

## TĚLESNÁ VÝCHOVA

### CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět *Tělesná výchova* vychází ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu.

### Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

S ohledem na poměrně značnou rozdílnost fyziologického i mentálního vývoje jednotlivých žáků v ročníku a na velmi různou úroveň jejich pohybových schopností a dovedností, je výuka vyučovacího předmětu *Tělesná výchova* sice členěna do třech základních, na sebe navazujících, etap, ty se však meziročníkově značně prolínají. (První etapa zahrnuje 1. a 2. ročník, druhá 3. až 5. ročník a třetí etapa 6. až 9. ročník.) I když je vzdělávací obsah předmětu rozpracován do jednotlivých ročníků, je rozdělen do tematických bloků, které se meziročníkově opakují a postupně rozšiřují. Výuka do 5. ročníku probíhá koedukovaně v rámci jedné třídy, od 6. ročníku odděleně dívky a chlapci vždy z celého II.stupně. V případě nízkého počtu žáků a žákyň se i na 2 .st. vyučuje Tv koedukovaně.

Na 1. i 2. stupni ZŠ se vyučovací předmět *Tělesná výchova* vyučuje jako povinný předmět v základní 2 hodinové dotaci týdně pro všechny žáky. Do výuky *Tělesné výchovy* na 1. stupni je zařazen plavecký výcvik, který je zajištěn smluvně s plaveckou školou. 2. a 3. třída má dotaci 10 x 2h a 1.-4. tř. má dotaci 5x2h. Celková hodinová dotace na plavání je 60h. V případě nenaplnění autobusů se plaveckého výcviku zúčastňuje i 5. ročník. Od školního roku 2017/2018 je plavecký výcvik od 1.do 5. ročníku povinný, pokud je zařazen do výcviku i 5. ročník.

Na 2. stupni podle zájmu žáků organizujeme zpravidla 1x za dva roky týdenní Lyžařský výcvik. Výuka na 2. stupni je podle počasí a organizačních možností školy doplňována cyklistikou, bruslením a plaváním v Čelákovících.

Výuka je organizována nejčastěji v tělocvičně v budově školy, na hřišti u školy..

### Hodnocení

V předmětu *tělesná výchova* jsou žáci hodnoceni na základě svých výkonů, motivaci zlepšovat se a celkovému přístupu k předmětu. Učitel zohledňuje i různou úroveň motorických schopností, kdy sleduje jejich progresi nikoliv schopnosti jako takové. Důležitým kritériem je i ochota zařadit se do kolektivu a spolupracovat s ostatními žáky v rámci her a soutěží.

**VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU**

<b>KOMPETENCE K UČENÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nabízet vhodné metody k rozvoji a upevňování návyků u technických disciplin</li><li>• užívat vhodnou terminologii</li><li>• učí se spolupráci a práci v týmu</li><li>• kriticky posuzují svou činnost a vyvozují závěry</li><li>• dokáží pracovat s chybou a usilují o její odstranění</li><li>• plánují, organizují a řídí vlastní činnost</li><li>• zúčastňují se různých sportovních soutěží</li></ul>
<b>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• při řešení herních kombinací, taktiky soutěžních her</li><li>• vyhodnocení vlastní situace, kondice, výběr vhodného rozvojového programu</li><li>• učí se řešit problémy týmovou spoluprací</li><li>• snaží se problémům předcházet</li></ul>
<b>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• umožňuje porovnávání v konkurenci s ostatními spolužáky</li><li>• vytvoření taktického plánu</li><li>• prožitek ze hry, popř. z vítězství a porážky</li><li>• zdokonalují svou komunikaci se spolužáky, s učiteli, s ostatními dospělými</li></ul>
<b>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• správné posouzení výkonů a zařazení se do skupiny</li><li>• silné působení radosti z pohybu a spolupráce s ostatními žáky</li><li>• respektování „území“ a osobnosti spoluhráče, resp. protihráče</li><li>• pravidla „fair-play“, slušného chování a spolupráce</li><li>• učí se ovládat svoje jednání a chování</li><li>• respektují dohodnutá pravidla činností, podílejí se na jejich formulaci</li></ul>

