1. **Tělesná výchova**

| **Počet vyučovacích hodin za týden** | | | | | | | | | **Celkem** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | 5. ročník | 6. ročník | 7. ročník | 8. ročník | 9. ročník |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 20 |
| Povinný | Povinný | Povinný | Povinný | Povinný | Povinný | Povinný | Povinný | Povinný |  |

| Název předmětu | Tělesná výchova |
| --- | --- |
| Oblast | Člověk a zdraví |
| Charakteristika předmětu | **1. stupeň**             Vyučovací předmět tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Jeho hlavním cílem je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působícího na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte.           Tělesná výchovasměřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a  sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní k pohybové činnosti řízené a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě.  Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů.  **2. stupeň**   Tělesná výchova jako vzdělávací obor je součástí komplexního vzdělávání žáků vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka. Většina těchto aspektů je zahrnuta právě v tělesné výchově. Jde o poznání vlastních pohybových možností a zájmů a poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitek z pohybu a komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. |
| Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci) | **1. stupeň**  Tělesná výchova je vyučována 2 hodiny týdně ve všech ročnících.  Plavecký výcvik : 1. – 3. ročník v rozsahu 10ti dvouhodinových lekcí ročně.  Běžky – kurz: podle klimatických podmínek.  Výuka bude probíhat v tělocvičně školy, v přírodě a v plaveckém bazénu.  **2. stupeň**  Zaměření vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků a žáci jsou vedeni k:  –       poznávání zdraví jako nejdůležitější hodnoty  –       vyvážení stavu tělesné, duševní pohody a k vnímání radostných prožitků z pohybu  –       získávání základní orientace o tom, co je zdravé, co může zdraví prospět, co ne, co ho ohrožuje  –       využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu  –       propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy, s volním úsilím  –       aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i mimo školu  –       odpovědné chování v silniční a železniční dopravě  –        V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.  Tělesná výchova bude dotována 2 hodinami za týden. V rámci disponibilních hodin je navíc třetí hodina Tv v šestém a sedmém ročníku.  Cvičení budou zaměřena na rozvoj síly, rychlosti, obratnosti, vytrvalosti. V rámci výuky bude probíhat dopravní výchova, cykloturistika, plavání.  6. ročník - dle sněhových podmínek lyžařský běžecký kurz.  Lyžařský a snowboardový výcvik v 7. ročníku - povinný základní výcvikový kurz.  9. ročník (popř. osmý a šestý) – výběrový lyžařský a snowboardový zdokonalovací kurz s výukou českého jazyka a matematiky.  6. – 9. ročník – výběrový vodácký kurz |
| Integrace předmětů | * Tělesná výchova |
| Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků | **Kompetence k učení:**  -                     Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti.  -                     Uplatňujeme individuální přístup k žákovi.  -                     Sledujeme úspěšnost jednotlivých žáků, oceňujeme jejich pokrok, učíme trpělivosti a povzbuzujeme je.  -                     Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace. |
| **Kompetence k řešení problémů:**  -                     Učíme žáky nebát se problémů. Vytváříme praktické problémové úlohy a situace, učíme žáky prakticky problémy řešit.  -                     S chybou žáka pracujeme jako s příležitostí, jak mu ukázat cestu ke správnému řešení.  -                     Zadáváme úkoly způsobem, který umožňuje volbu různých postupů.  -                     Podporujeme samostatnost, tvořivost a logické myšlení.  -                     Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.  -                     V rámci předmětu učíme, jak některým problémům předcházet. |
| **Kompetence komunikativní:**  -                     Vytváříme příležitost pro vzájemnou komunikaci žáků k danému úkolu a umožňujeme jim spolupráci.  -                     Klademe důraz na kulturní úroveň komunikace.  -                     Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování.  -                     Vedeme žáky k tomu, aby otevřeně vyjadřovali svůj názor a vhodně argumentovali.  -                     Učíme žáky naslouchat druhým, vést dialog.  -                     Zajímáme se o názory, náměty a zkušenosti žáků.  -                     Podporujeme kritiku a sebekritiku.  -                     Učíme žáky publikovat a prezentovat své názory a myšlenky (Letohradský zpravodaj, web, ppt. prezentace apod.).  -                     Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. |
