

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Tělesná výchova 1. stupeň:

Předmět je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a k poznávání účinků určitých pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Jejich smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti. Žák tak uspokojuje vlastní pohybové potřeby i zájmy, optimálně rozvíjí zdatnost i výkonnost, přispívá k regeneraci sil, podporuje své zdraví a ochranu života. Důležitým předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu. Kvalitu jeho prožitku umocňuje dobře zvládnutá dovednost.

Učitel rozpozná a rozvíjí pohybové nadání, diferencuje činnosti i hodnocení výkonů žáků, odhalí zdravotní oslabení žáků, provádí jejich korekci v běžných, případně i ve specifických formách pohybového učení. Součástí TV se stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou preventivně zařazována do TV pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením.

Žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, zvykají si na různé sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti a jistou míru zodpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků.

Předmět je rozdělen do tematických celků. Vždy je brán zřetel na fyzické předpoklady jednotlivých žáků. Učivo je realizováno postupně, přiměřeně, spirálovitě.

Časová dotace předmětu je 2 hodiny týdně v každém ročníku. V 1., 2., a 5. ročníku je TV realizována ve školní tělocvičně, podle podmínek daných počasím také na školním hřišti. Ve 3. a 4. ročníku probíhá v prvním pololetí výuka jedné vyučovací hodiny plavání, přičemž dvouhodinová týdenní dotace na tělesnou výchovu je kromě samotné výuky plavání využita

i na dopravu na plavecký stadion v Olomouci a zpět. TV je realizována také ve školách v přírodě a ve sportovní mezitřídní soutěži ve vybíjené, fotbalu, florbalu a aerobiku. Žáci prvního stupně se převlékají ve třídě. Na výuku odcházejí společně s vyučujícím.

Výchovné a vzdělávací strategie vedoucí k dosažení klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

Učitel:

- vede žáky k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- vede žáky k pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- vede žáky k získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- vede k využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví

Kompetence komunikativní

Učitel:

- vede žáky k poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- vede žáky k chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro uplatnění se ve společnosti, pro výběr partnera i profesní dráhy
- vede k propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.

Kompetence občanské

Učitel:

- vede žáky k aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Kompetence pracovní

Učitel vede žáky k:

- využívání znalostí a zkušeností získaných v TV v zájmu vlastního rozvoje
- bezpečnému a účinnému používání sportovního náčiní
- dodržování vymezených pravidel her a soutěží

Kompetence digitální

- žák využívá digitální technologie k pořízení záznamu tělocvičných aktivit
- žák používá digitální zařízení, aplikace a služby k osobnímu teoretickému rozvoji v oblasti sportu a TV

1.ročník - tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
<p>Tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při TV - poučení o bezpečnosti, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek - řád tělocvičny, řád hřiště, pravidla pro pobyt v přírodě cvičební úbor, zásady správné hygieny názvy pohybových činností, názvy náradí a náčiní v TV - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu před pohybovou aktivitou, po zátěži, napínací a protahovací cvičení držení těla, správné provedení cviku (názorná ukázka), průpravná kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití dýchání, pravidla pro správné dýchání smluvené pokyny povely, signály, gesta první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se a osvojuje si pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě - osvojuje si základní hygienické návyky při pohybových aktivitách - dovede se sám převléct do cvičebního úboru a umýt se - seznamuje se se základními tělocvičnými pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní - zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před aktivitou - při různých činnostech i při provádění cviků se snaží o správné držení těla, správné provedení cviku - dbá na správné dýchání - reaguje na smluvené pokyny k provedení činnosti, povely, gesta, signály - uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet - zvládá prostorovou orientaci a základní způsoby lokomoce - popíše, jak má vypadat bezpečné místo pro hru - zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu - prožívá radost při cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem - vysvětlí si pojmy osvojovaných cviků 	<p>OSV - sebepoznání a sebepojetí</p> <p>OSV - seberegulace a sebeorganizace</p> <p>OSV - komunikace</p> <p>OSV - řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>MKV - kulturní diference</p> <p>MKV - mezilidské vztahy</p> <p>EVM - vztah člověka a prostředí</p> <p>PRV - lidské tělo</p> <p>VV - kresba postavy</p> <p>VV - bezpečnost práce</p> <p>PV - bezpečnost práce</p> <p>ČJ - komunikace</p> <p>M - měření</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky zvládá přípravu na pohybovou činnost - snaží se dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a osvojuje si základní hygienické návyky při pohybových aktivitách - s vizuální podporou reaguje na základní pokyny a povely

