviků a označí je tělocvičným názvoslovím 2. žák předvede pohybovou činnost podle předloženého nákresu 3. žák předvede jednoduchou pohybovou dovednost podle předloženého popisu cvičení
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Přihraj míč spoluhráči a řekni správný název přihrávky.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' cvičení podle předloženého obrázku.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' cvičení podle předloženého popisu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-01.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-08</b> Žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák sestaví propozice jednoduché třídní soutěže</li> <li>2. žák zorganizuje nebo spoluorganizuje v rámci třídy jednoduchou sportovní soutěž nebo nacvičí se spolužáky jednoduchou pohybovou skladbu</li> <li>3. žák navrhne jednoduchou pohybovou hru v rámci vycházky, školního výletu, exkurze či pobytu v přírodě</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vytvoř propozice pro běžeckou soutěž naší třídy.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-08.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď svými slovy, jaký je rozdíl mezi turnajem, kdy hraje každý s každým, a turnajem, kdy se hraje vylučovacím způsobem.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-08.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Nacvič se spolužáky jednoduchou pohybovou skladbu s hudebním doprovodem.	
<b>Poznámky k úloze</b>	TV-5-1-08.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Navrhni a zorganizuj vhodnou pohybovou hru v lese (na louce, na nezařízeném hřišti).	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-08.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-09</b> Žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
<b>Indikátory</b>	1. žák změří, zapíše a vyhodnotí spolužákův výkon v základních atletických disciplínách 2. žák přiměřeně ohodnotí na desetistupňové škále pohybovou sestavu spolužáka 3. žák zhodnotí svůj pohybový výkon v testech zdatnosti 4. žák zhodnotí vývoj své zdatnosti
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Spolu se spolužákem změř pásmem skok daleký jiného spolužáka.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-09.1
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších atletických disciplín.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Oboduj gymnastickou sestavu svého spolužáka body od 1 do 10.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-09.2
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších dovedností.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Zhodnoť, jestli se tvá zdatnost od začátku školního roku zlepšila, zůstala na stejné úrovni nebo zhoršila.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-09.3 TV-5-1-09.4

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-5-1-10</b> Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák sleduje záznamy o sportovních akcích ve školním (obecním) zpravodaji či místních médiích</li> <li>2. žák vyhledá na internetu školní stránky a orientuje se v sekci věnované sportu a pohybovým aktivitám</li> <li>3. žák vyhledá informace o konané sportovní akci a referuje o jejím průběhu</li> <li>4. žák připraví základní údaje o výsledcích sportovní akce pro školní časopis</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyhledej informace o sportovních výsledcích naší školy a zhodnoť je.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-10.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyhledej na internetových stránkách naší školy informace o sportovních kroužcích.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-10.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Přines do školy článek o sportovních výsledcích místního klubu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-10.3

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Napiš krátkou zprávu o výsledcích třídní soutěže do školního časopisu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-5-1-10.4

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>ZTV-5-1-01</b> Žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák vyjmenuje hlavní znaky svého oslabení</li> <li>2. žák předvede speciální vyrovnávací cvičení související s jeho vlastním oslabením</li> <li>3. žák ve svém pohybovém režimu uplatňuje speciální vyrovnávací cvičení související s jeho vlastním oslabením</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Popiš svými slovy, čím se projevuje tvé oslabení.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-5-1-01.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' cvičení, které je vhodné pro tvé oslabení, a uved' doporučený počet opakování tohoto cviku.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-5-1-01.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uved', jak často provádíš vyrovnávací cvičení související s tvým oslabením a která cvičení to jsou.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-5-1-01.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>ZTV-5-1-02</b> Žák zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák předvede technicky správně konkrétní speciální cvičení</li> <li>2. žák zkontroluje techniku speciálního cvičení v zrcadle a koriguje provedení cvičení</li> <li>3. žák koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved', jak se správně provádí protahování lýtkových svalů.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-5-1-02.1
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších speciálních cvičení.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Zkontroluj v zrcadle, zda správně protahuješ přední stranu stehna. Případně cvičení uprav, aby bylo prováděno správně.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-5-1-01.2
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se korekce dalších speciálních cvičení.</i>