| **Kompetence sociální a personální:**  -                     Vytváříme přátelskouatmosféru.  -                     Podporujeme skupinovou práci ve výuce, upřednostňujeme začlenění všech žáků a střídání rolí žáků ve skupině.  -                     Učíme žáky kriticky hodnotit práci (význam) týmu, svoji práci (význam) v týmu i práci (význam) ostatních členů týmu.  -                     Vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují a pomáhají si.  -                     Upevňujeme v žácích vědomí, že ve spolupráci lze lépe naplňovat osobní i společné cíle.  -                     Podporujeme integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do třídních kolektivů.  -                     Respektujeme individualitu žáka.  -                     Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.  -                     Průběžně monitorujeme sociální vztahy ve třídě, skupině.  -                     Vedeme žáky k odmítání všeho, co narušuje dobré vztahy mezi žáky, mezi žáky a učiteli.  -                     Důsledně vyžadujeme dodržování společně dohodnutých pravidel chování, na nichž se žáci sami podíleli. |
| **Kompetence občanské:**  -                     Vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem.  -                     Na konkrétních modelových příkladech demonstrujeme pozitivní a negativní projevy chování lidí.  -                     Rozumně a zodpovědně využíváme dostupných prostředků výchovných opatření – s ohledem na jejich účinnost.  -                     Kázeňské přestupky řešíme individuálně.  -                     Problémy se snažíme řešit věcně, rozumně, spravedlivě, bez emocí.  -                     Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu). Řádně probereme, vysvětlíme.  -                     V rámci svého předmětu a své působnosti seznamujeme žáky s  právními normami.  -                     Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví a k ochraně životního prostředí.  -                     Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.  -                     Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku.  -                     Vedeme žáky k pozitivnímu vnímání své školy, své obce, sebe a ostatních lidí.  -                     Vedeme žáky k aktivnímu zapojení do kulturního dění a k tvořivosti účastí na kulturních akcích, popř. účastí na jejich organizaci a účasti v různých soutěžích.  -                     Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže). |
| **Kompetence pracovní:**  -                     Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.  -                     Při výuce vytváříme tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, vedeme žáky k přizpůsobení se novým pracovním podmínkám.  -                     Důsledně žáky vedeme k dodržování vymezených pravidel, ochraně zdraví a k plnění svých povinností.  -                     Vedeme žáky ke správným způsobům užití materiálů, nástrojů, techniky a vybavení. Netolerujeme nevhodné zacházení s nimi.  -                     Umožňujeme žákům prezentovat výsledek své práce. |

| **Tělesná výchova** | **1. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - seznamuje se s vhodným a bezpečným chováním v méně známém prostředí | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - osvojuje si hygienické zásady | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti | Gymnastika |
| - rovnovážná a koordinační cvičení |
| - cvičení na žebřinách |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| Atletika |
| - atletická abeceda + technika běhu |
| - hod gumovým míčkem |
| - technika skoku z místa |
| Pohybové hry |
| - rozvoj rychlostních a obratnostních cvičení |
| - rozvoj prostorové orientace |
| Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - osvojuje si pořadové nástupy, povely | Pořadová příprava |
| - pořadová, průpravná cvičení |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - vykonává vhodná cvičení pro správné držení těla | Správné držení těla |
| - kompenzační cvičení ke správnému držení těla |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - zařadí zdravotní cvičení osvojené při TV | Správné držení těla |
| - kompenzační cvičení ke správnému držení těla |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - učí se rovnováze na obrácené lavičce | Gymnastika |
| - rovnovážná a koordinační cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - upevňuje si náročnější koordinační cvičení | Gymnastika |
| - cvičení na žebřinách |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - používá základní gymnastické odrazy | Gymnastika |
| - rovnovážná a koordinační cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - ovládá jednoduchá koordinační cvičení na hudbu | Gymnastika |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině | Gymnastika |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - učí se správné technice běhu | Atletika |
| - atletická abeceda + technika běhu |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - osvojuje si správný postoj při hodu | Atletika |
| - hod gumovým míčkem |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - nacvičuje hod lehkým míčkem | Atletika |
| - hod gumovým míčkem |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - zvládne odrazovou techniku skoku z místa | Atletika |
| - technika skoku z místa |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - zvládá jednoduché štafetové soutěže | Pohybové hry |
| - rozvoj rychlostních a obratnostních cvičení |
| - rozvoj prostorové orientace |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - seznamuje se s překážkovou dráhou | Pohybové hry |
