

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.

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 tématických 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 10x2h 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.-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..

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 VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA

KOMPETENCE K UČENÍ

Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich vzdělávání - připravujeme je na celoživotní učení.

Vedeme žáky k tomu, že důležitější jsou získané dovednosti a znalosti, než známka na vysvědčení.

Na praktických příkladech blízkých žákovi vysvětlujeme smysl a cíl učení a posilujeme pozitivní vztah k učení.

Podporujeme samostatnost, tvořivost a logické myšlení.

Vytváříme podmínky pro práci s chybou a odstraňujeme obavy z chyb.

Ve výuce se zaměřujeme na získávání dovedností a učivo používáme jako prostředek k jejich získání.

Ve výuce rozlišujeme základní učivo a učivo rozšiřující (doplňující).

Vybízíme žáky k vyhledávání, zpracovávání a používání potřebných informací v literatuře a na internetu.

Ve vhodných situacích při výuce používáme cizí jazyk a výpočetní techniku.

Umožňujeme žákovi bádát, pozorovat a experimentovat, porovnávat výsledky a vyvozovat závěry.

Na začátku hodiny navozujeme cíl výukové hodiny a na konci provádíme shrnutí.

Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, při výuce a při hodnocení používáme prvky pozitivní motivace.

Prostřednictvím sebehodnocení vedeme žáky k posouzení svých dovedností a učiněných pokroků.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Ukazujeme žákům, že problém není hrozba, ale výzva.

Vytvářením praktických problémových úloh a situací navozujeme podmínky pro praktické řešení problémů.

Na modelových příkladech ukazujeme postupy při řešení problémů a demonstrujeme, jak některým problémům

předcházet.

Podporujeme různé způsoby řešení problému a poskytujeme zpětnou vazbu k navrženým postupům.

Podporujeme týmovou spolupráci a využívání moderní techniky při řešení problémů.

Průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.

Zařazujeme do výuky besedy a programy zaměřené na zvládání problémů a vyhledání případné pomoci.

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Zaměřujeme se na rozvíjení komunikačních dovedností žáků v mateřském jazyce, v cizím jazyce, v informačních a komunikačních

technologiích a v sociálních vztazích.

Klademe důraz na kultivovanost komunikace.

Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i zákonných zástupců.

Do výuky zařazujeme diskuze nad problémovými tématy a vedeme žáky k tomu, aby otevřeně vyjadřovali svůj názor podpořený logickými argumenty. Při diskuzích je vybízíme k používání věcné argumentace.

Podporujeme kritické myšlení.

Vytváříme příležitosti pro uplatnění publikačních a prezentačních dovedností žáků, při kterých sdělují své názory a myšlenky.

Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.

Vedeme žáky k pozitivnímu vnímání a k pozitivní prezentaci a reprezentaci své školy, své obce a svojí osoby.

Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích.

Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven a v pravidlech pro akce mimo školu.

Rozvíjíme schopnost žáků naslouchat druhým a vnímat to jako důležitý prvek komunikace.

Na modelových situacích zprostředkováváme žákům princip asertivního chování a význam neverbální komunikace.

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

Podporujeme skupinovou výuku a kooperativní vyučování.

Podporujeme začlenění všech dětí do výuky a kolektivu volbou vhodných forem a metod práce.

Vnímáme různorodý kolektiv třídy jako prostředí umožňující vzájemnou inspiraci a rozvíjení individuality.

Vytváříme podmínky pro práci v týmech a vnímání vzájemných odlišností.

Aktivizujeme žáky ke spolupráci a rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role.

Podporujeme vzájemnou pomoc žáků.

Upevňujeme v žácích vědomí, že ve spolupráci lze lépe naplňovat osobní i společné cíle.
Podporujeme společné vzdělávání žáků, včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.
Průběžně monitorujeme sociální vztahy mezi žáky.
Umožňujeme žáku zažít pocit úspěchu, spokojenosti a sebeúcty a společně s žáky nastavujeme vhodnou míru sebekritiky a kritiky.