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>ZTV-5-1-03</b> Žák upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením
<b>Indikátory</b>	1. žák upozorní učitele (spolužáky), že příslušnou činnost nemůže vykonávat, protože je v rozporu s jeho oslabením
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Podtrhni, které činnosti nejsou vhodné při oslabení páteře:	
a) poskoky, b) chůze, c) basketbalové přihrávky, d) skoky do hloubky, e) kotouly.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-5-1-03.1

## **2. stupeň**



<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	1. Činnosti ovlivňující zdraví
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-1-01</b> Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák pravidelně sleduje své denní pohybové aktivity</li> <li>2. žák pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho oslabení a jednostrannou zátěž</li> <li>3. žák se podílí na organizaci pravidelných pohybových aktivit v rámci třídy, organizuje (spoluorganizuje) v rámci školy pohybové aktivity pro mladší žáky</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyjmenuj své běžné denní pohybové aktivity.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-01.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Popiš a předved' cvičení, která působí na zkrácené svaly zadní strany dolních končetin.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-01.2
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších kompenzačních cvičení.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Navrhni pro žáky nižších ročníků 2. stupně pohybové aktivity s využitím venkovních prostor školy (zahrada, hřiště). Uveď možná nebezpečí, na která musíš žáky před zahájením navržených pohybových aktivit upozornit.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-01.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	1. Činnosti ovlivňující zdraví
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-1-02</b> Žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
<b>Indikátory</b>	1. žák pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu aerobní pohybové činnosti 2. žák pravidelně sleduje výsledky své tělesné zdatnosti a usiluje o zvýšení její úrovně 3. žák si upraví svůj pohybový režim s pomocí konkrétní nabídky rozvojových programů a zdůvodní výběr programu vzhledem k výsledkům své tělesné zdatnosti
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď aerobní činnosti, které pravidelně používáš, a zdůvodni jejich význam pro tvůj organizmus.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-02.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Zapisuj si své pohybové výkony po dobu 3 měsíců (jednoho pololetí). Zhodnoť dosažené výkony, porovnej je a vysvětli jejich vývoj.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-02.2

<b>Ilustrativní úloha</b>			
Vyber nejvhodnější sporty pro kondiční pohybovou přípravu a doplň v tabulce jejich doporučenou frekvenci, intenzitu a délku trvání.			
<b>Obsah</b>	<b>frekvence počet opakování/týden</b>	<b>intenzita malá – střední – velká</b>	<b>doba trvání počet minut</b>
minigolf			
posilování			
turistika			
procházky se psem			
jízda na kole			
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-02.3		

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	1. Činnosti ovlivňující zdraví
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-1-03</b> Žák se samostatně připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti</li> <li>2. žák vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu</li> <li>3. žák ukončí pohybovou aktivitu protažením a kompenzačním cvičením zatížených svalových skupin</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vysvětli význam odpovídající výstroje a výzbroje pro lední hokej – uveď příklad.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-03.1
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se výstroje a výzbroje u dalších pohybových aktivit (sportů).</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Příprav rozcvičení před utkáním v basketbalu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-03.2
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se rozcvičení před dalšími pohybovými aktivitami, které zatěžují jiné svalové partie.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Sestav relaxační a kompenzační cvičení vhodné po ukončení utkání ve florbalu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-03.3
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se relaxačních a kompenzačních cvičení u dalších osvojovaných pohybových aktivit, které zatěžují jiné svalové partie.</i>

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	1. Činnosti ovlivňující zdraví
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-1-04</b> Žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon</li> <li>2. žák z ověřených zdrojů vyhledá údaje o znečištění ovzduší a určí, zda je nutné omezit pohybové aktivity</li> <li>3. žák přizpůsobí své venkovní pohybové aktivity vzhledem k aktuálním povětrnostním podmínkám a stavu znečištění ovzduší</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vysvětli co je doping, uveď příklady a důsledky jeho dlouhodobého užívání.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-04.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyber jednoho sportovce, který je spojován s dopingem, posuď „daný problém“ a komentuj ho ze svého pohledu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-04.1

