

STANDARDY

PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Tělesná výchova

(Zdravotní tělesná výchova)

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

doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc., PdF MU Brno

PaedDr. Jan Tupý, NÚV


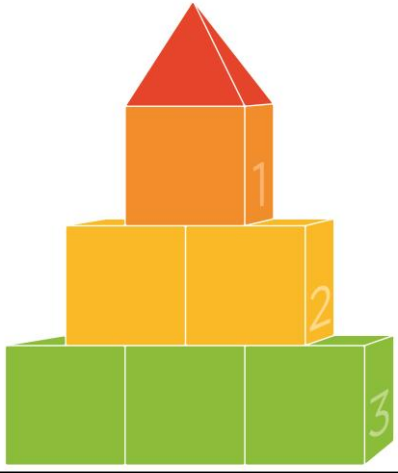
PhDr. Petr Vlček, Ph.D., PdF MU Brno

„Standardy pro základní vzdělávání“ obsahují ve vzdělávacím oboru **Tělesná výchova** standardy pro Tělesnou výchovu a Zdravotní tělesnou výchovu, které jsou vytvářeny na úrovni 5. a 9. ročníku. V jednotlivých indikátorech je kladen důraz na vymezení minimální úrovně základních znalostí, pohybových i organizačních dovedností a na jejich nejjednodušší aplikace při konkrétních pohybových činnostech žáků. Konkretizace očekávaných výstupů by měla usnadnit pohled na to, k čemu má výuka tělesné výchovy na konci 1. a 2. stupně základního vzdělávání směřovat. Měla by pomoci lépe se orientovat v tom, zda je tělesná výchova v ŠVP vhodně strukturována a směřuje postupně (minimálně) k daným cílům. Zároveň by dané indikátory měly být připomenutím činností, které jsou v pojetí RVP ZV vymezeny a které je třeba v tělesné výchově rozvíjet, ale mnohdy se opomíjejí. K řadě výsledků vzdělávání je možné se žáky docházet v propojení s oborem Výchova ke zdraví, ve spolupráci s jinými vyučovacími předměty, v režimu školy nebo je posilovat formou domácích úkolů.

Ilustrativní úlohy nejsou zatím tvořeny pro všechny indikátory a měly by sloužit jako příklad toho, jak lze ověřovat, že je cílů tělesné výchovy na úrovni 5. a 9. ročníku dosahováno se všemi žáky (s většinou žáků). Další úlohy budou dotvářeny. Také nebylo zatím ověřeno, že úlohy zcela pokrývají dané indikátory a že je jejich úroveň minimální. To by se mělo ověřit ve spolupráci s učiteli v následujícím období.

Indikátory jsou formulovány pro učitele, oni s nimi pracují a měli by jim rozumět. Ilustrativní úlohy jsou pak určeny prostřednictvím učitelů žákům a měly by být srozumitelné především jim.

1. stupeň

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-01 Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák se denně účastní (v režimu školy) pohybových aktivit se střední nebo vyšší intenzitou zatížení a usiluje o to, aby se těmto aktivitám věnoval alespoň jednu hodinu denně 2. žák uvede základní ukazatele tělesné zdatnosti a příklady jejich rozvoje 3. žák ve svých pohybových aktivitách uplatňuje činnosti pozitivně ovlivňující zdravotně orientovanou zdatnost (aerobní zdatnost, svalovou sílu, svalovou vytrvalost, pohyblivost, složení těla)¹ 4. žák (s pomocí dospělých) pravidelně sleduje ukazatele své tělesné zdatnosti a jejich vývoj 5. žák udržuje dobrou úroveň své tělesné zdatnosti
Ilustrativní úloha	
Podle předlohy pyramidy pohybu vyplň prázdnou pyramidu činnostmi, které jsi včera prováděl (a). Spočítej, jestli ses včera pohyboval(a) s větší nebo velkou tělesnou námahou alespoň jednu hodinu.	
 <p>Pohybové aktivity s krátkodobou maximální námahou: běh do schodů, do kopce, šplh na tyči nebo na laně, závod v běhu na 50 m apod.</p> <p>Pohybové aktivity s velkou námahou: rychlý dešetravající běh, usilovná jízda na kole, na koloběžce, usilovné bruslení, sportovní soutěže apod.</p> <p>Pohybové aktivity s větší námahou: rychlá chůze, neusilovný běh, pohybové hry, běžná jízda na kole, na koloběžce, na bruslích, pohyb na průlezkách apod.</p> <p>Pohybové aktivity s malou námahou: chůze do školy a ze školy, chůze do obchodu, procházka se psem, domácí úklid apod.</p>	

Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-01.1 <i>Ilustrace: Radka Sedlačiková Černocká</i>
Další poznámky:	<i>Úlohu je možné zadat jako domácí úkol nebo jako úkol v rámci prvouky, vlastivědy. Při opakovaném zadávání úkoly je možné vymazat popisky pater</i>

¹ Složky zdravotně orientované zdatnosti jsou: aerobní zdatnost, vztahující se ke spotřebě kyslíku (také kardiovaskulární zdatnost), svalová zdatnost, vztahující se k svalové síle, svalové vytrvalosti a pohyblivosti, a složení těla, vztahující se zejména k tělesné hmotnosti.

Ilustrativní úloha	
Předved' cvičení zpevňující břišní svalstvo.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-01.3
Další poznámky:	<i>Podobně je možné zadávat úlohy týkající se posilování dalších svalových skupin.</i>

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

Ilustrativní úloha	
Předved' protahovací a posilovací cvičení, které bys měl provést po dlouhém sezení.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-02.3
Další poznámky:	<i>Podobně je možné zadávat úlohy týkající se protahování a posilování po setrvání v jiných statických polohách nebo po různých pohybových aktivitách.</i>

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-03 Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
Indikátory	1. žák zvládá základní dovednosti osvojované v tematickém okruhu Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností 2. žák uplatňuje základní dovednosti spojené s pobytem v přírodě 3. žák vytváří varianty jednoduchých pohybových her
Ilustrativní úloha	
Předved' basketbalovou přihrávku ve dvojici.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-03.1
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se přihrávek v házené, fotbalu, florbalu atd.</i>

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

Ilustrativní úloha	
Připrav ohniště. Při přípravě uved', co je potřeba dodržet z hlediska bezpečnosti a ochrany přírody.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-03.2
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších dovedností při pobytu v přírodě.</i>

Ilustrativní úloha	
Zorganizuj honičku. Postupně navrhn 3 další typy honiček.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-03.3

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-04 Žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák používá oblečení a obuv vhodnou pro dané pohybové aktivity 2. žák po ukončení pohybových aktivit dbá na osobní hygienu 3. žák dodržuje pravidla bezpečnosti podle příslušného prostředí (hřiště, bazén, kluziště apod.) a činnosti 4. žák předvede v modelové situaci přivolání první pomoci a správnou komunikaci s operátorem 5. žák poskytne první pomoc při drobných poraněních
Ilustrativní úloha	
Uveď, jaké nevhodnější oblečení a obuv bys vybral pro:	
<ol style="list-style-type: none"> a) gymnastiku, b) fotbal, c) plavání, d) turistiku v horách. 	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-04.1

Ilustrativní úloha	
Uveď a zdůvodni, co je nutné (z hlediska hygieny) udělat před vstupem do bazénu.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-04.2

Ilustrativní úloha	
Vyjmenuj a zdůvodni, co všechno musíš udělat pro svou bezpečnost před plaváním a hrou ve vodě i během plavání a hry ve vodě (v bazénu, na koupališti).	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-04.3
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se bezpečnosti při dalších pohybových aktivitách a v jiném prostředí.</i>

Ilustrativní úloha	
Předveď a zdůvodni postup při ošetření odřeniny.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-04.5
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se první pomoci při píchnutí včelou/vosou, při uštknutí hadem, při kontaktu s neznámým nemocným zvířetem, při poranění o rezavý ostrý předmět, při zranění připomínajícím zlomeninu končetiny, při zásahu elektrickým proudem apod.</i>

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-05 Žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
Indikátory	1. žák ukáže spolužákovi např. základní postoj při míčových hrách, správné držení míče, hokejky, pálky a opraví případné chyby u spolužáka 2. žák svými slovy zhodnotí spolužákovo provedení vybrané pohybové dovednosti 3. žák upraví svou pohybovou činnost na základě učitelova pokynu
Ilustrativní úloha	
Vysvětli a ukaž spolužákovi, jak vypadá správný hráčský postoj při chytání míče.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-05.1
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se jiných pohybových dovedností.</i>