<b>KOMPETENCE PRACOVNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kompenzace jednotvárné činnosti sedavého charakteru a civilizačního způsobu života</li><li>• snižování možností vzniku chorob z nadváhy a nemocí oběhového systému (civilizačních chorob)</li><li>• prodlužování aktivního věku</li><li>• osvojují si plánování a organizování činností</li><li>• využívají znalosti a zkušenosti v praxi</li></ul>
<b>KOMPETENCE OBČANSKÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kompenzace psychické činnosti</li><li>• euforie z prožitku</li><li>• uplatnění se v kolektivu (zvlášť pro výukově slabší žáky)</li><li>• dodržování zásad a pravidel her a soutěží- nápodoba právních a občanských norem v běžném životě</li><li>• posilují svůj pocit zodpovědnosti v dané situaci</li></ul>

<b>OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU – 1. ROČNÍK</b>			
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizace</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>• předvede nízký a polovysoký start</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště</li> <li>- základy bezpečnosti při atletických činnostech</li> <li>- zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>- vhodné oblečení pro atletické činnosti</li> <li>- základy lehké atletiky odraz, doskok, technika běhů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh na 20 až 40 m</li> <li>- motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků)</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- odraz z místa</li> <li>- skok do dálky z místa</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod kriketovým</li> <li>- hod míčkem z místa</li> </ul>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá se soustředit na cvičení</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení pro gymnastiku</li> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí</li> <li>- gymnastické držení těla</li> </ul>	

<p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>• zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků na lavičce</li> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>• zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá skoky prosté snožmo z trampolíny</li> <li>• zvládá základy gymnastického odraz</li> </ul>	<p>- soustředění na cvičení</p> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <p>- průpravná cvičení pro nácvik přirazu obounož</p> <p>- šplh do výšky max.2 metrů s dopomocí</p> <p><b>Lavička (kladinka)</b></p> <p>- chůze s dopomocí</p> <p><b>Akrobacie</b></p> <p>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</p> <p>- kotoul vpřed</p> <p>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad</p> <p>- kotoul vzad</p> <p><b>Přeskok</b></p> <p>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny</p> <p>- skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny</p> <p>- výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.)</li> <li>• uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem)</li> </ul>	<p><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <p>- zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci</p> <p>- vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci</p> <p>- základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</p> <p>- rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem</p>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• dodržuje základní pravidla osvojovaných her</li> <li>• ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním</li> </ul>	<p><b><u>SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p>- základní pojmy, nácvik a dodržování modifikovaných pravidel a bezpečnosti během nich</p> <p>- držení míče jednoruč a obouruč</p> <p>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i</p>	

<p>základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje s ostatními spolužáky v družstvu</li> <li>• spolupracuje v rámci jednoduché taktiky hry, jedná v duchu fair play, přijme</li> <li>• vítězství i porážku</li> <li>• ovládá techniku hodů míčkem z místa</li> <li>• zvládá správné dýchání</li> </ul>	<p>opačnou rukou)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>- základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</li> <li>- průpravná cvičení (viz předchozí), průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená), spolupráce ve hře, zdokonalování dovedností, účast na sportovních soutěžích (vybíjená)</li> <li>- míčová abeceda (zjednodušená verze)</li> <li>- modifikace her s míčem</li> </ul>	
<p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá základní dovednosti a techniky</li> <li>• hodnotí vlastní výkon a snaží se ho zlepšovat</li> </ul>	<p><b>ÚPOLY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv</li> </ul>	<p><b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</b></p> <p>Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</p>	

<b>OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU – 2. ROČNÍK</b>			
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizace</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>• předvede nízký a polovysoký start</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z místa a z chůze</li> </ul>	<p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště</li> <li>- základy bezpečnosti při atletických činnostech</li> <li>- zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>- vhodné oblečení pro atletické činnosti</li> <li>- základy lehké atletiky odraz, doskok, technika běhů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh na 30 až 50 m</li> <li>- motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků)</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- odraz z místa</li> <li>- skok do dálky z místa</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod kriketovým</li> <li>- hod míčkem z místa</li> <li>- hod míčkem z chůze</li> </ul>	