| - rozvoj rychlostních a obratnostních cvičení |
| - rozvoj prostorové orientace |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - mapuje prostor | Pohybové hry |
| - rozvoj prostorové orientace |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - učí se jednoduché individuální činnosti s míčem | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - drží správně míč | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - volně hází a chytá míč | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - adaptuje se na vodní prostředí | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |
| - adaptace na vodní prostředí |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - osvojuje si zásady hygieny a bezpečného chování na plaveckém stadionu | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |
| - hygiena plavání |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - chápe základní pokyny a povely | - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| - základní plavecké dovednosti |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - nacvičuje v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti | - základní plavecké dovednosti |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při zimních sportech | - hygiena zimních sportů |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| režim dne, relaxace | | |

| **Tělesná výchova** | **2. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - učí se organizovat svůj pohybový režim | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - využívá hygienické zásady | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - uplatňuje poznatky z první pomoci | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| - rozšiřující průpravná cvičení |
| - pozornost, pohotovost, zraková paměť |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - zvládá pořadové nástupy, povely | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - dokáže vykonat vhodná cvičení pro správné držení těla | Výchova ke správnému držení těla |
| - kompenzační cvičení ke správnému držení těla |
| - jednoduchá balanční cvičení |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - aplikuje základní relaxační cviky | Výchova ke správnému držení těla |
| - kompenzační cvičení ke správnému držení těla |
| - jednoduchá balanční cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - udrží rovnováhu na kladině a obrácené lavičce | Gymnastika |
| - rovnovážná a koordinační cvičení |
| - cvičení na lavičkách |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - vykonává náročnější koordinační cvičení | Gymnastika |
| - cvičení na žebřinách |
| - cvičení na lavičkách |
| - průpravná akrobatická cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - užívá základní gymnastické názvosloví | Gymnastika |
| - průpravná akrobatická cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - zvládá jednoduchá koordinační cvičení na hudbu | Gymnastika |
| - rovnovážná a koordinační cvičení |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - vnímá a prožívá základní prostorové pojmy | Gymnastika |
| - orientace v prostoru |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - vyjadřuje s radostí rytmus, hlasitost a melodii pohybem | Gymnastika |
| - rytmická gymnastika a tanec |
|  | - provede základní tanečky | Gymnastika |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - učí se správné technice běhu a souvisejících pojmů | Atletika |
| - atletická abeceda, technika běhu |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - uplatňuje si správný postoj při hodu | Atletika |
| - hod gumovým míčkem z místa |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - zdokonaluje se v hodu lehkým míčkem | Atletika |
| - hod gumovým míčkem z místa |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - osvojí si základní pravidla bezpečnosti při atletice | Atletika |
| - atletická abeceda, technika běhu |
| - hod gumovým míčkem z místa |
| - technika skoku z rozběhu |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - nacvičuje správnou odrazovou techniku při skoku do dálky | Atletika |
| - technika skoku z rozběhu |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - účastní se jednoduchých štafetových soutěží | Pohybové hry |
| - rozvoj rychlostních a obratnostních cvičení s míčem |
| - rozvoj prostorové orientace |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - proběhne překážkovou dráhu | Pohybové hry |
| - rozvoj rychlostních a obratnostních cvičení s míčem |
| - rozvoj prostorové orientace |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - orientuje se v prostoru | Pohybové hry |
| - rozvoj prostorové orientace |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - dbá na bezpečnost s pomocí učitele | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - nacvičuje jednoduché individuální činnosti s míčem | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - hází a chytá míč | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - přihrává míč jednoruč a obouruč z místa | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - hraje základní kolektivní hry | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - prohlubuje si zásady hygieny a bezpečného chování při plaveckém výcviku | Plavání |