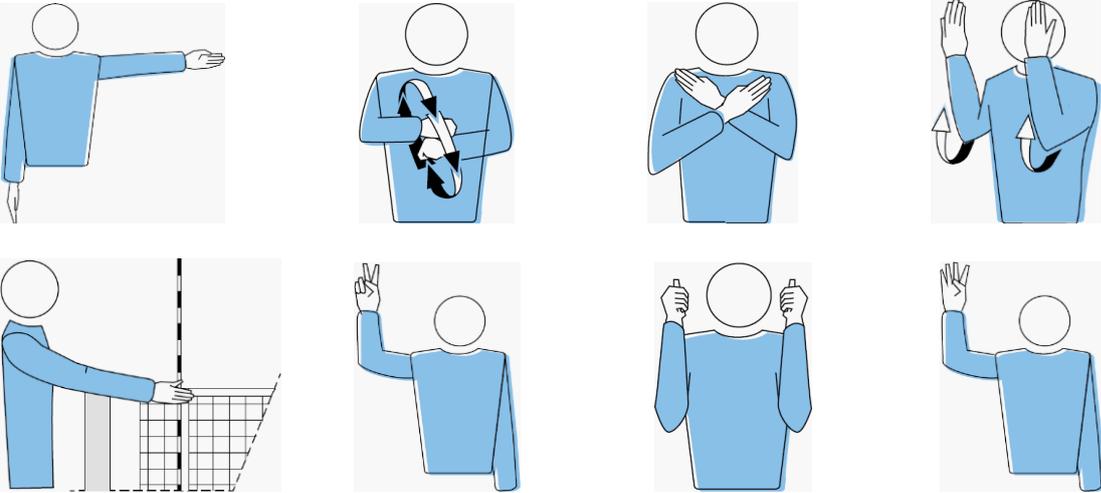
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vysvětli, proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-04.2

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	1. Činnosti ovlivňující zdraví
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-1-05</b> Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
<b>Indikátory</b>	1. žák vyhodnotí pohybové aktivity vzhledem k aktuálním podmínkám a aplikuje na dané podmínky obecné zásady bezpečnosti 2. žák přizpůsobí pohybové aktivity svým schopnostem a možnostem 3. žák vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyjmenuj alespoň 5 pravidel bezpečného pohybu na sjezdových lyžařských tratích a vysvětli význam těchto pravidel.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-05.1 TV-9-1-05.3
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající bezpečnosti při dalších osvojovaných pohybových aktivitách.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyškrtej činnosti, které nejsou při plaveckém výcviku vhodné z hlediska bezpečnosti a hygieny:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- plavání s deskou</li> <li>- držení kamaráda pod vodou</li> <li>- zahájení výcviku bez osprchování</li> <li>- vyměšování tekutin do vody (sliny, moč)</li> <li>- skoky do vody ze stran bazénu</li> <li>- dechová cvičení u okraje bazénu</li> <li>- vodní gymnastika</li> <li>- nošení plavecké čepice a brýlí</li> </ul>	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-05.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Podívej se na obrázek cyklistů z olympijských her v roce 1896 a uveď 3 prvky vybavení kola a cyklisty, které jsou z hlediska bezpečnosti jízdy v dnešní době vyžadovány zákonem pro cyklisty do 18 let.	
	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-1-05.3 Zdroj <a href="http://cs.wikipedia.org/wiki/Sportovni%C3%AD_fotografie">http://cs.wikipedia.org/wiki/Sportovni%C3%AD_fotografie</a> , nepodléhá autorským právům, fotografie je starší než 100 let.