<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizace</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá se soustředit na cvičení</li> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>• zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků na lavičce</li> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>• zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá skoky prosté snožmo z trampolíny</li> <li>• zvládá základy gymnastického odraz</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení pro gymnastiku</li> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí</li> <li>- gymnastické držení těla</li> <li>- soustředění na cvičení</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož</li> <li>- šplh do výšky max.2 metrů s dopomocí</li> </ul> <p><b>Lavička (kladinka)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze s dopomocí</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</li> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad</li> <li>- kotoul vzad</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny</li> <li>- skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny</li> <li>- výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</li> </ul>	
--	---	---	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.)</li> <li>• uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem)</li> </ul>	<u><b>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</b></u> <b>Základní pojmy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci</li> <li>- vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci</li> <li>- základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>- rytimizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem</li> </ul>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• dodržuje základní pravidla osvojovaných her</li> <li>• ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním</li> <li>• spolupracuje s ostatními spolužáky v družstvu</li> <li>• spolupracuje v rámci jednoduché taktiky hry, jedná v duchu fair play, přijme</li> <li>• vítězství i porážku</li> <li>• ovládá techniku hodu míčkem z místa</li> <li>• zvládá správné dýchání</li> </ul>	<u><b>SPORTOVNÍ HRY</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy, nácvik a dodržování modifikovaných pravidel a bezpečnosti během nich</li> <li>- držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou)</li> <li>- základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>- základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</li> <li>- průpravná cvičení (viz předchozí), průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená), spolupráce ve hře, zdokonalování dovedností, účast na sportovních soutěžích (vybíjená)</li> <li>- míčová abeceda (zjednodušená verze)</li> <li>- modifikace her s míčem</li> </ul>	
<p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá základní dovednosti a techniky hodnotí vlastní výkon a snaží se ho zlepšovat</li> </ul>	<u><b>ÚPOLY</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul>	

hygienické návyky při pohybových aktivitách			
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv</li> </ul>	<p><u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ</u> <u>A JINÁ CVIČENÍ:</u></p> <p>Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinám Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</p>	
<p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> </ul>	<p><u>PLAVÁNÍ</u></p> <p>-základní plavecká příprava a hygiena plavání - výuka 10 lekcí (20h)</p>	

<b>OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU – 3. ROČNÍK</b>			
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele</li> <li>• je dodržuje, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru</li> <li>• zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start</li> <li>• předvede nízký a polovysoký start</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>• osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání</li> <li>• ovládá techniku běhu, uběhne v co nejkratším čase trať na 50 m</li> <li>• zvládá základní techniku a pojmy osvojované činnosti</li> </ul> <p>ovládá techniku hodů míčkem</p>	<p><b><u>ATLETIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení</li> <li>- základní disciplíny, části běžecké</li> <li>- dráhy skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základy techniky běhů, skoků a hodů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- startovní povely</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start na povel, polovysoký start</li> <li>- rychlý běh do 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáků)</li> <li>- vytrvalý běh na dráze do 600 m</li> <li>- základy lehké atletiky odraz, doskok, technika běhů a hodů</li> <li>- atletická abeceda</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků)</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem)</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul>	