KOMPETENCE PRACOVNÍ

Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci a jejich snahu oceňujeme. Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí.

Podporujeme schopnost žáků adaptovat se na nové pracovní podmínky.

Podporujeme opakované využití materiálů, výrobků a recyklátů.

Společně plánujeme změny venkovního prostoru školy a podílíme se na jejich realizaci.

Výsledky práce žáků vystavujeme ke zkrášlení školy a pro inspiraci ostatním.

Seznamujeme žáky s podnikáním a na příkladech ukazujeme rizika i pozitiva podnikatelské činnosti.

Vedeme žáky k hledání typických rysů jednotlivých profesí, které jim umožní najít cílovou oblast zájmu pro budoucí povolání a s tím spojenou volbu dalšího studia.

KOMPETENCE OBČANSKÉ

Na příkladech demonstrujeme pozitivní a negativní projevy chování lidí – v modelových situacích uvádíme způsoby obrany před nimi.

Netolerujeme sociálně patologické projevy chování. Zaměřujeme se na jejich prevenci.

Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu, usilujeme o správné používání těchto pojmů.

Vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem.

Na konkrétních modelových příkladech demonstrujeme pozitivní a negativní projevy chování lidí.

Podporujeme různé formální i neformální způsoby spolupráce s obcí, policií, složkami IZS a dalšími institucemi.

Ve škole i na mimoškolních akcích upevňujeme pozitivní formy chování žáků a kolektivu.

Vysvětlujeme podstatné zákony a normy s ohledem na jejich význam a budujeme u žáků povědomí o jejich právech a povinnostech.

Zařazujeme aktivity, které rozvíjejí empatii a pocit odpovědnosti za své chování a jednání.

Monitorujeme chování žáků, včas přijímáme účinná opatření, kázeňské přestupky řešíme individuálně.

Využíváme pomoci a zkušeností odborníků - výchovných poradců, PPP, OSPOD, policie.

Problémy řešíme věcně, rozumně, spravedlivě, bez emocí a osobní zášti.

Dodržujeme zásadu, že špatné projevy chování žáka se nestávají jeho stigmatem.

Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, k ochraně životního prostředí a rozvíjíme zájem žáků o globální problematiku.

Pořádáme kulturní akce, exkurze, výlety a sportovní aktivity i soutěže. Pořádáme také akce ve spolupráci s obcí určené pro zákonné zástupce a veřejnost.

1. ročník			
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo	
<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"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje • dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru • reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele • zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem • předvede nízký a polovysoký start • zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště - základy bezpečnosti při atletických činnostech - zjednodušené startovní povely a signály - vhodné oblečení pro atletické činnosti - základy lehké atletiky odraz, doskok, technika běhů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh na 20 až 40 m - motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým - hod míčkem z místa 	
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízení příležitosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení pro 	

<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"> • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků • zvládá základní gymnastické držení těla • zvládá se soustředit na cvičení • uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze • zvládá základy šplhu s dopomocí učitele • zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků na lavičce • uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze • zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele • zvládá skoky prosté snožmo z trampolíny • zvládá základy gymnastického odraz 	<p>gymnastiku</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí - gymnastické držení těla - soustředění na cvičení <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky max.2 metrů s dopomocí <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad - kotoul vzad <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny - skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny 	
	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, 	<p><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u></p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, 	

	<ul style="list-style-type: none"> • atd.) • uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) 	<p>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 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"> • uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit • dodržuje základní pravidla osvojovaných her • ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním • spolupracuje s ostatními spolužáky v družstvu • spolupracuje v rámci jednoduché taktiky hry, jedná v duchu fair play, přijme • vítězství i porážku • ovládá techniku hodu míčkem z místa • zvládá správné dýchání 	<p><u>SPORTOVNÍ HRY</u></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 opačnou rukou)</p> <p>- základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</p> <p>- základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</p> <p>- průpravná cvičení (viz předchozí), průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená), spolupráce ve hře, zdokonalování dovedností, účast na sportovních soutěžích (vybíjená)</p> <p>- míčová abeceda (zjednodušená verze)</p> <p>- modifikace her s míčem</p>	
<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"> • ovládá základní dovednosti a techniky • hodnotí vlastní výkon a snaží se ho zlepšovat 	<p><u>ÚPOLY</u></p> <p>- přetahy a přetlaky</p>	