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-2-01</b> Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák zvládá osvojované pohybové dovednosti v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy</li> <li>2. žák používá základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a rozhoduje (splurozhoduje) utkání i soutěže na úrovni třídy (školy)</li> <li>3. žák uvede a vysvětlí různé role ve sportovním družstvu</li> <li>4. žák zvolí taktiku a dodržuje jí (jednotlivec, družstvo)</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' různé přihrávky ve fotbale. Vysvětlí základní techniku provedení přihrávek.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-2-01.1
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů i v dalších osvojovaných sportovních hrách nebo dovedností v dalších osvojovaných pohybových aktivitách a sportech.</i>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Napiš, co znamenají jednotlivá smluvená gesta rozhodčího ve volejbalu.	
	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-2-02 Zdroj: <i>Oficiální pravidla volejbalu</i> <a href="http://www.cvf.cz/soubory/11123/Pravidla_2011-12_web.pdf">http://www.cvf.cz/soubory/11123/Pravidla_2011-12_web.pdf</a>

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Popiš role hráčů ve florbalu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-2-03
<b>Další poznámky:</b>	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se rolí v dalších sportovních hrách a v dalších sportech.</i>

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-2-02</b> Žák posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
<b>Indikátory</b>	1. žák pozná chybu postavení, pohybu, činnosti – uvede její příčinu 2. žák zhodnotí pohybovou činnost spolužáka i svou vlastní 3. žák sdělí spolužákovi svými slovy chybu, kterou v provedení pohybové činnosti objevil a navrhne možné zlepšení činnosti
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Popiš nejčastější chyby při střelbě na koš z místa.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-2-02.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předved' a slovně popiš správný odraz a přeskok skrčkou přes kozu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-2-02.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Sleduj konkrétní pohybovou činnost spolužáka. Po skončení činnosti sděl spolužákovi, kde dělal (podle tebe) chyby a jak by je mohl odstranit.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-2-02.1 TV-9-2-02.3

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Sleduj činnost spoluhráče ve hře (např. počet dobrých a špatných přihrávek; počet dobrých a špatných obranných zákroků) vyhodnoť záznam a poskytni spolužákovi zpětnou vazbu o jeho úspěšnosti zapojení do hry.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-2-02.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	3. Činnosti podporující pohybové učení
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-3-01</b> Žák užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák správně demonstruje a aplikuje dříve osvojované tělovýchovné činnosti na základě pokynů učitele, textového nebo grafického podkladu</li> <li>2. žák vhodně reaguje na pokyny, povely i nonverbální signály rozhodčího v rámci sportovních aktivit a jejich pravidel</li> <li>3. žák rozhoduje sportovní a pohybové hry a k vysvětlení svých rozhodnutí používá správné názvosloví</li> <li>4. žák sleduje a interpretuje informace o pohybových aktivitách uváděné v médiích a se znalostí problému o nich diskutuje</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Proveď následující cvičení s míčem:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>a) přihrávka obouřuč trčením,</li> <li>b) vrchní přihrávka obouřuč,</li> <li>c) přihrávka jednoruč trčením.</li> </ol>	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-01.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď a správně pojmenuj tři příklady porušení pravidel v libovolné kolektivní hře a vysvětli, kdy k nim dochází.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-01.3

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Ukaž 3 gesta, která využívají rozhodčí při basketbalu, a vysvětli, v jaké situaci se používají.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-01.3

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď úspěch některého českého sportovce (českého sportovního týmu) z nedávné doby a porovnej jeho (jejich) výkon a umístění v soutěži s dřívějšími (historickými) výsledky v tomto odvětví sportu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-01.4



