

1 Tělesná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	3	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 (aplikují), a do života školy.</p> <p><u>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</u></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><u>Realizace výuky a časová dotace</u></p> <p>Pro obor Výchova ke zdraví nezavádíme samostatný předmět. Výuka tohoto oboru (v rozsahu 4 hodiny) je realizována následovně:</p> <p>6.ročník: Předmět Tělesná výchova: Časová dotace pro tělesnou výchovu byla navýšena o 1 hodinu. V rámci tělesné výchovy se žáci seznámí s učivem tematických celků ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ a RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <p>8.ročník:Předmět Přírodopis s časovou dotací 2 hodiny týdně (1 hodina z oblasti Člověk a příroda a 1 hodina z oblasti Člověk</p>

Název předmětu	Tělesná výchova
	a zdraví). V učivu přírodopisu jsou zařazena témata ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE a HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ 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.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	1. roč. 2 hodiny týdně 2. roč. 2 hodiny týdně 3. roč. 2 hodiny týdně 4. roč. 2 hodiny týdně 5. roč. 2 hodiny týdně 6. roč. 3 hodiny týdně (navýšení z dotace oboru Výchova ke zdraví) 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>
Způsob hodnocení žáků	Hodnocení výkonu podle osobních předpokladů a přístupu k práci.

Tělesná výchova	1. 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	<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>

Tělesná výchova	1. ročník	
<p>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 (médiá, knihy, časopisy), sledování školních informací o sportovních akcích.</p>		<p>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.</p>
<p>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.</p>		<p>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 chviliek. Pod vedením učitele zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p>
<p>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.</p>		<p>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</p>
<p>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).</p>		<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. Umí 2-3 tanečky založené na taneční chůzi a běhu.</p>
<p>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</p>		<p>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</p>

Tělesná výchova	1. ročník	
sportovních hrách. Držení míče jednou rukou a obou rukou. Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti: na místě, v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou, základní přihrávky rukou a nohou.		hmotnosti.
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 - Sebeznání a sebepečení	
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.
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.		Zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví
		Umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc.
		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	

Tělesná výchova	2. ročník	
<p>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.</p>		<p>souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. 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.</p>
<p>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).</p>		<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. Umí 2-3 tanečky založené na taneční chůzi a běhu.</p>
<p>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. Plavecký výcvik.</p>		<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. Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</p>
<p>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.</p>		<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. Zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem.</p>
<p>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 obouruč. Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti: na místě, v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou, základní přihrávky rukou a nohou.</p>		<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>

Tělesná výchova	2. ročník	
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 - Sebeznání a sebepečetí	
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.	<p>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.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</p> <p>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.</p> <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>	
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.	<p>Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu.</p> <p>Zná a dodržuje zásady správného sezení, držení těla při stožení, dýchání.</p> <p>S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových chvil.</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>	
GYMNASTIKA Základní pojmy pro základní cvičební polohy, postoje, pohyby, používaného nářadí a náčiní. Základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení. Průpravná gymnastická	<p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle</p>	

Tělesná výchova	3. ročník	
<p>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.</p>		<p>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>
<p>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).</p>		<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>
<p>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. Plavecký výcvik.</p>		<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. Zná minimálně 10-20 růz. poh. her Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchranu a bezpečnosti</p>
<p>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.</p>		<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 hodů míčkem z rozběhu.</p>
<p>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 obouruč. Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti: na místě, v pohybu, vyvolanou i opačnou rukou, nohou, základní</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 opačného pohlaví Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti..</p>

Tělesná výchova	3. ročník	
		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.
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	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 (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.		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 nenáročné pohybové 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. Zná zásady fair play chování a uplatňuje je.
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. 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 stožení, dýchání. S pomocí učitele dokáže odstranit únavu při výuce – aktivně se účastní pohybových chviliek. S pomocí učitele, rodičů, i samostatně zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.

Tělesná výchova	4. ročník	
		<p>Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.</p> <p>upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</p> <p>zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</p>
<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 ruce s dopomocí. Krátké akrobatické sestavy. Návlek 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. Kládinka-čůže bez dopomoci.</p>		<p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</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 ruce.</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 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 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>		<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 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 Základní role ve hře. Pravidla zjednodušených sportovních her. Spolupráce ve hře.</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	4. ročník	
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.		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	5. 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 (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.	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 nenáročné pohybové 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.	

Tělesná výchova	5. ročník	
		<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 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 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 našíř odrazem z trampolínky a můstku. Skrčka přes kozu našíř 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 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 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>		<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 pohybového režimu.</p> <p>Zvládá techniku skoku do dálky včetně techniky odrazu.</p> <p>Zvládá základní techniku hodu míčkem z rozběhu.</p>

Tělesná výchova	5. ročník		
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. Příhrávka 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.		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.	
	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		Chápe použití drog a anabolik, jako neslučitelné s etikou. Používá prvky bezpečné záchranu a dopomoci. Chápe význam osvojení pohybových dovedností pro vlastní rozvoj.

Tělesná výchova	6. ročník	
dodržování pravidel bezpečnosti		
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 průpravu 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	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 průpravu 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		

Tělesná výchova	7. ročník	
	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 Herní činnosti jednotlivce i celého družstva, taktika Základy herních systémů		Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozcvičení své kolektivy Rozumí základním rozdíly 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

Tělesná výchova	8. ročník	
ATLETIKA		Umí zorganizovat sportovní soutěž
Běh - sprint, vytrvalost		Umí měřit a zapisovat výkony
Hod, vrh		Chápe význam atletiky, jeho součást, vhodné průpravy pro jiné sporty
Skok - do dálky, do výšky		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
GYMNASTIKA		Nakládá šetrně se sportovním náčiním
Prostná - kotoul vpřed i vzad		Ovládá základní pohybové dovednosti
Přeskok		Dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla
Šplh		Zvládá bezpečně záchranu a dopomoc
Kruhy		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
Hrazda		
ÚPOLY		Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozcvičení svěřené kolektivu
Přetahování		Zná základní cviky a sestavy
Technika pádu		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 - Sebeznání a sebepečení		
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		Chápe význam pohybových aktivit pro svoje zdraví
Výživa a zdraví		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí si vhodný rozvojový program
Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne		Chápe turistiku jako vhodnou celoroční a celoživotní činnost
		Zvládá přesun se zátěží
RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE		Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách, předvídá nebezpečí úrazu
bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu šikana a jiné projevy násilí		Odmítá drogy a anabolika jako neslučitelné s etikou
pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích		Naplňuje myšlenky OH – čestné soutěžení, pomoc slabšímu, respekt k opačnému pohlaví
dodržování pravidel bezpečnosti		Zvládá první pomoc při úrazech v terénu
		Uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí přírody a silničního provozu

Tělesná výchova	9. ročník	
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 Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení a aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení Zařazuje pravidelně do svého režimu cvičení související s vlastním oslabením, a usiluje o jejich optimální provedení
HRY Zvládnutí techniky a pravidel Herní činnosti jednotlivce i celého družstva, taktika Základy herních systémů		Umí zorganizovat sportovní soutěž Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozcvičenísvěřeného kolektivu 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 Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, diváka, organizátor, ...) Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
ATLETIKA Běh - sprint, vytrvalost Hod, vrh Skok - do dálky, do výšky		Umí měřit, zapisovat, evidovat a prezentovat výkony Chápe význam atletiky, jeho součást, vhodné průpravy pro jiné sporty Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, diváka, organizátor, ...) 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 dopomoc Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, diváka, organizátor, ...) Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
ÚPOLY Přetahování Technika pádu		Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést 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		

Tělesná výchova	9. ročník	
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		