Ilustrativní úloha	
Zhodnot' spolužákovo provedení kotoulu vpřed a případně řekni, jaké chyby udělal.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-05.2
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se zhodnocení jiných pohybových dovedností.</i>


Ilustrativní úloha	
Zhodnot' spolužákovo držení těla a řekni, kde vidíš odchylky od správného držení.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-05.2

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-06 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
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí podstatu chování fair play 2. žák svým chováním dává najevo, že přijímá porážku v soutěži 3. žák vysvětlí základní pravidla vybraných pohybových nebo sportovních her 4. žák se podílí na řízení utkání či soutěže 5. žák upraví pravidla vybrané hry tak, aby byla vhodná pro příslušné prostředí 6. žák při pohybových aktivitách bere ohled na rozdíly mezi chlapci a děvčaty
Ilustrativní úloha	
Vyjádři vlastními slovy, co je to fair play.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-06.1

Ilustrativní úloha		
Zvaž, která z uvedených tvrzení odpovídají pravidlům florbalu a která ne. Podle toho přiřaď křížek do sloupce (Platí, nebo Neplatí).		
Pravidlo	Platí	Neplatí
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 20 vteřin.		
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-06.3	
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se základních pravidel dalších sportovních her.</i>	

Ilustrativní úloha	
Vyber správný míč na vybíjenou. Vyznač velikost hřiště podle počtu hráčů a uprav pravidla pro společnou hru děvčat a chlapců.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-06.5 TV-5-1-06.6
Další poznámky:	<i>Žák například upraví pravidla hry tak, aby nebylo možné zasahovat protihráče z bezprostřední blízkosti a do určených částí těla.</i>

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-07 Žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
Indikátory	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
Ilustrativní úloha	
Přihraj míč spoluhráči a řekni název přihrávky, kterou jsi použil.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-07.1

Ilustrativní úloha	
Předved' cvičení podle předložených obrázků.	
	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-07.2

Ilustrativní úloha	
Předved' cvičení podle předloženého popisu. Například: vzpor dřepmo, pomalu přejít do vzporu stojmo, vzpřim do stoje, výpon.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-07.3

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

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

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

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

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-09 Žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák změří, zapíše a vyhodnotí spolužákův výkon v konkrétní osvojované pohybové dovednosti (v jiných pohybových aktivitách) 2. žák přiměřeně ohodnotí na desetistupňové škále pohybovou sestavu spolužáka 3. žák změří svůj pohybový výkon v testech zdatnosti 4. žák zhodnotí vývoj své zdatnosti, posoudí, zda své výkony zlepšil, nebo zhoršil
Ilustrativní úloha	
Spolu se spolužákem změř pásmem skok daleký jiného spolužáka.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-09.1
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších pohybových dovedností.</i>

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

Ilustrativní úloha	
Zjisti, jestli se tvá zdatnost od začátku školního roku zlepšila, zůstala na stejné úrovni, nebo zhoršila. Uveď možný důvod (zlepšení, setrvalé úrovně, zhoršení).	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-09.3 TV-5-1-09.4

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

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

Ilustrativní úloha	
Přines do školy článek o sportovních výsledcích místního klubu nebo svého oblíbeného klubu.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-10.3

Ilustrativní úloha	
Napiš krátkou zprávu o výsledcích třídní soutěže na školní nástěnku, do školního časopisu nebo na školní webové stránky.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-10.4

Vzdělávací obor	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	ZTV-5-1-01 Žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
Indikátory	1. žák vyjmenuje hlavní znaky svého oslabení 2. žák předvede speciální vyrovnávací cvičení související s jeho vlastním oslabením 3. žák ve svém pohybovém režimu uplatňuje speciální vyrovnávací cvičení související s jeho vlastním oslabením
Ilustrativní úloha	
Popiš svými slovy, čím se projevuje tvé oslabení.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-5-1-01.1

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

Ilustrativní úloha	
Uved', jak často provádíš vyrovnávací cvičení související s tvým oslabením.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-5-1-01.3