<p>ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</p> <p>ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• aktivně se zapojuje do pohybových činností</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.)</li> <li>• zvládá základy šplhu bez dopomoci</li> <li>• zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</li> <li>• správně provede kotoul vpřed a vzad</li> <li>• zvládá skoky prosté snožmo z trampolíny</li> <li>• zvládá základy gymnastického odraz</li> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.)</li> <li>• snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb</li> <li>• zvládá základy tance založené na chůzi,</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní (aktivně)</li> <li>- základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní)</li> </ul> <p><b>Šplh na tyči</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci</li> </ul> <p><b>Lavička (kladinka)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze bez pomoci (různé obměny chůze)</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> </ul> <p><b>Přeskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- přeskok 2-4 dílů z odrazem z trampolíny</li> <li>- roznožka přes kozu našit odrazem z trampolíny</li> </ul> <p><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu,</li> <li>- tvořivé vyjádření rytmu pohybem</li> <li>- základní tance založené na taneční</li> <li>- chůzi a běhu (klusu)</li> <li>- základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem)</li> <li>- bezpečnost při gymnastických činnostech</li> </ul>	
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném</li> </ul>		
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>• osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání</li> <li>• zvládá základní techniku a pojmy osvojované činnosti</li> <li>• dodržuje základní pravidla osvojovaných her</li> <li>• ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním</li> <li>• zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích</li> <li>• i v utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele)</li> <li>• jedná v duchu fair play za pomoci učitele, dodržuje pravidla soutěží</li> </ul>	<p><b><u>SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) související s osvojovanou činností</li> <li>- základní označení a vybavení hřišť</li> <li>- vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry</li> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením)</li> <li>- chytání míče jednoruč a obouruč</li> <li>- vedení míče driblingem</li> <li>- střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolenou rukou)</li> <li>- pohyb s míčem a bez míče, zastavení</li> <li>- průpravné sportovní hry, utkání podle jednodušších pravidel (vybíjená, minibasketbal)</li> <li>- procvičujeme techniku manipulace s míčem</li> </ul>	

<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>• zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření</li> <li>• snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty</li> <li>• známých her</li> </ul>	<p><u>POHYBOVÉ HRY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her</li> <li>- základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her</li> <li>- související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her</li> <li>- variace her více druhů, využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> </ul>	
<p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</li> </ul>	<p><u>ÚPOLY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv</li> </ul>	<p><u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ</u></p>	

<p>pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>		<p><u>A JINÁ CVIČENÍ:</u></p> <p>Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinám Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</p>	
<p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</li> <li>zvládá základy plavání</li> </ul>	<p><u>PLAVÁNÍ</u></p> <p>-základní plavecká příprava a hygiena plavání</p> <p>- výuka 10 lekcí (20h)</p>	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</li> <li>objevuje možnosti pohybové aktivity v jiném neznámém prostředí</li> </ul>	<p><u>TURISTIKA a POBYT V PŘÍRODĚ</u></p>	

<b>OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU – 4. ROČNÍK</b>			
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>	
<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá aktivně osvojované pojmy</li> <li>• zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>• zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start</li> <li>• dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>• dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p><u><b>ATLETIKA</b></u></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start (na povel) „polovysoký start“</li> <li>- rychlý běh na 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků)</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 600 m</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm-postupně z 5 až 7 dvojkroků)</li> <li>- skok do dálky s rozběhem-postupně odraz z břevna</li> <li>- základy rozměření rozběhu</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul>	
TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy související s osvojovanou činností</li> </ul>	<p><u><b>SPORTOVNÍ HRÝ</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojovaných činností, základní označení a</li> </ul>	



<p>správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje základní pravidla osvojovaných her</li> <li>• ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním</li> <li>• zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích</li> <li>• i v utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele)</li> <li>• jedná v duchu fair play za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěže</li> </ul>	<p>vybavení hřišť, základní role ve hře „Pravidla zjednodušených sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní organizace utkání: losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</li> <li>- vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry</li> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením)</li> <li>- chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy</li> <li>- vedení míče driblingem, nohou- střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku</li> <li>- z místa i z pohybu, vyvolenou rukou, nohou</li> <li>- pohyb s míčem a bez míče, zastavení</li> <li>- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)</li> <li>- udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu</li> </ul>	
<p>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</p> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužák</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužák a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci</li> <li>• učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá se soustředit na cvičení</li> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.)</li> <li>• správně provede kotoul vpřed a vzad</li> <li>• zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>• osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání</li> <li>• zvládá základy šplhu bez dopomoci</li> <li>• zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b><u>Základní pojmy</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)</li> <li>- základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> </ul> <p><b><u>Akrobacie</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li> <li>- stoj na rukou s dopomocí</li> </ul> <p><b><u>Šplh na tyči</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci</li> </ul> <p><b><u>Lavička (kladinka)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze bez pomoci (různé obměny chůze)</li> </ul> <p><b><u>Přeskok</u></b></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>• zvládá roznožku a skrčku přes náradí odpovídající výšky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu) naším odrazem z trampolínky (můstku)</li> <li>- roznožka přes kozu naším odrazem z trampolínky (můstku)</li> </ul>	
<p>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</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření</li> <li>• dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>• zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření</li> <li>• snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty</li> <li>• známých her</li> </ul>	<p><b>POHYBOVÉ HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her</li> <li>- základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her</li> <li>- související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> </ul>	
<p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty,</li> <li>• atd.)</li> <li>• zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním</li> </ul>	<p><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASITKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>- základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách</li> <li>- změny poloh, obměny tempa rytmu</li> <li>- základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)</li> <li>- základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu</li> </ul>	
<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</li> </ul>	<p><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v rámci témat „Pohybové hry“ a Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni</li> </ul>	

TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti			
<p>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</p> <p>ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</p> <p>TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv</li> </ul>	<p><u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ</u></p> <p><u>A JINÁ CVIČENÍ:</u></p> <p>Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinám Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</p>	
<p>ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</p> <p>ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</p> <p>TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <p>TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</li> <li>objevuje možnosti pohybové aktivity v jiném neznámém prostředí</li> </ul>	<p><u>TURISTIKA a POBYT V PŘÍRODĚ</u></p>	
<p>TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</p> <p>TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách zvládá základy plavání</li> </ul>	<p><b>PLAVÁNÍ</b> - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti</p>	

OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU – 5. ROČNÍK			
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo	
<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá aktivně osvojované pojmy</li> <li>• zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>• zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start</li> <li>• dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>• dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p><u><b>ATLETIKA</b></u></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start</li> <li>- rychlý běh na 60m</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 800 m</li> <li>- vytrvalý běh na dráze 800 m</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků)</li> <li>- skok do výšky (skrčný, střížný) z krátkého rozběhu</li> <li>- rozměření rozběhu</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> <li>- spojení rozběhu s odhodem</li> </ul>	

<p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</p> <p>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</p> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužák</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV 5-1-06 uvědomuje si základní role hráčské funkce v družstvu, dodržuje pravidla her a a dodržuje je v utkání, pozná a označí přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>TV 5-1-07 zvládá základní pojmy osvojovaných činností při pohybové činnosti, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>TV 5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti, soutěž, utkání na úrovni třídy</p> <p>TV 5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>TV 5-1-10 dovede získat základní informace o</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele)</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele)</li> <li>• dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>• zvládá elementární činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>• projevuje v souladu s činností vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu)</li> <li>• dokáže se dohodnout na spolupráci (jednoduché taktice) vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám.</li> </ul>	<p><b><u>SPORTOVNÍ HRY</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher)</li> <li>- základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</li> <li>- vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry</li> </ul> <p><b>Vlastní nácvik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>- chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy</li> <li>- vedení míče (driblingem, nohou)</li> <li>- střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa) i z pohybu, vyvolenou rukou, nohou</li> <li>- udržet míč pod kontrolou mužstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu</li> <li>- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal, miniházená)</li> <li>- základní spolupráce ve hře</li> </ul>
---	--	---

pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště a dokáže tyto aktuální informace předat.			
<p>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</p> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužák</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá se soustředit na cvičení</li> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.)</li> <li>• správně provede kotoul vpřed a vzad</li> <li>• zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>• osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání</li> <li>• zvládá základy šplhu bez dopomoci</li> <li>• zvládá chůzi na kladině bez dopomoci</li> <li>• zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>• zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> </ul>	<p><b><u>GYMNASTIKA</u></b>  <b>Základní pojmy</b>  - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)  - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení  - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</p> <p><b>Akrobacie</b>  - kotoul vpřed a jeho modifikace  - kotoul vzad a jeho modifikace  - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou  - stoj na rukou s pomocí</p> <p><b>Šplh na tyči</b>  - průpravná cvičení pro šplh  - šplh na tyči do výše 4 m  - šplh na laně do výše 4 m</p> <p><b>Kladina 1 m (převážně dívky)</b>  - chůze s obměnami</p> <p><b>Přeskok</b>  - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku  - skrčka přes kozu (bednu) našir odrazem z trampolínky (můstku)  - roznožka přes kozu našir odrazem z trampolínky (můstku)</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV</li> </ul>	<p><b><u>POHYBOVÉ HRY</u></b>  - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her</p>	