<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">• uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv	<p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</p> <p>Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinám Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</p>	

2. ročník

RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo	
<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"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje • dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru • reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele • zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem • předvede nízký a polovysoký start • zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem z místa a z chůze 	<p>ATLETIKA Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště - základy bezpečnosti při atletických činnostech - zjednodušené startovní povely a signály - vhodné oblečení pro atletické činnosti - základy lehké atletiky odraz, doskok, technika běhů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh na 30 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým - hod míčkem z místa - hod míčkem z chůze 	

<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"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci • učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků • zvládá základní gymnastické držení těla • zvládá se soustředit na cvičení • uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy šplhu s dopomocí učitele <ul style="list-style-type: none"> • zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků na lavičce <ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze • zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele <ul style="list-style-type: none"> • zvládá skoky prosté snožmo z trampolíny • zvládá základy gymnastického odraz 	<p><u>GYMNASTIKA</u></p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení pro gymnastiku - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí - gymnastické držení těla - soustředění na cvičení <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik přirazu obounož - šplh do výšky max.2 metrů s dopomocí <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad - kotoul vzad <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky - skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) • uvědomuje si, že lze pohyb spojit s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) 	<u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u> Základní pojmy <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem 	
<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"> • uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit • dodržuje základní pravidla osvojovaných her • ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním • spolupracuje s ostatními spolužáky v družstvu • spolupracuje v rámci jednoduché taktiky hry, jedná v duchu fair play, přijme vítězství i porážku • ovládá techniku hodů míčkem z místa zvládá správné dýchání 	<u>SPORTOVNÍ HRY</u> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy, nácvik a dodržování modifikovaných pravidel a bezpečnosti během nich - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) - průpravná cvičení (viz předchozí), průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená), spolupráce ve hře, zdokonalování dovedností, účast na sportovních soutěžích (vybíjená) - míčová abeceda (zjednodušená verze) - modifikace her s míčem 	

<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"> • ovládá základní dovednosti a techniky hodnotí vlastní výkon a snaží se ho zlepšovat 	<p><u>ÚPOLY</u></p> <p>- přetahy a přetlaky</p>	
<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"> • uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv 	<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>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"> • dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech 	<p><u>PLAVÁNÍ</u></p> <p>-základní plavecká příprava a hygiena plavání</p> <p>- výuka 10 lekcí (20h)</p>	

3. ročník			
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo	
<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"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele • je dodržuje, dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru • zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start • předvede nízký a polovysoký start • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním • chybám • osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání • ovládá techniku běhu, uběhne v co nejkratším čase trať na 50 m • zvládá základní techniku a pojmy osvojované činnosti ovládá techniku hodů míčkem 	<p>ATLETIKA Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení - základní disciplíny, části běžecké - dráhy skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základy techniky běhů, skoků a hodů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - startovní povely - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start na povel, polovysoký start - rychlý běh do 60 m - vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonností žáků) - vytrvalý běh na dráze do 600 m - základy lehké atletiky odraz, doskok, technika běhů a hodů - atletická abeceda <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků) 	

		Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem) - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem	
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost 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	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje • aktivně se zapojuje do pohybových činností • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) • zvládá základy šplhu bez dopomoci • zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci • správně provede kotoul vpřed a vzad • zvládá skoky prosté snožmo z trampolíny 	GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní) Šplh na tyči - šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci Lavička (kladinka) - chůze bez pomoci (různé obměny chůze) Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - přeskok 2-4 dílů z odrazem z trampolíny	