Vzdělávací obor	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	ZTV-5-1-02 Žák zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
Indikátory	1. žák předvede technicky správně konkrétní speciální cvičení 2. žák zkontroluje správnou techniku provedení speciálního cvičení v zrcadle, je-li k dispozici, a koriguje provedení cvičení 3. žák koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele
Ilustrativní úloha	
Předved', jak se správně provádí protahování lýtkových svalů.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-5-1-02.1
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se dalších speciálních cvičení.</i>

Ilustrativní úloha	
Zkontroluj, zda správně protahuješ přední stranu stehna. Případně cvičení uprav, aby bylo prováděno správně.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-5-1-02.2
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se korekce dalších speciálních cvičení.</i>

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

2. stupeň

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	1. Činnosti ovlivňující zdraví
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-1-01 Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
Indikátory	1. žák pravidelně sleduje své denní pohybové aktivity 2. žák pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho jednostrannou zátěž
Ilustrativní úloha	
Vyjmenuj své běžné denní pohybové aktivity a urči, které z nich mohou rozvíjet tvou zdatnost a proč.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-01.1

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

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	1. Činnosti ovlivňující zdraví
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-1-02 Žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu aerobní pohybové činnosti 2. žák pravidelně sleduje výsledky své tělesné zdatnosti v kondičních testech 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
Ilustrativní úloha	
Uveď vytrvalostní aktivity aerobního charakteru, které pravidelně používáš, a zdůvodni jejich význam pro svůj organismus.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-02.1

Ilustrativní úloha	
Zapíš si své pohybové výkony (počet kliků, uběhnutých kilometrů, délku skoků atd.) po dobu 3 měsíců (jednoho pololetí). Zhodnoť dosažené výkony, porovnej je a vysvětli jejich vývoj.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-02.2

Ilustrativní úloha			
Uveď v tabulce intenzitu jednotlivých pohybových aktivit. Pak vyber aktivity, které jsou vhodné pro rozvoj kondice, a doplň v tabulce jejich potřebnou frekvenci a délku trvání.			
Obsah	intenzita nízká – střední – vysoká	frekvence počet opakování/týden	doba trvání počet minut
minigolf			
posilování			
turistika			
procházky se psem			
jízda na kole			
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-02.3		

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

Ilustrativní úloha	
Uveď příklad situace opomíjející bezpečnost při některé pohybové aktivitě (sportu) a její možné důsledky.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-03.1
Další poznámky:	

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

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

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

Ilustrativní úloha	
Vyber některého sportovce, který je spojován s dopingem, posuď jeho „problém“ a komentuj ho ze svého pohledu.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-04.1

Ilustrativní úloha	
Vysvětlí, proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-04.2

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	1. Činnosti ovlivňující zdraví
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-1-05 Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 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 (volí obtížnost cvičení, velikost zátěže atd.) 3. žák vybere a použije výstroj a výbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám
Ilustrativní úloha	
Vyjmenuj alespoň 5 pravidel bezpečného pohybu na sjezdových lyžařských tratích a vysvětli význam těchto pravidel.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-1-05.1 TV-9-1-05.3
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se bezpečnosti při dalších osvojovaných pohybových aktivitách.</i>

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

Ilustrativní úloha	
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 a které nejsou na obrázku.	

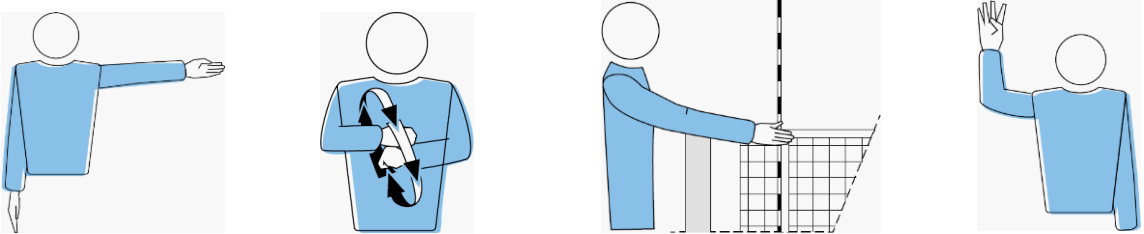


**Poznámky
k ilustrativní
úloze**

TV-9-1-05.3

Zdroj http://cs.wikipedia.org/wiki/Sportovn%C3%AD_fotografie,
nepodléhá autorským právům, fotografie je starší než 100 let.