| - hygiena plavání |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - reaguje na základní pokyny a povely | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - dále prohlubuje v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti | Plavání |
| - základní plavecké dovednosti |
| - plavecká technika |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - osvojuje si rovnovážná a koordinační cvičení | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |
| - pohyb v zimních podmínkách |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - pohybuje se po ledové ploše tlačením a tažením ve dvojicích | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |
| - pohyb v zimních podmínkách |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - seznamuje se s náročnějším obratnostním cvičením | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |
| - pohyb v zimních podmínkách |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - posoudí nebezpečí přírodní ledové plochy | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |

| **Tělesná výchova** | **3. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | -zvládá vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - řídí se hygienickými zásadami | Organizace a bezpečnost při TV |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - seznamuje se s poskytováním dopomoci i záchrany svým spolužákům při cvičení | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - chová se dle pravidel fair play a aplikuje je v praxi | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - reaguje na pokyny a povely | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| - pozornost, pohotovost, zraková paměť |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | - vědomě organizuje nástupy | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| - pozornost, pohotovost, zraková paměť |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - rozvíjí svoje pohybové schopnosti pomocí švihadel, žebřin, švédské bedny | Kondiční cvičení |
| - rozvoj všestrannosti (rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, pohyblivost, rovnováha) |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - zvládá základní prvky obratnosti | - základní prostná cvičení |
| - průpravná akrobatická cvičení |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - rozpozná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - používá základní gymnastické názvosloví | Gymnastika |
| - základní gymnastické názvosloví |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - zvládá jednoduchá prostná cvičení | Gymnastika |
| - základní prostná cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - aplikuje osvojená prostná cvičení v jednoduchých sestavách | Gymnastika |
| - základní prostná cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - učí se kotoul vpřed | Gymnastika |
| - průpravná akrobatická cvičení |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - koordinuje svalové napětí a uvolnění s hudbou | Gymnastika |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - rozlišuje základní dynamické stupně pohybu | Gymnastika |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - rozezná lidové tance s valčíkovým a polkovým krokem | Gymnastika |
| - orientace v prostoru |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - prohlubuje si správnou techniku běhu a skoku | Atletika |
| - atletická abeceda + technika běhu |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - zvládá hod lehkým míčkem | Atletika |
| - hod gumovým míčkem z místa |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - užívá správnou odrazovou techniku při skoku do dálky | Atletika |
| - skok daleký |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - provádí jednoduché individuální činnosti s míčem | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - používá driblink | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| - kolektivní hry např. vybíjená, florbal, kopaná |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - střílí na branku a koš | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| - kolektivní hry např. vybíjená, florbal, kopaná |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | - rozpozná základní kolektivní hry | Sportovní hry |
| - kolektivní hry např. vybíjená, florbal, kopaná |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při plaveckém výcviku | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| Plavání |
| - hygiena plavání |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | - poznává vliv plavání na své zdraví | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti | - plavecká technika |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | - seznamuje se s prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu | - prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - využívá rovnovážná a koordinační cvičení v pohybu | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |
| ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | - hry v zimních podmínkách |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | - snaží se orientovat v prostoru a přemísťovat se v něm | Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností |
| - hry v zimních podmínkách |