<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	3. Činnosti podporující pohybové učení
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-3-02</b> Žák naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák uvědoměle jedná podle principů fair play při pohybových aktivitách, rozpozná negativní projevy a na tyto situace adekvátně reaguje</li> <li>2. žák prokazuje pozitivní, empatický přístup k handicapovaným, méně zdatným spolužákům nebo osobám opačného pohlaví</li> <li>3. žák rozpozná při pohybových aktivitách jednání poškozující nejbližší prostředí či majetek a svým chováním směřuje k jeho eliminaci</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď příklady spolupráce v družstvu i příklady jednání, které znevýhodňují některého člena družstva, a navrhní řešení, jak dané znevýhodnění odstranit.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-02.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyjmenuj alespoň tři sporty handicapovaných a okomentuj jejich obtížnost provádění vzhledem k běžným sportovcům.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-02.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vysvětli spolužákům, v čem ty sám pozoruješ možný škodlivý vliv tvého oblíbeného sportu, nebo sportovní události, které ses účastnil, a diskutuj o tom.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-02.3

<b>Ilustrativní úloha</b>		
Podle svého uvážení přiřaď následujícím sportům pořadové číslo podle míry rizika jejich škodlivých vlivů na životní prostředí během přípravy sportoviště i jejich samotného provádění (na 1. místě bude sport, který má nejškodlivější vliv). Svou volbu zdůvodni:		
<b>Pořadí</b>	<b>Sport</b>	<b>Důvod volby/příklady negativního vlivu</b>
	Silniční cyklistika	
	Orientační běh	
	Motokros	
	Turistika	
	Lední hokej	
	Sjezdové lyžování	
	Florbal	
	Letecká akrobacie	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-02.3 Žák může popsat důvody své volby podle osobních zkušeností i z různých fází přípravy a realizace sportu (vliv mnoha diváků, převoz sněhu, eroze terénu apod.)	

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	3. Činnosti podporující pohybové učení
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-3-03</b> Žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu</li> <li>2. žák provádí v průběhu pohybové aktivity korekce svého jednání a vzhledem ke společnému cíli</li> <li>3. žák vyjádří osobní názor na průběh pohybové aktivity a zhodnotí průběh či výsledek své činnosti i činnosti družstva</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Spoj čarou uvedené herní úkoly vybraných členů družstva podle jednotlivých rolí:	
kapitán ve vybíjené	rozehrává útočné fáze hry
nahrávač v odbíjené	uděluje taktické pokyny družstvu
rozehrávač v košíkové	přihrává spoluhráčům a vybíjí protihráče
trenér družstva	nahrává spoluhráčům na smeč
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-03.1 TV-9-3-03.2

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	3. Činnosti podporující pohybové učení
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-3-04</b> Žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák rozlišuje mezi právy a povinnostmi hráče, rozhodčího, organizátora a diváka během pohybových aktivit</li> <li>2. žák naplňuje pravidla her, respektuje pokyny rozhodčího, patřičně na ně reaguje a podřizuje se jim, zároveň aktivně využívá možnosti vyplývající z role hráče</li> <li>3. žák vyžaduje dodržování základních pravidel při rozhodování her</li> <li>4. žák respektuje probíhající sportovní zápolení a v roli diváka do něj nezasahuje</li> <li>5. žák dodržuje podmínky dané organizátorem činností, chápe jejich význam a své jednání podřizuje určeným organizačním pravidlům</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vysvětlí povinnosti jednotlivých účastníků sportovní události v následujících situacích:  vhozený cizí předmět na ledovou plochu = Rozhodčí – Pořadatel – Hokejista ležící hráč bez známky pohybu = Divák – Rozhodčí – Hráč hořící předměty na divácké tribuně = Divák – Organizátor – Rozhodčí	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-04.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uved' příklady prohřešků, za které udělí rozhodčí následující tresty:  - udělení žluté karty nebo červené karty ve fotbale - trestný hod v basketbalu - 5 minutový trest a vyloučení do konce utkání v ledním hokeji	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-04.2

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	3. Činnosti podporující pohybové učení
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-3-05</b> Žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
<b>Indikátory</b>	1. žák změří nebo jinak kvantifikuje určené pohybové činnosti nebo sportovní výkony prováděné ve shodě s pravidly 2. žák zaznamenává sledované údaje vlastních nebo cizích pohybových aktivit 3. žák vyhodnocuje zaznamenané údaje o pohybových činnostech, popisuje jejich změny, vývoj, kvalitu nebo je vzájemně porovnává

#### Ilustrativní úloha

V následujících tabulkách uveď pořadí soutěžících podle dosažených výsledků v jednotlivých disciplínách a vyhodnoť výsledky jednotlivých soutěžících.