<p>pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>TV 5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her</p> <p>- umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>• zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření</li> <li>• dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her</li> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>• zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření</li> <li>• snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty</li> <li>• známých her</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her</li> <li>- související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní</li> </ul>	
<p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>• reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty,</li> <li>• atd.)</li> <li>• zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním</li> </ul>	<p><b><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u></b></p> <p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>- názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci</li> <li>- změny poloh, obměny tempa rytmu</li> <li>- základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)</li> <li>- základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu</li> </ul>	
		<p><b><u>ÚPOLY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v rámci témat „Pohybové hry“ a Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni</li> </ul>	
<p>TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv</li> </ul>	<p><b><u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ</u></b></p> <p><b><u>A JINÁ CVIČENÍ:</u></b></p> <p>Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na</p>	

TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti		jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.	
<p>ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</p> <p>ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</p> <p>TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <p>TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</li> <li>• objevuje možnosti pohybové aktivity v jiném neznámém prostředí</li> </ul>	<u>TURISTIKA a POBYT V PŘÍRODĚ</u>	
<p>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</p> <p>TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</p> <p>TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách zvládá základy plavání</li> </ul>	<b>PLAVÁNÍ</b> - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti	



<b>OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU – 6.-9. ROČNÍK</b>			
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>	
<p>TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli</li> <li>zvládá techniku atletické disciplín</li> <li>používá základní průpravná cvičení</li> <li>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly</li> <li>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> <li>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>	<p><u>ATLETIKA</u></p> <p>Běh vytrvalostní na 1500m - 3000m</p> <p>Sprint 60m - 100m</p> <p>Skok daleký-nácvik</p> <p>Skok vysoký-nácvik(flop)</p> <p>Hod granátem-nácvik a hod na dálku</p> <p>Hod kriketovým míčkem</p> <p>Štafetové běhy-nácvik</p>	
<p>TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá přemet vpřed, cvičební prvky na hrazdě i kruzích</li> <li>dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí</li> <li>při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>zvládá jednoduché taneční kroky</li> <li>zvládá estetické držení těla</li> <li>předvede šplh na tyči,zvládne cvičení s plnými míči, švihadlem a kruhový trénink</li> </ul>	<p><u>GYMNASTIKA</u></p> <p>Akrobacie-opakování kotoul vpřed a vzad,stoj na rukou</p> <p>Hrazda-vzpor, výmyk s dopomocí</p> <p>Přeskok- roznožka přes kozu na šíř a odrazový nácvik na trampolíně</p> <p>Švédská bedna naděl-kotoul</p> <p>Kladina-přeběhy a obraty</p> <p><u>RYTMICKÁ</u> gymnastika -taneční krok(D), Aerobik</p> <p><u>KONDIČNÍ</u> gymnastika-šplh na tyči a posilovací cvičení</p>	

<p>TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p> <p>TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, střelba z místa, uvolňování, přihrávka, driblíng)</li> <li>• zvládá zjednodušenou hru</li> <li>• užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti a chová se v duchu fair play</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>• zvládá přihrávku a chycení míče, odpálí míč</li> <li>• zvládá základní pravidla a hru</li> </ul>	<p><u>ÚPOLY</u>-přetahy, přetlaky, pády</p> <p><u>SPORTOVNÍ HRY</u> -fotbal, florbal, košíková</p> <p><u>DOPLŇKOVÉ SPORTY</u> - přehazovaná, vybíjená</p>	
<p>TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun v terénu</li> </ul>	<p><u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u></p>	
<p>TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</p> <p>ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohyb a aktivitu vzhledem k údajům</li> </ul>	<p><u>VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</li> <li>- průpravná, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul>	

<p>ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</p> <p>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</p>	o znečištění ovzduší		
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> </ul>	<u>historie a současnost sportu</u> - významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta	
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<u>komunikace v TV</u> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech	