

# 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 <b>Výchova ke zdraví</b> a <b>Tělesná výchova</b>, do níž je zahrnuta i <b>Zdravotní tělesná výchova</b>. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají, a do života školy.</p> <p>Vzdělávací obor <b>Výchova ke zdraví</b> 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</p> <p>3. roč. 2 hodiny týdně</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"> <li>• Tělesná výchova</li> <li>• Výchova ke zdraví</li> </ul>
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p><b>Kompetence k řešení problémů:</b> KŘP4, KŘP5 Vnímá problémové situace a zapojuje se do jejich řešení.</p> <p><b>Kompetence komunikativní:</b> KK2 Vnímá problémové situace a vhodně na ně reaguje. Chápe svoji zodpovědnost vůči kolektivu.</p> <p><b>Kompetence sociální a personální:</b> 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><b>Kompetence občanské:</b> 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	<p>Vzdělávací oblast <b>Člověk a zdraví</b>, která dle RVP má min. časovou dotaci 10 hod. je v ŠVP na 2. stupni rozpracována takto: Vzdelávací obor <b>Tělesná výchova</b> má časovou dotaci <b>9 hod.</b> (v 6.roč. jsou 3 hod. týdně, v 7., 8., a 9. roč. po 2 hod. týdně). Vzdelávací obor Výchova ke zdraví není v ŠVP samostatným předmětem, ale jeho obsah a očekávané výstupy jsou přiřčeny k vyučovacímu předmětu <b>Přírodopis</b>, kde byla časová dotace navýšena o <b>1 hod.</b> a <b>Občanská výchova</b> (bez navýšení časové dotace).</p> <p>Vyuč. předmět <b>Přírodopis</b> pak má celkovou časovou dotaci <b>8 hod. (6+1+1)</b>, tzn. navýšení o 1 disponibilní hodinu a 1 hodinu z oblasti Člověk a zdraví.</p>
Způsob hodnocení žáků	Hodnocení výkonu podle osobních předpokladů a přístupu k práci.

Tělesná výchova	1. ročník	ŠVP výstupy
<b>Učivo</b>		
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 (klusy).		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	
<b>ZÁKLADY ATLETIKY</b> 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.
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
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	2. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
<b>POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST</b> 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
<b>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b> 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.
<b>GYMNASTIKA</b> 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>		<p>Zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní.</p> <p>Reaguje na základní pokyny k osvojované činnosti a k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti.</p> <p>Reaguje při pohybové činnosti na základní osvojované tělocvičné názvosloví.</p> <p>Umí kotoul.</p> <p>Umí prosté skoky snožmo z trampolínky.</p> <p>Zvládá základy gymnastického odrazu.</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>Umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky, konkrétní osvojované tance.</p> <p>Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem mu přináší radost a uvolnění.</p> <p>Zvládá základní estetické držení těla a snaží se o to.</p> <p>Umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem.</p> <p>Umí 2-3 tanečky založené na taneční chůzi a běhu.</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>Uvědomuje si, že, lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem.</p> <p>Uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit.</p> <p>Ví, že hra přináší radost a jiné příjemné zážitky.</p> <p>Umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</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>Zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem.</p> <p>Dovede pojmenovat základní atletické disciplíny.</p> <p>Zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem.</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 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.</p> <p>účastní se jednoduchých sportovních her, spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích.</p> <p>Zvládá základní způsoby házení a chytání míče i jiného náčiní odpovídající velikosti a hmotnosti.</p>
<p><b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b></p> <p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika</p>		

Tělesná výchova	2. ročník	
		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	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. Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.
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		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.

Tělesná výchova	3. ročník	
<p>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>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 náradí 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 sebezáchrany 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 hodu 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, vyvolenou i opačnou rukou, nohou, základní přihrávky rukou a nohou.</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 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.</p>

Tělesná výchova	3. ročník	
		Chápe základní role a hráčské funkce a dodržuje je v utkání.
		Uplatňuje zásady fair play jednání ve hře.
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
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 sebezpečování		
Rozvoj morálně -volních vlastností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
Poznávání hranic svých schopností		

Tělesná výchova	4. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
<p>POZNATKY O SPORTU A TĚLOVÝCHOVĚ, KOMUNIKACE, ORGANIZACE, BEZPEČNOST</p> <p>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.</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 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 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.
<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>		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.
		Zná několik základních cviků z každé osvojené oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.
	upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	



Tělesná výchova	4. ročník	
		zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
<p><b>GYMNASTIKA</b>  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>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><b>RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ</b>  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><b>ZÁKLADY ATLETIKY</b>  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><b>SPORTOVNÍ HRY</b>  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.</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>

Tělesná výchova	4. ročník	
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.		Chápe základní role a hráčské funkce a dodržuje je v utkání. Uplatňuje zásady fair play jednání ve hře.
POHYBOVÉ HRÝ 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
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
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	
	<b>Učivo</b>	<b>ŠVP výstupy</b>
	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	Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu.

Tělesná výchova	5. ročník	
<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>		Zná a dodržuje zásady správného sezení, držení těla při stoji, 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.
		Zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy.
<p><b>GYMNASTIKA</b> 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>		Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
		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><b>RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ</b> 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><b>ZÁKLADY ATLETIKY</b> 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.
<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b> Základní role ve hře. Pravidla zjednodušených sportovních her.</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

Tělesná výchova	5. ročník	
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.		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 HRÝ 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
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
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		Je seznámen s významem pohybové aktivity pro zdraví.
Výživa a zdraví		Umí si změřit TF.
Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne		Je informován o významu pohybové aktivity pro zdraví.
RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE		Chápe použití drog a anabolik, jako neslučitelné s etikou.
bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu šikana a jiné projevy násilí		Používá prvky bezpečné záchrany a dopomoci.
pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích		Chápe význam osvojení pohybových dovedností pro vlastní rozvoj.
dodržování pravidel bezpečnosti		
KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti.
Správné držení těla		Zvládá v souladu se svými předpoklady pohybové dovednosti.

Tělesná výchova	6. ročník	
Zvyšování kloubní pohyblivosti Posilování svalových aparátů Rozvoj vytrvalosti, obratnost		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 rozdíly 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.
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
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	
-----------------	-----------	--

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 rozdíly mezi jednotlivými sportovními hrami
		Rozumí základním pravidlům
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
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		

Tělesná výchova	7. ročník	
		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	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 Naplnuje 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 Běh - sprint, vytrvalost Hod, vrh Skok - do dálky, do výšky		Umí zorganizovat sportovní soutěž
		Umí měřit a zapisovat výkony
		Chápe význam atletiky, jeho součástí, 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
ÚPOLY Přetahování Technika pádu		Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozcvičení/svěřeného kolektivu
		Zná základní cviky a sestavy
		Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
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
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
		Zvládá první pomoc při úrazech v terénu



Tělesná výchova	9. ročník	
<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>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí přírody a silničního provozu</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 rozcvičení/svěřeného kolektivu</p> <p>Rozumí základním rozdílům 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, diváka, 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, diváka, 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, diváka, organizátor, ...)</p> <p>Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky</p>
<p>ÚPOLY</p> <p>Přetahování</p> <p>Technika pádu</p>		<p>Umí se samostatně připravit před pohybovou činností, je schopen vést rozcvičení/svěřeného kolektivu</p> <p>Zná základní cviky a sestavy</p> <p>Užívá názvosloví a rozlišuje práva a povinnosti z hlediska různých pozic (cvičenec, rozhodčí, diváka, organizátor, ...)</p> <p>Posoudí provedenou činnost a uvědomuje si případné nedostatky</p>

Tělesná výchova	9. ročník	
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
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		