

Tělesná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	3	2	2	2	19
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví, osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví. Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.</p> <p>Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i Zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají, a do života školy.</p> <p>Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.</p> <p>Základní škola a mateřská škola Adamov je zapojena od roku 2000 do projektu Program podpory zdraví ve škole. Je zařazena v síti Zdravých škol. Pro realizaci a rozvíjení oblasti Člověk a zdraví využíváme proto i mnohé zásady a poznatky vedoucí k ozdravení života školy a omezování nezdravých projevů v životě žáků, které jsme získali v rámci tohoto projektu.</p>
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>1. roč. 2 hodiny týdně</p> <p>2. roč. 2 hodiny týdně (z toho 20 hod./rok - plavání)</p> <p>3. roč. 2 hodiny týdně (z toho 20 hod./rok - plavání)</p> <p>4. roč. 2 hodiny týdně</p> <p>5. roč. 2 hodiny týdně</p>

Název předmětu	Tělesná výchova
	6. roč. 3 hodiny týdně 7. roč. 2 hodiny týdně 8. roč. 2 hodiny týdně 9. roč. 2 hodiny týdně
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Tělesná výchova • Výchova ke zdraví
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů: KŘP4, KŘP5 Vnímá problémové situace a zapojuje se do jejich řešení.</p> <p>Kompetence komunikativní: KK2 Vnímá problémové situace a vhodně na ně reaguje. Chápe svoji zodpovědnost vůči kolektivu.</p> <p>Kompetence sociální a personální: KSP1, KSP2, KSP3 Chápe smysl a cíl TV jako součást péče o zdraví. Nenechá se odradit případným nezdarem. Sleduje vlastní pokrok a vytváří si pozitivní představu o sobě samém.</p> <p>Kompetence občanské: KO1, KO3 Účinně spolupracuje s ostatními – respektuje pravidla fair-play. Chápe svá práva a povinnosti v různých rolích, ovládá své chování a jednání, chápe svoji zodpovědnost vůči kolektivu.</p>
Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu	Vzdělávací oblast Člověk a zdraví , která dle RVP má min. časovou dotaci 10 hod. je v ŠVP na 2. stupni rozpracována takto: Vzdělávací obor Tělesná výchova má časovou dotaci 9 hod. (v 6.roč. jsou 3 hod. týdně, v 7., 8., a 9. roč. po 2 hod. týdně). Vzdělávací obor Výchova ke zdraví není v ŠVP samostatným předmětem, ale jeho obsah a očekávané výstupy jsou přiřčeny k vyučovacímu předmětu Přírodopis , kde byla časová dotace navýšena o 1 hod. a Občanská výchova (bez navýšení časové dotace). Vyuč. předmět Přírodopis pak má celkovou časovou dotaci 8 hod. (6+1+1) , tzn. navýšení o 1 disponibilní hodinu a 1 hodinu z oblasti Člověk a zdraví.
Způsob hodnocení žáků	Hodnocení výkonu podle osobních předpokladů a přístupu k práci.

Tělesná výchova	1. ročník	ŠVP výstupy
Učivo		
POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu, základní pojmy-terminologie spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením. Osobní hygiena po pohybových aktivitách, základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, první pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci. Škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost. Základní informace o sportu		<p>Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví.</p> <p>Umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele.</p> <p>Dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se.</p> <p>Zná základní pravidla chování při TV a řídí se jimi.</p> <p>Sleduje školní a třídní informace o sportu a tělovýchovných aktivitách.</p>