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-2-01 Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák zvládá osvojované pohybové dovednosti (definované v ŠVP jako základní učivo) v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy 2. žák rozumí základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a správně reaguje na osvojovaná gesta rozhodčího 3. žák uvede a vysvětlí různé role ve sportovním družstvu 4. žák zvolí taktiku hry a dodržuje ji (jednotlivec, družstvo)
Ilustrativní úloha	
Předved' různé přihrávky ve fotbale. Vysvětlí základní techniku provedení přihrávek.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-2-01.1
Další poznámky:	<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>

Ilustrativní úloha	
Napiš, co znamenají jednotlivá smluvená gesta rozhodčího ve volejbalu.	
	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-2-01.2 Zdroj: <i>Oficiální pravidla volejbalu</i> http://www.cvf.cz/soubory/11123/Pravidla_2011-12_web.pdf <i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se smluvených gest rozhodčích v jiných osvojovaných sportech.</i>

Ilustrativní úloha	
Popiš role hráčů ve fotbale.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-2-01.3
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se rolí v dalších sportech a sportovních hrách.</i>

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-2-02 Žák posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
Indikátory	1. žák pozná chybu postavení či provedení pohybové činnosti – uvede, jak má vypadat správné postavení (provedení) 2. žák zhodnotí pohybovou činnost spolužáka i svou vlastní
Ilustrativní úloha	
Popiš nejčastější chyby při střelbě na koš z místa.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-2-02.1

Ilustrativní úloha	
Předved' a slovně popiš správný odraz a přeskok skrčkou přes kozu.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-2-02.1

Ilustrativní úloha	
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.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-2-02.2

Ilustrativní úloha	
Sleduj konkrétní pohybovou činnost spolužáka. Po skončení činnosti sděl spolužákovi, kde dělal (podle tebe) chyby a jak by je mohl odstranit.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-2-02.2

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

Ilustrativní úloha	
Uveď a správně pojmenuj tři příklady porušení pravidel v basketbalu a vysvětli, kdy k nim dochází.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-01.2
Další poznámky:	<i>Podobně mohou být zadávány úlohy týkající se porušení pravidel v dalších sportovních hrách (sportovních disciplínách).</i>

Ilustrativní úloha	
Uveď úspěch některého českého sportovce (českého sportovního týmu) z nedávné doby a porovnej jeho výkon a umístění v soutěži s dřívějšími (historickými) výsledky v tomto sportovním odvětví.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-01.3

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

Ilustrativní úloha	
Vyjmenuj alespoň tři herní činnosti, které mohou být obtížné pro vozíčkáře, a navrhni usnadnění jejich zapojení do hry.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-02.2

Ilustrativní úloha	
Vysvětli, v čem ty sám pozoruješ možný škodlivý vliv tvého oblíbeného sportu nebo konkrétní sportovní události, které ses účastnil, na přírodu (životní prostředí, majetek). Diskutuj o příčinách a možných způsobech odstranění (snížení) škodlivého vlivu.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-02.3

Ilustrativní úloha		
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:		
Pořadí	Sport	Důvod volby / příklady negativního vlivu
	Závody horských kol	
	Orientační běh	
	Masový lyžařský běh	
	Turistika	
	Basketbal	

	Sjezdové lyžování		
	Veslování		
	Automobilová rallye		
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-02.3 <i>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.)</i>		

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	3. Činnosti podporující pohybové učení
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-3-03 Žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák aktivně koordinuje činnosti se členy družstva před pohybovou aktivitou i v jejím průběhu 2. žák provádí v průběhu týmové pohybové aktivity korekce svého jednání vzhledem ke společnému cíli 3. žák vyjádří osobní názor na průběh pohybové aktivity a zhodnotí průběh či výsledek své činnosti i činnosti družstva
Ilustrativní úloha	
Vysvětlí, jak mohou vybraní členové týmů podle svých rolí ovlivnit činnost družstva:	
kapitán ve vybíjené	
nahrávač v odbíjené	
rozehrávač v košíkové	
trenér družstva	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-03.1 TV-9-3-03.2

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

Ilustrativní úloha	
<p>Uveď příklady prohrěšků, za které udělí rozhodčí následující tresty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udělení žluté karty nebo červené karty ve fotbale - trestný hod v basketbalu - 5minutový trest a vyloučení do konce utkání v ledním hokeji 	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-04.2

Vzdělávací obor	Tělesná výchova								
Ročník	9.								
Tematický okruh	3. Činnosti podporující pohybové učení								
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-3-05 Žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí								
Indikátory	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 (60 m)		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.		
Poznámky k ilustrativní úloze	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 změn, 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
Celkem	106	117	162	215	218		
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-05.3						

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	3. Činnosti podporující pohybové učení
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-3-06 Žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák se zapojuje do přípravy a realizace třídní nebo školní pohybové aktivity 2. žák zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků 3. žák spolurozhoduje sportovní zápolení a nese tak dílčí odpovědnost za úspěšnou realizaci sportovní akce
Ilustrativní úloha	
Navrhni pro žáky nižších ročníků 2. stupně základní školy pohybové aktivity s využitím venkovních prostor školy (zahrada, hřiště). Uveď možná nebezpečí, na která musíš žáky před zahájením navržených pohybových aktivit upozornit.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-06.1

Ilustrativní úloha	
Vyjmenuj všechny nutné údaje na oznamovacím plakátu konkrétní sportovní akce. Vysvětli způsob vyhodnocení této sportovní akce.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-06.2

Ilustrativní úloha	
Vyjmenuj základní kroky, které je třeba zajistit (zjistit) při přípravě turistické akce.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-06.3

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	3. Činnosti podporující pohybové učení
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-3-07 Žák zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje 2. žák srozumitelně a dostatečně názorně prezentuje naměřené výkony své pohybové aktivity (které vybral k prezentaci), diskutuje o jejich kvalitě a vývoji 3. žák sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje
Ilustrativní úloha	
<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; skoky přes švihadlo; žonglování s míčem; střelba na koš aj.</p>	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-9-3-07.2

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

Vzdělávací obor	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	ZTV-9-1-01 Žák uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák popíše druh svého oslabení 2. žák popíše zdravotní cvičení a jejich přínos pro svůj zdravotní stav 3. žák uplatňuje pohybový režim, který přispívá ke zlepšení jeho zdravotního stavu i k regeneraci školní zátěže 4. žák se zapojuje podle svých možností do běžné TV a pohybových aktivit v režimu dne
Ilustrativní úloha	
Pojmenuj své oslabení a vysvětli, čím je způsobeno.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-9-1-01.1

Ilustrativní úloha	
Vyjmenuj a předved' několik speciálních cvičení, která vedou ke zlepšení tvého zdravotního stavu.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-9-1-01.2 ZTV-9-1-01.3

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

Vzdělávací obor	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	ZTV-9-1-02 Žák zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
Indikátory	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
Ilustrativní úloha	
Předveď nebo vyjmenuj škálu cviků vhodných pro odstranění nebo zmírnění svého oslabení.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-9-1-02.1

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

Ilustrativní úloha	
Uveď doporučenou optimální délku trvání a intenzitu pohybové aktivity. Navrhni vhodnou formu odpočinku při únavě.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-9-1-02.3

Vzdělávací obor	Tělesná výchova – Zdravotní tělesná výchova
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	ZTV-9-1-03 Žák se aktivně vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
Indikátory	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
Ilustrativní úloha	
Uveď, které pohybové činnosti jsou vzhledem k tvému oslabení nevhodné, a zdůvodni proč.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-9-1-03.1

Ilustrativní úloha	
Spoj čarou nevhodná cvičení pro různá oslabení.	
Nevhodná cvičení sprinty, krátkodobá cvičení s vysokou zátěží nošení těžkých předmětů výběh do prašného terénu poskoky, seskoky do hloubky nošení spolužáka na zádech	Oslabení lordóza páteře ploché nohy srdeční arytmie astma obezita
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-9-1-03.1

Ilustrativní úloha	
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.	
Poznámky k ilustrativní úloze	ZTV-9-1-03.1