<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"> • zvládá základy gymnastického odraz • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) • snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb • zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném 	<p>- roznožka přes kozu naším odrazem z trampolínky</p> <p><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u> Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu - tvořivé vyjádření rytmu pohybem - základní tance založené na taneční - chůzi a běhu (klusu) - základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem) - bezpečnost při gymnastických činnostech 	
<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>	<ul style="list-style-type: none"> • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám • osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání • zvládá základní techniku a pojmy osvojované činnosti • dodržuje základní pravidla osvojovaných her • ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním • zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích • i v utkání podle zjednodušených pravidel 	<p><u>SPORTOVNÍ HRY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) související s osvojovanou činností - základní označení a vybavení hřišť - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) - chytání míče jednoruč a obouruč - vedení míče driblingem - střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolenou rukou) - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle jednošších pravidel (vybíjená, minibasketbal) - procvičujeme techniku manipulace s míčem 	

<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"> • zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) • jedná v duchu fair play za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží 		
<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"> • zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV • uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit • zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření • snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty • známých her 	<p>POHYBOVÉ HRY</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her - variace her více druhů, využití přírodního prostředí pro pohybové hry 	

<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"> má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám 	<p><u>ÚPOLY</u> - přetahy a přetlaky</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 jednoduchých týmových 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>	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv 	<p><u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách 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"> má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách zvládá základy plavání 	<p><u>PLAVÁNÍ</u> -základní plavecká příprava a hygiena plavání - 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"> má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám objevuje možnosti pohybové aktivity v jiném neznámém prostředí 	<p><u>TURISTIKA a POBYT V PŘÍRODĚ</u></p>	

4. 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"> • zvládá aktivně osvojované pojmy • zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu • zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů • zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start • dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování • dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start (na povel) „polovysoký start“ - rychlý běh na 60 m - vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze 600 m <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm-postupně z 5 až 7 dvojkroků) - skok do dálky s rozběhem-postupně odraz z břevna - základy rozměření rozběhu <p>Hod</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem 	
<p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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"> • zvládá základní pojmy související s osvojovanou činností • dodržuje základní pravidla osvojovaných her • ovládá základní dovednosti při chytání i házení míče a manipulaci s jiným náčiním • zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích • i v utkání podle zjednodušených pravidel • zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) • jedná v duchu fair play za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží 	<p><u>SPORTOVNÍ HRÝ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře „Pravidla zjednodušených sportovních her - základní organizace utkání: losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče driblingem, nohou- střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku - z místa i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) - udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu 	

<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"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci • učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní gymnastické držení těla • zvládá se soustředit na cvičení • uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze • zvládá kotoul vpřed, vzad • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) • správně provede kotoul vpřed a vzad • zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení • osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání • zvládá základy šplhu bez pomoci • zvládá chůzi na lavičce bez pomoci • zvládá základy gymnastického odrazu z můstku • zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky 	<p><u>GYMNASTIKA</u> Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou s pomocí <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - šplh do výšky 4 metrů bez pomoci <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez pomoci (různé obměny chůze) <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu) naším odrazem z trampolínky (můstku) - roznožka přes kozu naším 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 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"> • zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV • uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit • zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření • dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her • uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit • zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření • snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty • známých her 	<p><u>POHYBOVÉ HRY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry 	
<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"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za • pomoci učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) • zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním 	<p><u>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</u></p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách - změny poloh, obměny tempa rytmu - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) - základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu 	
<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"> • má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám 	<p><u>ÚPOLY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	

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"> uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv 	<p><u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ 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"> má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám objevuje možnosti pohybové aktivity v jiném neznámém prostředí 	<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"> má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách zvládá základy plavání 	<p>PLAVÁNÍ - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti</p>	

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"> • zvládá aktivně osvojované pojmy • zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu • zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů • zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start • dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování • dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> -základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na 60m - vytrvalý běh na dráze 800 m - vytrvalý běh na dráze 800 m <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků) - skok do výšky (skrčný, střížný) z krátkého rozběhu - rozměření rozběhu <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem 	

		- hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry Vlastní nácvik - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa) i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - udržet míč pod kontrolou mužstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal, miniházená) - základní spolupráce ve hře	
<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 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>	<ul style="list-style-type: none"> • dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele) • uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet • zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) • dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování • zvládá elementární činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel • projevuje v souladu s činností vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu) • dokáže se dohodnout na spolupráci (jednoduché taktice) vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám. 		

<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 pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště a dokáže tyto aktuální informace předat.</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>	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní gymnastické držení těla • zvládá se soustředit na cvičení • uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze • zvládá kotoul vpřed, vzad • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) • správně provede kotoul vpřed a vzad • zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení • osvojuje si některé kompenzační a relaxační cviky a zvládá správné dýchání • zvládá základy šplhu bez dopomoci 	<p><u>GYMNASTIKA</u> Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou s pomocí <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro šplh - šplh na tyči do výše 4 m - šplh na laně do výše 4 m <p>Kladina I m (převážně dívky)</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá chůzi na kladině bez dopomoci • zvládá základy gymnastického odrazu z můstku • zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky 	<p>- chůze s obměnami</p> <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu) naším odrazem z trampolínky (můstku) - roznožka přes kozu naším 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 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"> • zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV • uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit • zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření • dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her • uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit • zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření • snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty • známých her 	<p>POHYBOVÉ HRY</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her - základní pojmy, pravidla a bezpečnost během různých modifikací her - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní 	
<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"> • uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za • pomoci učitele je dodržuje • reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) • zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, 	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) - názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci - změny poloh, obměny tempa rytmu - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) 	

	<ul style="list-style-type: none"> • atd.) • zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním 	- základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu	
		<u>ÚPOLY</u> - 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	
TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si důležitost těchto cviků a zařazuje je běžně během různých částí hodin Tv 	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.	
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	<ul style="list-style-type: none"> • má kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám • objevuje možnosti pohybové aktivity v jiném neznámém prostředí 	<u>TURISTIKA a POBYT V PŘÍRODĚ</u>	
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	<ul style="list-style-type: none"> • má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách zvládá základy plavání 	PLAVÁNÍ - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika),	

<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>		dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti	
---	--	---	--

6. – 9. ročník

RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo	
<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"> při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli zvládá techniku atletické disciplín používá základní průpravná cvičení získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností-zatěžovanými svaly užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<p>ATLETIKA Běh vytrvalostní na 1500m - 3000m Sprint 60m - 100m Skok daleký-nácvik Skok vysoký-nácvik(flop) Hod granátem-nácvik a hod na dálku Hod kriketovým míčkem Štafetové běhy-nácvik</p>	
<p>TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p>	<ul style="list-style-type: none"> zvládá přemet vpřed, cvičební prvky na hrazdě i kruzích dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí 	<p>GYMNASTIKA Akrobacie-opakování kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou</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"> • při cvičení uplatní svůj fyzický fond • zvládá jednoduché taneční kroky • zvládá estetické držení těla • předvede šplh na tyči, zvládne cvičení s plnými míči, švihadlem a kruhový trénink 	<p>Hrazda-vzpor, výmyk s dopomocí Přeskok- roznožka přes kozu na šíř a odrazový nácvik na trampolíně Švédská bedna nadél-kotoul 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"> • zvládá základní herní činnosti jednotlivce (výběr místa, střelba z místa, uvolňování, dříhávka, driblink) • zvládá zjednodušenou hru • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • dodržuje zásady bezpečnosti a chová se v duchu fair play • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<p><u>ÚPOLY</u>-přetahy,přetlaky,pády</p> <p><u>SPORTOVNÍ HRY</u> -fotbal, florbal, košíková</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá přihrávku a chycení míče, odpálí míč • zvládá základní pravidla a hru 	<u>DOPLŇKOVÉ SPORTY</u> - přehazovaná, vybíjená	
<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"> • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun v terénu 	<u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u>	
<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> <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>	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohyb a aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<p><u>VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech 	
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"> • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 	<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"> • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<p><u>komunikace v TV</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, 	

		základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech	
--	--	---	--