Tělesná výchova	1. ročník	
a sportovních akcích (médií, knihy, časopisy), sledování školních informací o sportovních akcích.		Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví Umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc.
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ Protahovací a napínací strečinková cvičení, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení dechová, cvičení kompenzační, cvičení podporující správné držení těla, cvičení vyrovnávací-korektivní, cvičení psychomotorická, cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností.		Chápe, že jednotlivá cvičení mají různé účinky a pod vedením učitele se o tom přesvědčuje. Zná zásady správného sezení, držení těla při stožení, dýchání. S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových chvil. Pod vedením učitele zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
GYMNASTIKA Základní pojmy pro základní cvičební polohy, postoje, pohyby, používaného nářadí a náčiní. Základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení. Průpravná gymnastická cvičení na pohyblivost, obratnost a koordinaci pohybů. Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed. Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, kotoul vzad. Přeskok - nácvik gymnastického odrazu z trampolínky, skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky. Kladinka - chůze s dopomocí.		Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní. Reaguje na základní pokyny k osvojované činnosti a k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti. Reaguje při pohybové činnosti na základní osvojované tělocvičné názvosloví. Umí kotoul. Umí prosté skoky snožmo z trampolínky. Zvládá základy gymnastického odrazu
RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ Základní pojmy spojené s hudebním doprovodem, osvojovanými prvky a používaným náčiním, soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa, melodie. Základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmizovaný pohyb těla, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie, tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu).		Umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky, konkrétní osvojované tance. Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem mu přináší radost a uvolnění. Zvládá základní estetické držení těla a snaží se o to. Umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem. Umí 2-3 tanečky založené na taneční chůzi a běhu.
POHYBOVÉ HRY Základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním. Základní organizační povely pro realizaci her. Základní pravidla osvojovaných her. Bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách. Variace jednoho druhu her. Využití přírodního prostředí pro pohybové hry. Využití netradičního náčiní a předmětů denní potřeby k pohybovým hrám. SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště. Základní sportovní hry. Základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Držení míče jednoruč a obouřuč. Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti: na místě, v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou, základní přihrávky rukou a nohou.		Uvědomuje si, že, lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem. Zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu. Uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit. Ví, že hra přináší radost a jiné příjemné zážitky. Umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní. Zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště. Zná neznámější sportovní hry. Zvládá základní způsoby házení a chytání míče i jiného náčiní odpovídající velikosti a hmotnosti.

Tělesná výchova	1. ročník	
ZÁKLADY ATLETIKY Základy bezpečnosti a hygieny při atletických činnostech, vhodné oblečení pro atletické činnosti. Základní pojmy týkající se běhů, hodů a skoků, názvy částí atletického hřiště, zjednodušené startovní povely a signály. Průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti. Rychlý běh na 20 až 60 m, motivovaný běh v terénu do 10 minut prokládaný chůzí. Základy nízkého a polovysokého startu. Skok do dálky z rozběhu, odraz z pásma širokého 50 cm, spojení rozběhu s odrazem. Hod míčkem (i jinými předměty) z místa, z chůze.		Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje. Zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem. Dovede pojmenovat základní atletické disciplíny. Zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem.
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	2. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu, základní pojmy-terminologie spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením. Osobní hygiena po pohybových aktivitách, základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, první pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci. Škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost. Základní informace o sportu a sportovních akcích (médiu, knihy, časopisy), sledování školních informací o sportovních akcích.		Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví. Umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele. Dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se. Zná základní pravidla chování při TV a řídí se jimi. Sleduje školní a třídní informace o sportu a tělovýchovných aktivitách. Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví Umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc.
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ Protahovací a napínací strečinková cvičení, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení dechová, cvičení kompenzační, cvičení podporující správné držení těla, cvičení vyrovnávací-korektivní, cvičení psychomotorická, cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností.		Chápe, že jednotlivá cvičení mají různé účinky a pod vedením učitele se o tom přesvědčuje. Zná zásady správného sezení, držení těla při stoje, dýchání. S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových chvil. Pod vedením učitele zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
GYMNASTIKA Základní pojmy pro základní cvičební polohy, postoje, pohyby, používaného nářadí a		Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.