| **Tělesná výchova** | **4. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - praktikuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí (příroda, bazén, sportovní hala, zimní stadion, les, silniční provoz) | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti | - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - uplatňuje hygienické zásady | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - učí se poskytovat při cvičení dopomoc i záchranu svým spolužákům | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | - doloží svůj výkonnostní růst zápisem | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti | - rozvíjí svou tělesnou zdatnost | Pořadová příprava |
| - rozšiřující průpravná cvičení |
| - pozornost, pohotovost, zraková paměť |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - dokáže zorganizovat nástup | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| TV-5-1-06 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 | - podřizuje se zájmu celku | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - rozvíjí svoje pohybové schopnosti pomocí švihadel, žebřin, švédské bedny, laviček, lan | Kondiční cvičení |
| - rozvoj všestrannosti (rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, pohyblivost, rovnováha) |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | - prohlubuje si znalost v používání základního gymnastického názvosloví | Gymnastika |
| - základní gymnastické názvosloví |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - zvládá složitější prostná cvičení | Gymnastika |
| - složitější prostná cvičení |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - provádí kotoul vpřed | - základní akrobatická cvičení ve vazbách |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - předvede správně metodicky kotoul vzad a stoj na rukou | - základní akrobatická cvičení ve vazbách |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - seznamuje se s odrazy na pružném můstku a trampolínce | Gymnastika |
| - základní akrobatická cvičení ve vazbách |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - rozvíjí prostorové a rytmické cítění | Gymnastika |
| - rytmická gymnastika a tanec |
| - orientace v prostoru |
| - lidové tance |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - používá správnou techniku běhu a skoku | Atletika |
| - atletická abeceda + technika běhu |
| - skok daleký |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - správně hází lehkým míčkem | Atletika |
| - hod gumovým míčkem z rozběhu |
| TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | - učí se startovním povelům | Atletika |
| - startovní povely |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - připraví doskočiště | - skok daleký |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - zvládá složitější štafetové soutěže | Pohybové hry |
| - rozvoj všech pohybových schopností |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - proběhne překážkovou dráhu se zátěží (plný míč) | Pohybové hry |
| - rozvoj všech pohybových schopností |
|  | - orientuje se v prostoru | - orientace v prostoru |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - je schopen improvizace při hrách | Pohybové hry |
| - rozvoj všech pohybových schopností |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - provádí individuální činnosti s míčem (vedení míče, přihrávka, střelba) | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-5-1-06 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 | - hraje míčové kolektivní hry se zjednodušenými pravidly | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | - používá základní pojmy sportovních her | Sportovní hry |
| - názvosloví sportovních her |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | - zvládá složitější rovnovážná a koordinační cvičení v pohybu | - hry na ledě a ve sněhu |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice | | |
| pohybové hry | | |

| **Tělesná výchova** | **5. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - aplikuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí (příroda, bazén, sportovní hala, zimní stadion, les, silniční provoz) | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti | - uplatňuje organizaci svého pohybového režimu | Organizace a bezpečnost při TV |
| ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování | - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele |  |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - dbá na hygienické zásady | Organizace a bezpečnost při TV |
| ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování | - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele |
| ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením |  |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - poskytuje při cvičení dopomoc i záchranu svým spolužákům | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - zvládá pořadové nástupy, povely | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| - pozornost, pohotovost, zraková paměť |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - samostatně realizuje nástup | Pořadová příprava |
| - pořadová cvičení |
| - pozornost, pohotovost, zraková paměť |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - rozvíjí svoje pohybové schopnosti pomocí švihadel, žebřin, laviček, lan, krátké tyče, plného míče | Kondiční cvičení |
| - rozvoj všestrannosti (rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, pohyblivost, rovnováha) |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | - soustředí se na prováděná cvičení | Kondiční cvičení |