Výkony jednotlivců a výsledkové tabulky									
Jméno	Běh (60 m)	Hod kriketovým míčkem		Pořadí	Běh (60m)		Pořadí	Hod kriketovým míčkem	
	Čas (s)	Vzdálenost (m)	Jméno		Hodnota	Jméno		Hodnota	
Olin	8,91	32		1.			1.		
Petr	9,38	27		2.			2.		
Ivo	8,73	46		3.			3.		
Jan	10,01	39		4.			4.		
Oto	9,20	21		5.			5.		

<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-05.2 TV-9-3-05.3
--------------------------------------	----------------------------

#### Ilustrativní úloha

Proveď hodnocení výkonů cvičenců podle uvedených úkolů:

1. charakterizuj vývoj výkonů jednotlivců v průběhu daného období (nárůst, pokles, bez výrazné změny),
2. uveď svůj úsudek o možné příčině vývoje u každého cvičence,
3. porovnej vývoj výkonů mezi jednotlivými cvičenci (největší/nejmenší zlepšení, zhoršení, o kolik)
4. vyhodnoť vývoj výkonů celé skupiny za měřené období a napiš svůj úsudek o tomto průběhu,
5. označ cvičence, který nejvíce přispěl k pokroku celé skupiny v počtu přeskoků

Přeskok přes švihadlo snožmo – maximální počet přeskoků v jednom pokusu							
	září	listopad	leden	březen	květen	celkem	rozdíl max. a min. výkonu
Andrea	26	28	42	60	64	220	38
Markéta	15	12	16	25	24	92	10
Jiřina	31	39	52	81	79	282	50
Jana	34	38	52	49	51	224	18
<b>Celkem</b>	106	117	162	215	218		

<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-05.3
--------------------------------------	-------------

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	3. Činnosti podporující pohybové učení
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-3-06</b> Žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák se zapojuje do přípravy a realizace třídní nebo školní pohybové aktivity</li> <li>2. žák zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků</li> <li>3. žák rozhoduje sportovní zápolení a nese tak dílčí odpovědnost za úspěšnou realizaci podniku školy nebo jiné iniciativy</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyjmenuj všechny nutné údaje na oznamovacím plakátu konkrétní sportovní akce. Vysvětli způsob vyhodnocení této sportovní akce.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-06.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Stručně popiš hlavní rozdíly průběhu dvou soutěží, kdy jedna se koná vyřazovacím způsobem ("vyřazovací pavouk") a druhá systémem každý s každým.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-06.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova
<b>Ročník</b>	9.
<b>Tematický okruh</b>	3. Činnosti podporující pohybové učení
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>TV-9-3-07</b> Žák zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje</li> <li>2. žák srozumitelně a dostatečně názorně prezentuje naměřené výkony své pohybové aktivity (které vybral k prezentaci), diskutuje o jejich kvalitě a vývoji</li> <li>3. žák sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
<p>V průběhu jednoho měsíce sleduj svou vybranou pohybovou aktivitu, zapisuj naměřené výkony do tabulky. V závěru období vyhodnoť naměřené údaje z hlediska jejich vývoje, působení různých vlivů (zdravotní, klimatické, kondiční) a tuto analýzu číselně a graficky prezentuj.</p> <p>Náměty pohybových aktivit ke sledování: běh v místě bydliště; plavání v bazénu; kliky; shyby na žerdi; skok přes švihadlo; žonglování s míčem; střelba na koš aj.</p>	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-07.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
<p>Vyhledej v médiích historický vývoj světových rekordů maratónského běhu od roku 1913 a vyřeš následující úkoly:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zjisti, ve kterém roce se světový rekord maratónského běhu nejvíce zlepšil,</li> <li>- zjisti, který běžec zlepšil rekord o nejdelší časový interval a kolik činil rozdíl od předchozího času,</li> <li>- urči, ve kterém období byla nejdelší prodleva mezi zlepšením rekordu,</li> <li>- zjisti výkon současného českého rekordmana v tomto běhu a jeho čas,</li> <li>- urči, ve kterém roce by český rekordman maratónského běhu mohl být se svým současným časem světovým rekordmanem.</li> </ul>	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	TV-9-3-07.3

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova (Zdravotní tělesná výchova)
<b>Ročník</b>	9
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>ZTV-9-1-01</b> Žák uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
<b>Indikátory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. žák popíše a posoudí druh svého oslabení</li> <li>2. žák si popíše přínos zdravotního cvičení pro svůj zdravotní stav a psychiku</li> <li>3. žák odpovídajícím pohybovým režimem vytváří podmínky pro zlepšení zdravotního stavu i regeneraci</li> <li>4. žák vybere odpovídající kompenzační pomůcky podle druhu svého oslabení</li> <li>5. žák se zapojuje, podle svých možností, do běžné TV a pohybových aktivit v režimu dne</li> </ol>
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Pojmenuj své oslabení a vysvětli, čím je způsobeno.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-01.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyjmenuj a předved' několik speciálních cvičení, které vedou ke zlepšení tvého zdravotního stavu.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-01.3

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Vyber základní kompenzační pomůcky, které můžeš použít pro nápravu svého oslabení.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-01.4

<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova (Zdravotní tělesná výchova)
<b>Ročník</b>	9
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>ZTV-9-1-02</b> Žák zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
<b>Indikátory</b>	1. žák aktivně zařazuje vyrovnávací cvičení do svých pohybových aktivit ve škole i mimo školu 2. žák volí vhodná cvičení vzhledem ke zdravotnímu oslabení s důrazem na přesnost provedení, optimální počet, míru zatížení a využití vhodných pomůcek 3. žák rozpozná únavu a je schopen cvičení přerušit či ukončit
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Předveď nebo vyjmenuj škálu cviků vhodných pro odstranění nebo zmírnění svého oslabení.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-02.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Spoj čarou vhodná cvičení pro různá oslabení:	
<b>Vhodná cvičení</b> hluboké předklony koulení míčku ploskou nohy dechová cvičení cvičení v sedu či lehu aerobní činnosti s mírnou zátěží	<b>Oslabení</b> lordóza páteře ploché nohy srdeční arytmie astma obezita
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-02.2

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Popiš své včerejší činnosti, při kterých jsi zařadil vyrovnávací cvičení. Popiš také činnosti, které byly zaměřeny proti tvému oslabení, a uveď, zda ses vyhnul(a) jejich provedení.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	



<b>Vzdělávací obor</b>	Tělesná výchova (Zdravotní tělesná výchova)
<b>Ročník</b>	9
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>ZTV-9-1-03</b> Žák se aktivně vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
<b>Indikátory</b>	1. žák rozpozná činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením, a upozorní na ně 2. žák cíleně a samostatně nahrazuje činnosti, které jsou kontraindikací jeho oslabení, jinými vhodnými činnostmi
<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď, které pohybové činnosti jsou vzhledem k tvému oslabení nevhodné a zdůvodni proč.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-02.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Spoj čarou nevhodná cvičení pro různá oslabení.	
<b>Nevhodná cvičení</b> sprinty, krátkodobá cvičení s vysokou zátěží nošení těžkých předmětů výběh do prašného terénu poskoky, seskoky do hloubky nošení spolužáka na zádech	<b>Oslabení</b> lordóza páteře ploché nohy srdeční arytmie astma obezita
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-02.1

<b>Ilustrativní úloha</b>	
Uveď doporučenou optimální délku trvání a intenzitu pohybové aktivity. Navrhni vhodnou formu odpočinku při únavě.	
<b>Poznámky k ilustrativní úloze</b>	ZTV-9-1-02.2