Tělesná výchova	2. ročník	
<p>náčiní. Základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení. Průpravná gymnastická cvičení na pohyblivost, obratnost a koordinaci pohybů.</p> <p>Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed. Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, kotoul vzad.</p> <p>Přeskok - nácvik gymnastického odrazu z trampolínky, skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky.</p> <p>Kladinka - chůze s dopomocí.</p>		Zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní.
		Reaguje na základní pokyny k osvojované činnosti a k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
		Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti.
		Reaguje při pohybové činnosti na základní osvojované tělocvičné názvosloví.
		Umí kotoul.
		Umí prosté skoky snožmo z trampolínky.
<p>RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ</p> <p>Základní pojmy spojené s hudebním doprovodem, osvojovanými prvky a používaným náčiním, soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa, melodie.</p> <p>Základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmizovaný pohyb těla, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie, tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu).</p>		Umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky, konkrétní osvojované tance.
		Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem mu přináší radost a uvolnění.
		Zvládá základní estetické držení těla a snaží se o to.
		Umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem.
<p>POHYBOVÉ HRY</p> <p>Základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním. Základní organizační povely pro realizaci her. Základní pravidla osvojovaných her. Bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách. Variace jednoho druhu her. Využití přírodního prostředí pro pohybové hry. Využití netradičního náčiní a předmětů denní potřeby k pohybovým hrám.</p> <p>Plavecký výcvik.</p>		Uvědomuje si, že, lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem.
		Uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit.
		Ví, že hra přináší radost a jiné příjemné zážitky.
		Umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní.
<p>ZÁKLADY ATLETIKY</p> <p>Základy bezpečnosti a hygieny při atletických činnostech, vhodné oblečení pro atletické činnosti. Základní pojmy týkající se běhů, hodů a skoků, názvy částí atletického hřiště, zjednodušené startovní povely a signály. Průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti. Rychlý běh na 20 až 60 m, motivovaný běh v terénu do 10 minut prokládaný chůzí. Základy nízkého a polovysokého startu. Skok do dálky z rozběhu, odraz z pásma širokého 50 cm, spojení rozběhu s odrazem. Hod míčkem (i jinými předměty) z místa, z chůze.</p>		Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje.
		Zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem.
		Dovede pojmenovat základní atletické disciplíny.
<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště. Základní sportovní hry. Základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Držení míče jednoruč a obouřuč. Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti: na místě, v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou, základní přihrávky rukou a nohou.</p>		Zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště.
		účastní se jednoduchých sportovních her, spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích.
		Zvládá základní způsoby házení a chytání míče i jiného náčiní odpovídající velikosti a hmotnosti.
<p>PLAVÁNÍ</p>		dodržuje hygienu plavání
		zvládá základní plavecké dovednosti

Tělesná výchova	2. ročník	
		Zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při plavání
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu		
Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebezpoznání a sebezpečí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	3. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu, základní pojmy-terminologie spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením. Osobní hygiena po pohybových aktivitách, základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu, první pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci. Škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost. Základní informace o sportu a sportovních akcích (médiu, knihy, časopisy), sledování školních informací o sportovních akcích.		Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.
		Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.
		Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.
		Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.
		Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví.
		Ví, kde je možné získat informace o sportu a tělovýchovných aktivitách.
		Zná zásady fair play chování a uplatňuje je.
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ Protahovací a napínací strečinková cvičení, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení dechová, cvičení kompenzační, cvičení podporující správné držení těla, cvičení vyrovnávací-korektivní, cvičení psychomotorická, cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností.		Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu.
		Zná a dodržuje zásady správného sezení, držení těla při stoje, dýchání.
		S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových chvil.
		S pomocí učitele, rodičů, i samostatně zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
GYMNASTIKA Základní pojmy pro základní cvičební polohy, postoje, pohyby, používaného nářadí a		Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.
		Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.

Tělesná výchova	3. ročník	
<p>náčiní. Základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení. Průpravná gymnastická cvičení na pohyblivost, obratnost a koordinaci pohybů.</p> <p>Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, kotoul vpřed. Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, kotoul vzad.</p> <p>Přeskok - nácvik gymnastického odrazu z trampolínky, skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky, výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky.</p> <p>Kladinka - chůze s dopomocí.</p>		<p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</p> <p>Žák zná a aktivně používá základní pojmy.</p> <p>Umí poskytnout základní dopomoc a záchranu.</p> <p>Umí kotoul vpřed i vzad a stoj na rukou.</p> <p>Tyto akrobatické prvky zvládne i v krátké sestavě.</p> <p>Umí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</p>
<p>RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ</p> <p>Základní pojmy spojené s hudebním doprovodem, osvojovanými prvky a používaným náčiním, soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa, melodie.</p> <p>Základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla), rytmizovaný pohyb těla, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie, tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu).</p>		<p>Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus.</p> <p>Zná názvy některých základních lidových i moderních tanců.</p> <p>Nestydí se při tanci s žákem opačného pohlaví.</p> <p>Snaží se samostatně o estetické držení těla.</p> <p>Umí poznat hezký i nezvládnutý pohyb.</p> <p>Dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod.</p> <p>Umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok.</p>
<p>POHYBOVÉ HRY</p> <p>Základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním. Základní organizační povely pro realizaci her. Základní pravidla osvojovaných her. Bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách. Variace jednoho druhu her. Využití přírodního prostředí pro pohybové hry. Využití netradičního náčiní a předmětů denní potřeby k pohybovým hrám.</p> <p>Plavecký výcvik.</p>		<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.</p> <p>Zná minimálně 10-20 růz. poh. her</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>
<p>ZÁKLADY ATLETIKY</p> <p>Základy bezpečnosti a hygieny při atletických činnostech, vhodné oblečení pro atletické činnosti. Základní pojmy týkající se běhů, hodů a skoků, názvy částí atletického hřiště, zjednodušené startovní povely a signály. Průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti. Rychlý běh na 20 až 60 m, motivovaný běh v terénu do 10 minut prokládaný chůzí. Základy nízkého a polovysokého startu. Skok do dálky z rozběhu, odraz z pásma širokého 50 cm, spojení rozběhu s odrazem. Hod míčkem (i jinými předměty) z místa, z chůze.</p>		<p>Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje</p> <p>Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.</p> <p>Zná aktivně základní osvojené pojmy.</p> <p>Umí změřit a zapsat výkony v různých disciplínách..</p> <p>Umí upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start.</p> <p>Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p> <p>Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a radí ho spontánně do pohybového režimu.</p> <p>Zvládá techniku skoku do dálky včetně techniky odrazu.</p> <p>Zvládá základní techniku hodu míčkem z rozběhu.</p>
<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště. Základní sportovní hry. Základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Držení míče jednoruč a obouřuč. Manipulace s míčem</p>		<p>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>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k</p>