| - rozvoj všestrannosti (rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, pohyblivost, rovnováha) |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | - provádí průpravná cvičení | Gymnastika |
| ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele | - speciální průpravná cvičení |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - zdokonaluje se v akrobatických vazbách | Gymnastika |
| - kotoulové řady ve vazbách s dalšími akrobatickými cviky |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - učí se přeskok kozy roznožkou, skrčkou | Gymnastika |
| - přeskoky |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | - používá základní dopomoc a záchranu při cvičení | Organizace a bezpečnost při TV |
| - základní organizační, hygienické, bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti |
| - kotoulové řady ve vazbách s dalšími akrobatickými cviky |
| - přeskoky |
| - cvičení na nářadí |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - prohlubuje své prostorové a rytmické cítění | - rytmická gymnastika a tanec |
| - orientace v prostoru |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - aplikuje smysl pro dynamiku pohybu | - rytmická gymnastika a tanec |
| - lidové tance |
| TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace | - rozezná druhy lidových a umělých tanců | - lidové tance |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - hraje úpolové hry | Úpoly |
| - úpolové hry (cvičení s lanem) |
| - přetahy, přetlaky, úpolové odpory |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - aplikuje správnou techniku běhu a skoku | Atletika |
| - atletická abeceda + technika běhu |
| - skok daleký |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - správně využívá techniku hodu lehkým míčkem | Atletika |
| - hod gumovým míčkem z místa i z rozběhu |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - rozvíjí rychlostní a vytrvalostní schopnosti pomocí závodů a individuálního běhu | - rychlostní a vytrvalostní běh |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | - změří si základní pohybové výkony a porovnává je s předchozími | Atletika |
| - rychlostní a vytrvalostní běh |
| - hod gumovým míčkem z místa i z rozběhu |
| - skok daleký |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | - hraje i organizuje kolektivní průpravné hry s využitím různých pomůcek | Pohybové hry |
| - rozvoj všech pohybových schopností |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - pohybuje se s jistotou v prostoru | - orientace v prostoru |
| Pohybové hry |
| - rozvoj všech pohybových schopností |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - vyjadřuje pohybem různé věci a živé bytosti | Pohybové hry |
| - rozvoj všech pohybových schopností |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | - zlepšuje se v individuálních činnostech s míčem (vedení míče, přihrávka, střelba) | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| TV-5-1-06 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 | - hraje míčové kolektivní hry | Sportovní hry |
| - manipulace s herním náčiním |
| - pravidla a technika zápisu výsledků sportovních her |
| TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace | - vede statistiku utkání | Sportovní hry |
| - pravidla a technika zápisu výsledků sportovních her |
| TV-5-1-06 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 | - chápe roli jednotlivých hráčů v týmu | - pravidla a technika zápisu výsledků sportovních her |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace | | |
| respektování pravidel, kritické hodnocení svých možností | | |

| **Tělesná výchova** | **6. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti | Atletické disciplíny |
| • Dovednosti, zdatnost, rozvoj techniky, běh, sprinty, skoky, hody |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | - rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty | Atletické disciplíny |
| • Dovednosti, zdatnost, rozvoj techniky, běh, sprinty, skoky, hody |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny | Atletické disciplíny |
| • Průpravné cviky, strečink |
| TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší | - uvědomuje si škodlivost drog, hledá vhodné pohybové aktivity | • Dýchání, tepová frekvence, sportovní hnutí – význam pro zdraví, výběr prostředí, odmítání škodlivin |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | - uplatňuje správné držení těla, zaujímá správné základní cvičební polohy | • Stavba těla, svaly, těžiště, pocity, uvědomování si těla |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - používá základní cviky a sestavy pro různé účely | Gymnastika |
| • Prostná, akrobacie, hrazda, kladina, pořadová cvičení |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - pečuje o svou tělesnou zdatnost a zdraví | Gymnastika |
| • Prostná, akrobacie, hrazda, kladina, pořadová cvičení |
|  | - ovládá záchranu a dopomoc při osvojovaných prvcích | • Polohy při jednotlivých cvicích, záchrana a dopomoc |
| • Rytmus, estetika pohybu |
|  | - zvládá základní aerobní cvičení s hudbou | • Polohy při jednotlivých cvicích, záchrana a dopomoc |