Tělesná výchova	3. ročník	
nohou, základní přihrávky rukou a nohou.		vlastnímu provedení pohybové činnosti..
		Zná konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat.
		Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.
		Chápe základní role a hráčské funkce a dodržuje je v utkání.
		Uplatňuje zásady fair play jednání ve hře.
PLAVÁNÍ		Zvládá vybranou plaveckou techniku
		Zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při plavání.
		Dodržuje hygienu plavání
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu		
Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepečetí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	4. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST Význam přípravy organismu před cvičením. Základní pojmy-terminologie. Osobní hygiena při pohybových aktivitách. Základní informace o sportu a tělovýchově (médiu, knihy, časopisy). Škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost. Organizace některých činností a soutěží, rozhodování, zásady fair play chování. Sledování výkonů a jejich záznam. Základní údržba a úklid náčiní a nářadí.		Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.
		Užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.
		Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.
		Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy.
		Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.
		Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví.
		Ví, kde je možné získat informace o sportu a tělovýchovných aktivitách.
PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ Konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení. Základní způsoby kontroly jednotlivých cvičení (zrcadlo, spolužák, vlastní pocity...). Protahovací a napínací strečinková cvičení.		Zná zásady fair play chování a uplatňuje je.
		Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu.
		Zná a dodržuje zásady správného sezení, držení těla při stoje, dýchání.
		S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových

Tělesná výchova	4. ročník	
<p>Rychlostně silová cvičení. Vytrvalostní cvičení. Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti. Cvičení dechová. Cvičení kompenzační. Cvičení podporující správné držení těla. Cvičení vyrovnávací-korektivní. Cvičení psychomotorická. Cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností.</p>		chvílek.
		S pomocí učitele, rodičů, i samostatně zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
		Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.
		upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
<p>GYMNASTIKA Základní pojmy-cvičební polohy, postoje, pohyby končetin a trupu, názvy nářadí a náčiní. Záchrana a dopomoc při gymn. cvič. Průpravná cvičení zaměřená na pohyblivost, obratnost, sílu, rychlost a koordinaci. Kotoul vpřed i vzad a jeho modifikace. Stoj na rukou s dopomocí. Krátké akrobatické sestavy. Nácvič odrazu z můstku. Přeskok několika dílů bedny odrazem z trampolínky. Roznožka přes kozu našší odrazem z trampolínky a můstku. Skrčka přes kozu našší odrazem z trampolínky a můstku. Kladinka-chůze bez dopomoci.</p>		Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
		Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.
		Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.
		Žák zná a aktivně používá základní pojmy.
		Umí poskytnout základní dopomoc a záchranu.
		Umí kotoul vpřed i vzad a stoj na rukou.
		Tyto akrobatické prvky zvládne i v krátké sestavě. Umí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky
<p>RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ Základy hudebně pohybových vztahů- rytmu, tempa a melodií. Názvy základních lidových i moderních tanců. Vzájemné chování a držení partnerů při tanci. Základní estetický pohyb těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu. Základy cvičení s náčiním (jinými předměty) při hudebním nebo rytmickém doprovodu. Základní taneční krok 2/4, 3/4. Základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném.</p>		Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus.
		Zná názvy některých základních lidových i moderních tanců.
		Nestydí se při tanci s žákem opačného pohlaví.
		Snaží se samostatně o estetické držení těla.
		Umí poznat hezký i nezvládnutý pohyb.
		Dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod.
		Umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok.
<p>ZÁKLADY ATLETIKY Základy bezpečnosti a hygieny. Základní pojmy, atletické disciplíny. Pomůcky pro měření výkonů, měření a zaznamenávání výkonů, startovní povely. Běh-rychlý běh do 60 m, vytrvalý běh 1000 m, běh v terénu do 15 min. Nízký start, polovysoký start. Skok do dálky z rozběhu, odraz z břevna. Skok do výšky z krátkého rozběhu. Hod míčkem z rozběhu.</p>		Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje
		Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.
		Zná aktivně základní osvojené pojmy.
		Umí změřit a zapsat výkony v různých disciplínách..
		Umí upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start.
		Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.
		Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a řadí ho spontánně do pohybového režimu.
		Zvládá techniku skoku do dálky včetně techniky odrazu. Zvládá základní techniku hodu míčkem z rozběhu.

Tělesná výchova	4. ročník	
<p>SPORTOVNÍ HRY Základní role ve hře. Pravidla zjednodušených sportovních her. Spolupráce ve hře. Organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání). Utkání v minihrách podle zjednodušených pravidel. Přihrávka jednoruč a obouruč. Chytání míče jednoruč a obouruč. Tlumení míče vnitřní stranou nohy. Pohyb s míčem a bez míče. Vedení míče (driblinkem, nohou). Střelba jednoruč a obouruč na koš. Střelba vnitřním nártem na branku. Udržení míče pod kontrolou družstva.</p>		<p>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>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti..</p> <p>Zná konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat.</p> <p>Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování.</p> <p>Chápe základní role a hráčské funkce a dodržuje je v utkání.</p> <p>Uplatňuje zásady fair play jednání ve hře.</p>
<p>POHYBOVÉ HRY Variace jednoho druhu her. Využití přírodního prostředí pro pohybové hry. Využití netradičního náčiní.</p>		<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.</p> <p>Zná minimálně 10-20 různ. poh. her</p>
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu		
Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebezpečí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	5. ročník	
<p>Učivo POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST Význam přípravy organismu před cvičením. Základní pojmy-terminologie. Osobní hygiena při pohybových aktivitách. Základní informace o sportu a tělovýchově (médiá, knihy, časopisy). Škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost. Organizace některých činností a soutěží, rozhodování, zásady fair play chování. Sledování výkonů a jejich záznam. Základní údržba a úklid náčiní a nářadí.</p>		<p>ŠVP výstupy</p> <p>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</p> <p>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy.</p>

Tělesná výchova	5. ročník	
		<p>Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</p> <p>Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví.</p> <p>Ví, kde je možné získat informace o sportu a tělovýchovných aktivitách.</p> <p>Zná zásady fair play chování a uplatňuje je.</p>
<p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ</p> <p>Konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení. Základní způsoby kontroly jednotlivých cvičení (zrcadlo, spolužák, vlastní pocity...). Protahovací a napínací strečinková cvičení. Rychlostně silová cvičení. Vytrvalostní cvičení. Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti. Cvičení dechová. Cvičení kompenzační. Cvičení podporující správné držení těla. Cvičení vyrovnávací-korektivní. Cvičení psychomotorická. Cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností.</p>		<p>Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu.</p> <p>Zná a dodržuje zásady správného sezení, držení těla při stoji, dýchání.</p> <p>S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových chviliek.</p> <p>S pomocí učitele, rodičů, i samostatně zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p> <p>Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.</p>
<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy-cvičební polohy, postoje, pohyby končetin a trupu, názvy nářadí a náčiní. Záchrana a dopomoc při gymn. cvič. Průpravná cvičení zaměřená na pohyblivost, obratnost, sílu, rychlost a koordinaci. Kotoul vpřed i vzad a jeho modifikace. Stoj na rukou s dopomocí. Krátké akrobatické sestavy. Návčik odrazu z můstku. Přeskok několika dílů bedny odrazem z trampolínky. Roznožka přes kozu našší odrazem z trampolínky a můstku. Skrčka přes kozu našší odrazem z trampolínky a můstku. Kladinka-chůze bez dopomoci.</p>		<p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p> <p>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</p> <p>Žák zná a aktivně používá základní pojmy.</p> <p>Umí poskytnout základní dopomoc a záchranu.</p> <p>Umí kotoul vpřed i vzad a stoj na rukou.</p> <p>Tyto akrobatické prvky zvládne i v krátké sestavě.</p> <p>Umí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</p>
<p>RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ</p> <p>Základy hudebně pohybových vztahů- rytmu, tempa a melodií. Názvy základních lidových i moderních tanců. Vzájemné chování a držení partnerů při tanci. Základní estetický pohyb těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu. Základy cvičení s náčiním (jinými předměty) při hudebním nebo rytmickém doprovodu. Základní taneční krok 2/4, 3/4. Základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném.</p>		<p>Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus.</p> <p>Zná názvy některých základních lidových i moderních tanců.</p> <p>Nestydí se při tanci s žákem opačného pohlaví.</p> <p>Snaží se samostatně o estetické držení těla.</p> <p>Umí poznat hezký i nezvládnutý pohyb.</p> <p>Dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod.</p> <p>Umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok.</p>
<p>ZÁKLADY ATLETIKY</p> <p>Základy bezpečnosti a hygieny.</p> <p>Základní pojmy, atletické disciplíny.</p> <p>Pomůcky pro měření výkonů, měření a zaznamenávání výkonů, startovní povely.</p> <p>Běh-rychlý běh do 60 m, vytrvalý běh 1000 m, běh v terénu do 15 min.</p> <p>Nízký start, polovysoký start.</p> <p>Skok do dálky z rozběhu, odraz z břevna.</p> <p>Skok do výšky z krátkého rozběhu.</p> <p>Hod míčkem z rozběhu.</p>		<p>Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje</p> <p>Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.</p> <p>Zná aktivně základní osvojené pojmy.</p> <p>Umí změřit a zapsat výkony v různých disciplínách..</p> <p>Umí upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start.</p> <p>Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p> <p>Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a řadí ho spontánně do</p>

Tělesná výchova	5. ročník	
		pohybového režimu.
		Zvládá techniku skoku do dálky včetně techniky odrazu.
		Zvládá základní techniku hodů míčkem z rozběhu.
SPORTOVNÍ HRY Základní role ve hře. Pravidla zjednodušených sportovních her. Spolupráce ve hře. Organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání). Utkání v minihrách podle zjednodušených pravidel. Přihrávka jednoruč a obouruč. Chytání míče jednoruč a obouruč. Tlumení míče vnitřní stranou nohy. Pohyb s míčem a bez míče. Vedení míče (driblíkem, nohou). Střelba jednoruč a obouruč na koš. Střelba vnitřním nártem na branku. Udržení míče pod kontrolou družstva.	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 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.. Zná konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat. Dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování. Chápe základní role a hráčské funkce a dodržuje je v utkání. Uplatňuje zásady fair play jednání ve hře.	
POHYBOVÉ HRY Variace jednoho druhu her. Využití přírodního prostředí pro pohybové hry. Využití netradičního náčiní.		Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. Zná minimálně 10-20 růz. poh. her
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	6. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ Výživa a zdraví Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne		Je seznámen s významem pohybové aktivity pro zdraví. Umí si změřit TF. Je informován o významu pohybové aktivity pro zdraví.

Tělesná výchova	6. ročník	
RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu šikana a jiné projevy násilí pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích dodržování pravidel bezpečnosti		Chápe použití drog a anabolik, jako neslučitelné s etikou.
		Používá prvky bezpečné záchranu a dopomoci.
		Chápe význam osvojení pohybových dovedností pro vlastní rozvoj.
KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ Správné držení těla Zvyšování kloubní pohyblivosti Posilování svalových aparátů Rozvoj vytrvalosti, obratnost		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.
		Zvládá v souladu se svými předpoklady pohybové dovednosti.
		Zdokonaluje své pohybové dovednosti.
HRY Zvládnutí techniky a pravidel Herní činnosti jednotlivce i celého družstva, taktika Základy herních systémů		Zapojuje se do organizace soutěží a dalších pohybových aktivit.
		Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyby a dovednosti a aplikuje je při hře a rekreačních činnostech.
		Aplikuje znalosti taktiky.
		Rozvíjí rozhodnost a pohotovost, herní myšlení a improvizace.
		Rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými sportovními hrami.
		Rozumí základním pravidlům. Jedná v duchu fair – play.
ATLETIKA Běh - sprint, vytrvalost Hod, vrh Skok - do dálky, do výšky		Zapojuje se do organizace soutěží a dalších pohybových aktivit.
		Chápe význam atletiky jako přípravu pro jiné sporty.
		Učí se měřit a zapisovat výkon.
GYMNASTIKA Prostná - kotoul vpřed i vzad Přeskok Šplh Kruhy Hrazda		Zapojuje se do organizace soutěží a dalších pohybových aktivit.
		Seznamuje se základními pohybovými dovednostmi.
ÚPOLY Přetahování Technika pádu		Cvičí podle slovních pokynů , učí se cvičit samostatně podle písemných a grafických návodů.
		Seznamuje se základními pohybovými dovednostmi.
		Seznamuje se s významem úpolů pro vlastní bezpečnost.
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	6. ročník	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu Dodržování určených rolí v týmu		

Tělesná výchova	7. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ Výživa a zdraví Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne		Je seznámen s významem pohybové aktivity pro zdraví Umí si změřit TF Je informován o významu pohybové aktivity pro zdraví
RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu šikana a jiné projevy násilí pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích dodržování pravidel bezpečnosti		Chápe použití drog a anabolik, jako neslučitelné s etikou Používá prvky bezpečné záchrany a dopomocí Chápe význam osvojení pohybových dovedností pro vlastní rozvoj
KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ Správné držení těla Zvyšování kloubní pohyblivosti Posilování svalových aparátů Rozvoj vytrvalosti, obratnosti		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti Zvládá v souladu se svými předpoklady pohybové dovednosti Zdokonaluje své pohybové dovednosti
HRY Zvládnutí techniky a pravidel Herní činnosti jednotlivce i celého družstva, taktika Základy herních systémů		Zapojuje se do organizace soutěží a dalších pohybových aktivit Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohyby a dovednosti a aplikuje je při hře a rekreačních činnostech Aplikuje znalosti taktik Rozvíjí rozhodnost a pohotovost, herní myšlení a improvizace Rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými sportovními hrami Rozumí základním pravidlům Jedná v duchu fair – play
ATLETIKA Běh - sprint, vytrvalost Hod, vrh Skok - do dálky, do výšky		Zapojuje se do organizace soutěží a dalších pohybových aktivit Chápe význam atletiky jako přípravu pro jiné sporty Učí se měřit a zapisovat výkon
GYMNASTIKA Prostná - kotoul vpřed i vzad Přeskok Šplh Kruhy Hrazda		Zapojuje se do organizace soutěží a dalších pohybových aktivit Seznamuje se základními pohybovými dovednostmi
ÚPOLY		Cvičí podle slovních pokynů , učí se cvičit samostatně podle písemných a grafických

Tělesná výchova	7. ročník	
Přetahování Technika pádu		návodů
		Seznamuje se základními pohybovými dovednostmi
		Seznamuje se s významem úpolů pro vlastní bezpečnost
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu		
Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	8. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ Výživa a zdraví Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne		Chápe význam pohybových aktivit pro svoje zdraví
		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí si vhodný rozvojový program
RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu šikana a jiné projevy násilí pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích dodržování pravidel bezpečnosti		Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách, předvídá nebezpečí úrazu
		Odmítá drogy a anabolika jako neslučitelné s etikou
		Naplňuje myšlenky OH – čestné soutěžení, pomoc slabšímu, respekt k opačnému pohlaví
		Chápe turistiku jako vhodnou celoroční a celoživotní činnost
		Zvládá přesun se zátěží
		Zvládá první pomoc při úrazech v terénu
		Uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí přírody a silničního provozu
KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ Správné držení těla Zvyšování kloubní pohyblivosti Posilování svalových aparátů Rozvoj vytrvalosti, obratnost		Chápe význam pohybových aktivit pro svoje zdraví
		Zná základní cviky a sestavy
		Zná způsoby korekce svalových oslabení
		Umí cvičit podle slovních pokynů i grafických návodů
		Zařazuje pravidelně do svého režimu cvičení související s vlastním oslabením, a usiluje o jejich optimální provedení
HRY Zvládnutí techniky a pravidel		Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozcvičení své kolektivy