| • Rytmus, estetika pohybu |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | - ovládá základní pravidla her a uplatňuje je, zvládá základní práci s náčiním pro jednotlivé hry | Sportovní hry |
| • Košíková, fotbal, florbal, frisbee, ringo |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného | • Hygiena při sportovních hrách, komunikace, ovládání sebe sama |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - aktivně přechází nebezpečným situacím v silnič. a želez. dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků sil. provozu | Zdraví |
| • Dodržování pravidel sil. a žel. provozu při přecházení na sportoviště,předchází situacím ohrožení zdraví |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování jako chodec a cyklista, , postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) | Zdraví |
| • Poskytnutí a přivolání PP v případě dopr. nehody |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí | Zdraví |
| • Vztahy mezi účastníky provozu a zvládání agrese |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy | | |
| spolupráce, respektování jedinců s odlišnými tělesnými a pohybovými zvláštnostmi | | |
| VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Evropa a svět nás zajímá | | |
| olympijské myšlenky | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice | | |
| podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| význam pohybu pro duševní zdraví | | |

| **Tělesná výchova** | **7. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | - samostatně se připravuje před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností | Aktivity a pobyt v přírodě |
| • Lyžování, cyklistika, atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí svoji činnost | • Lyžování, cyklistika, atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | • Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | - zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů | • Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | • Pravidla her, hry kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové |
|  | - objasní a rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her | Sportovní hry |
|  | - užívá a rozpozná základní startovní povely | Atletika |
| • Startovní povely, startovní bloky |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích | Gymnastika |
| • Přeskoky, akrobacie, hrazda, kladina, silová cvičení, rytmická cvičení |
| • Stavba těla, svaly, těžiště, pocity, uvědomování si těla |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | - uplatňuje správné držení těla, zaujímá správné základní cvičební polohy pro různé účely | • Stavba těla, svaly, těžiště, pocity, uvědomování si těla |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - pečuje o svou tělesnou zdatnost a zdraví | • Dýchání, tepová frekvence, sportovní hnutí – význam pro zdraví, výběr prostředí, odmítání škodlivin |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného | Atletické disciplíny |
| • Košíková, fotbal, florbal, frisbee, další společenské sportovní hry |
| • Vztahy mezi lidmi, slušné chování, sport ve světě |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | - naplňuje ve školních podmínkách olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | • Vztahy mezi lidmi, slušné chování, sport ve světě |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - aktivně předchází nebezpečným situacím v silnič. a želez. dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků sil. provozu | Zdraví |
| • Dodržování pravidel sil. a žel. provozu při přecházení na sportoviště |
| • Poskytnutí a přivolání PP v případě dopr. nehody |
| • Vztahy mezi účastníky provozu a zvládání agrese |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy | | |
| spolupráce, respektování jedinců s odlišnými tělesnými a pohybovými zvláštnostmi | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice | | |
| podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| význam pohybu pro duševní zdraví | | |

| **Tělesná výchova** | **8. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | • Důležitost pohybu pro zdraví, stavba těla, vliv pohybu na činnost těla, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy, manipulace se zatížením |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, uživatele internetu | Názvosloví |
| • Názvy sportu a pohybových aktivit, cvičební, média a jejich sledování |
| TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | - posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | • Pohybové hry, netradiční pohybové hry, gymnastika, cvičení s náčiním i bez něj, úpoly, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, estetické a kondiční hry |
| TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | • Osobní a zónová obrana, pravidla her, organizace her v různých prostředích, historie a současnost sportu, zásady jednání a chování, měření výkonů, vyhodnocování, evidence |
| TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | - změří srdeční frekvenci, vyhodnotí stav | • Význam biorytmů, zdravý životní styl, vhodnost různých pohybových aktivit |
| TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | - samostatně se připravuje před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností | Aktivity a pobyt v přírodě |
| • Lyžování, cyklistika, atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry |
| TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší | - uvědomuje si škodlivost drog, hledá vhodné pohybové aktivity | • Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí svoji činnost | • Lyžování, cyklistika, atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry |
| • Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Sportovní hry |
| • Pravidla her, hry kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | - zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů | Sportovní hry |
| • Pravidla her, hry kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové |
|  | - objasní a rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her | • Pravidla her, hry kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové |
|  | - užívá a rozpozná základní startovní povely | Atletika |
| • Startovní povely, startovní bloky |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích | Gymnastika |
| • Přeskoky, akrobacie, hrazda, kladina, silová cvičení, rytmická cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | - uplatňuje správné držení těla, zaujímá správné základní cvičební polohy pro různé účely | • Stavba těla, svaly, těžiště, pocity, uvědomování si těla |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - pečuje o svou tělesnou zdatnost a zdraví | Atletické disciplíny |
| • Dýchání, tepová frekvence, sportovní hnutí – význam pro zdraví, výběr prostředí, odmítání škodlivin |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného | • Košíková, fotbal, florbal, frisbee, další společenské sportovní hry |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | - naplňuje ve školních podmínkách olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | • Vztahy mezi lidmi, slušné chování, sport ve světě |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | - zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Zdraví |
| • Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | - upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s oslabením | • Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - aktivně předchází nebezpečným situacím v silnič. a želez. dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků sil. provozu | • Dodržování pravidel sil. a žel. provozu při přecházení na sportoviště |
| • Poskytnutí a přivolání PP v případě dopr. nehody |
| • Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice | | |
| podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace | | |
| přiznání neúspěchu, zhodnocení pokroku | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| význam pohybu pro duševní zdraví | | |

| **Tělesná výchova** | **9. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | • Důležitost pohybu pro zdraví, stavba těla, vliv pohybu na činnost těla, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy, manipulace se zatížením |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, uživatele internetu | • Názvy sportu a pohybových aktivit, cvičební názvosloví, média a jejich sledování |
| TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | - posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | Pohybové hry |
| • Netradiční pohybové hry, gymnastika, cvičení s náčiním i bez něj, úpoly, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, estetické a kondiční hry |
| TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | Sportovní hry |
| • Osobní a zónová obrana, pravidla her, organizace her v různých prostředích, historie a současnost sportu, zásady jednání a chování, měření výkonů, vyhodnocování, evidence |
| TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | - změří srdeční frekvenci, vyhodnotí stav | Zdraví |
| • Význam biorytmů, zdravý životní styl, vhodnost různých pohybových aktivit |
| TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - aktivně předchází nebezpečným situacím v silnič. a želez. dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků sil. provozu | • Dodržování pravidel sil. a žel. provozu při přecházení na sportoviště |
| • Poskytnutí a přivolání PP v případě dopr. nehody |
| • Vztahy mezi účastníky provozu a zvládání agrese |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | - zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | • Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | - upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s oslabením | • Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti | Gymnastika |
| Atletika |
| Různé pohybové činnosti |
| • Úpoly, sportovní hry, plavání, cviční s hudbou, pohybové hry, plavání, lyžování, bruslení, cyklistika a další sporty dle podmínek školy |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | • Pravidla her, soutěží |
| TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnocuje | • Měření výkonů |
| TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | • Měření výkonů |
| • Pravidla her, mezilidské vztahy |
| TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | • Sestavování tabulek, měření, hodnocení |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| význam pohybu pro duševní zdraví | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice | | |
| podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play | | |
| VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Evropa a svět nás zajímá | | |
| olympijské myšlenky | | |