Tělesná výchova	8. ročník	
Herní činnosti jednotlivce i celého družstva, taktika Základy herních systémů		Rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her
		Rozumí základním pravidlům a dokáže sám plnit funkci rozhodčího
		Chápe svoji roli v družstvu a jedná v duchu fair – play a dohodnutých pravidel
		Dokáže ve spolupráci s ostatními zorganizovat jednoduché turnaje
		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
ATLETIKA Běh - sprint, vytrvalost Hod, vrh Skok - do dálky, do výšky		Umí zorganizovat sportovní soutěž
		Umí měřit a zapisovat výkony
		Chápe význam atletiky, jeho součást, vhodné průpravy pro jiné sporty
		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
GYMNASTIKA Prostná - kotoul vpřed i vzad Přeskok Šplh Kruhy Hrazda		Nakládá šetrně se sportovním náčiním
		Ovládá základní pohybové dovednosti
		Dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla
		Zvládá bezpečně záchranu a pomoc
		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
ÚPOLY Přetahování Technika pádu		Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozvíčenišvěřeného kolektivu
		Zná základní cviky a sestavy
		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu		
Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	9. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ Výživa a zdraví Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne		Chápe význam pohybových aktivit pro svoje zdraví
		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí si vhodný rozvojový program
		Chápe turistiku jako vhodnou celoroční a celoživotní činnost
		Zvládá přesun se zátěží

Tělesná výchova	9. ročník	
<p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <p>bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu šikana a jiné projevy násilí</p> <p>pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích</p> <p>dodržování pravidel bezpečnosti</p>		<p>Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách, předvídá nebezpečí úrazu</p> <p>Odmítá drogy a anabolika jako neslučitelné s etikou</p> <p>Naplnuje myšlenky OH – čestné soutěžení, pomoc slabšímu, respekt k opačnému pohlaví</p> <p>Zvládá první pomoc při úrazech v terénu</p> <p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí přírody a silničního provozu</p>
<p>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ</p> <p>Správné držení těla</p> <p>Zvyšování kloubní pohyblivosti</p> <p>Posilování svalových aparátů</p> <p>Rozvoj vytrvalosti, obratnost</p>		<p>Chápe význam pohybových aktivit pro svoje zdraví</p> <p>Zná základní cviky a sestavy</p> <p>Zná způsoby korekce svalových oslabení</p> <p>Umí cvičit podle slovních pokynů i grafických návodů</p> <p>Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení a aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</p> <p>Zařazuje pravidelně do svého režimu cvičení související s vlastním oslabením, a usiluje o jejich optimální provedení</p>
<p>HRY</p> <p>Zvládnutí techniky a pravidel</p> <p>Herní činnosti jednotlivce i celého družstva, taktika</p> <p>Základy herních systémů</p>		<p>Umí zorganizovat sportovní soutěž</p> <p>Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozvíčenišvěřeného kolektivu</p> <p>Rozumí základním rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her</p> <p>Rozumí základním pravidlům a dokáže sám plnit funkci rozhodčího</p> <p>Chápe svoji roli v družstvu a jedná v duchu fair – play a dohodnutých pravidel</p> <p>Dokáže ve spolupráci s ostatními zorganizovat jednoduché turnaje</p> <p>Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, divák, organizátor, ...)</p> <p>Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky</p>
<p>ATLETIKA</p> <p>Běh - sprint, vytrvalost</p> <p>Hod, vrh</p> <p>Skok - do dálky, do výšky</p>		<p>Umí měřit, zapisovat, evidovat a prezentovat výkony</p> <p>Chápe význam atletiky, jeho součást, vhodné průpravy pro jiné sporty</p> <p>Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, divák, organizátor, ...)</p> <p>Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky</p>
<p>GYMNASTIKA</p> <p>Prostná - kotoul vpřed i vzad</p> <p>Přeskok</p> <p>Šplh</p> <p>Kruhy</p> <p>Hrazda</p>		<p>Nakládá šetrně se sportovním náčiním</p> <p>Ovládá základní pohybové dovednosti</p> <p>Dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla</p> <p>Zvládá bezpečně záchranu a pomoc</p> <p>Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, divák, organizátor, ...)</p> <p>Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky</p>
<p>ÚPOLY</p>		<p>Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést</p>

Tělesná výchova	9. ročník	
Přetahování Technika pádu		rozcvičenísvěřeného kolektivu
		Zná základní cviky a sestavy
		Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, diváka, organizátor, ...)
		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
Dodržování pravidel a fair-play		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
Komunikace v týmu		
Dodržování určených rolí v týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepečení		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		