<p>v hodinách TV</p> <ul style="list-style-type: none"> - rytmická gymnastika - rytmizované pohyby a změny poloh - základy gymnastiky - průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti (cvičení na žebřinách, na lavičkách) - průpravná cvičení, přeskoky, poskoky, doskoky, seskoky na trampolíně - chůze s dopomocí, cvičení s lavičkami na šíř, základy atletiky - běh, rychlý běh (20 - 60 m), vytrvalostní běh prokládaný chůzí, vysoký start, technika skok přes nízkou překážku, skok do dálky, odraz při skoku základy sportovních her, spolupráce ve hře (přihrávky, vedení míče) - chování a jednání fair - play - soutěže, soutěživé hry, štafetové hry pohyb v přírodě, turistika, překonávání přírodních překážek - pohybové hry pro rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních schopností pohybové hry s různým zaměřením, netradiční 	<ul style="list-style-type: none"> - provádí průpravná cvičení pro kotoul vpřed - provádí průpravná cvičení pro různé druhy přeskoků - s dopomocí zvládne chůzi po obrácené lavičce (kladince) - zvládá techniku vysokého startu - odráží se obounož - snaží se o spolupráci při jednoduchých týmových a pohybových soutěžích - seznamuje se s pravidly jednání fair-play - seznamuje se s pravidly jednoduchých pohybových her, snaží se o jejich dodržování - je schopen soutěžit v družstvu - projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - jednoduše vysvětlí zásady bezpečného přesunu v přírodě a zásady bezpečnosti pohybu chodce v silničním provozu - naučí se pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu - při pohybu využívá různé předměty (míč, švihadlo, lano, ...) - zvládá chůzi po ledě - osvojuje si zásady pohybu v zimní krajině 	<p>PRV - rozmanitost přírody</p> <p>HV - melodie, rytmus, tanec</p>	
---	---	---	--

pohybové aktivity - další pohybové činnosti			
--	--	--	--

2.ročník - tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
Tělesná výchova - význam pohybu pro zdraví, hygiena pohybových činností, cvičebního prostředí, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, umývárkách, WC bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc vhodné oblečení a obutí příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a uvolňovací cvičení zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití, správné dýchání	- zvládá základy hygieny - dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - zvládá přípravu organismu před pohybovou aktivitou - při různých činnostech se snaží o správné držení těla i o správné provádění cviků - dbá na správné dýchání - užívá základní tělocvičné pojmy - názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní, pojmy z pravidel sportů a soutěží - reaguje na pokyny k provedení činnosti, na smlouvané povely, gesta, signály - cvičí podle popisu - opakuje předvedené cviky	OSV - sebepoznání a sebepojetí OSV - seberegulace a sebeorganizace OSV - komunikace OSV - řešení problémů a rozhodovací dovednosti MKV - kulturní diference MKV - mezilidské vztahy EVM - vztah člověka a prostředí PRV - lidské tělo VV - kresba postavy VV - bezpečnost práce	- s pomocí asistentky zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost - snaží se dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a osvojuje si základní hygienické návyky při pohybových aktivitách - s vizuální podporou reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám

<ul style="list-style-type: none"> - základní tělocvičné pojmy - pokyny, povely, gesta, signály - rytmické formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance, základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti (žebřiny, lavičky) - kotoul vpřed, stoj na lopatkách skoky, poskoky, seskoky, základy atletiky se změnami činností rychlý běh na 20-60 m, skok do dálky nebo do výšky běžecká vytrvalost, vytrvalostní běh - vysoký start hod míčkem, nácvik hodu míčkem z místa hod z chůze skok daleký z místa - základy sportovních her - manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry pohybové hry pro rozvoj obratlostních, vytrvalostních, rychlostních a silových dovedností 	<ul style="list-style-type: none"> - prožívá radost při cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem - dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - naučí se zpevnit tělo ke cvičení gymnastických prvků - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů - umí kotoul vpřed ze dřepu, stoj na lopatkách - naučí se základní pojmy z atletiky - zvládá běh na krátké vzdálenosti - zvládá průpravná cvičení pro vytrvalostní běh - zvládá vysoký start - zvládá hod míčkem - zvládá skok daleký z místa - snaží se dodržovat základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích - aktivně se zapojuje do pohybových činností - naučí se pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu - je schopen soutěžit v družstvu - jedná v duchu fair-play, uvědomuje si 	<p>PV - bezpečnost práce</p> <p>ČJ - komunikace</p> <p>M - měření</p> <p>PRV - rozmanitost přírody</p> <p>HV - melodie, rytmus, tanec</p>	
---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - soutěživé a bojové hry, honičky, štafetové soutěže zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály a symboly - pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy bezpečná hra soutěže s netradičním náčiním, cvičení s dlouhým švihadlem, přeskoky přes švihadlo zimní sporty - bruslení pravidla bezpečnosti - zimní sporty - sánkování, bobování, koulování - turistika a pohyb v přírodě - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody 	<p>porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje základní pravidla her - chápe zdravotní handicap - uvědomuje si nebezpečí při hrách - využívá k pohybu různé předměty - zvládá chůzi po ledě - ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělé osoby - chápe zásady pohybu v zimní krajině - dodržuje zásady bezpečného přesunu v přírodě a zásady bezpečnosti pohybu chodce a cyklisty v silničním provozu - uvědomuje si význam pohybu v přírodě pro zdraví - dodržuje pravidla kolektivu - uvědomuje si nevhodně zvolenou formu komunikace, - omluví se 		
---	--	--	--

3.ročník - tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
<p>Tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví, pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení - cvičení pro správné držení těla v různých polohách, správné zvedání zátěže, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, korektivní cvičení, zdravotně zaměřená cvičení, rychlostně silová cvičení - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, koordinace pohybu dechová cvičení kompenzační, relaxační cvičení základní tělocvičné pojmy - základní povely a pokyny vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a 	<ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností - snaží se o správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků - snaží se správně dýchat - zná a využívá kompenzační a relaxační cviky - užívá základní tělocvičné pojmy: názvy pohybových činností názvy tělocvičného nářadí a náčiní pojmy z pravidel sportů a soutěží - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - používá vhodné sportovní oblečení i obuv - dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování (v tělocvičně, na hřišti, v přírodě) - dodržuje hlavní zásady hygieny při sportování (v tělocvičně, na hřišti, 	<p>OSV - rozvoj schopností poznávání</p> <p>OSV - sebezpoznání a sebezpojetí</p> <p>OSV - seberegulace a reorganizace</p> <p>OSV - komunikace</p> <p>OSV - psychohygiena</p> <p>OSV - mezilidské vztahy</p> <p>OSV - řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>OSV - hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>MKV - kulturní diference</p> <p>MKV - lidské vztahy</p> <p>MKV - princip sociálního smíru a solidarity</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost - dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách - s vizuální podporou reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle předpokladů

<p>ukládání nářadí, náčiní a pomůcek hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> - první pomoc v podmínkách TV - pohybové hry s různým zaměřením (hry spojené s během, házením, hry pro uklidnění, hry na hřišti,...) netradiční pohybové hry a aktivity hry s využitím hraček, pohybová tvořivost honičky, bojové a soutěživé hry, štafetové soutěže - rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou motivační, napodobivá a tvořivá cvičení - cvičení s hudbou - postoje, pohyby, kroky, tance - základy gymnastiky, gymnastické činnosti průpravná cvičení, akrobacie cvičení s nářadím a náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti průpravná cvičení pro kotoul vpřed, stoj na ruce s dopomocí - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku, chůze po kladině (obrácená lavička) základy atletiky běh - běžecká abeceda, rychlý běh na 60 	<p>v přírodě)</p> <ul style="list-style-type: none"> - umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc - uvědomuje si nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti - zná některé pohybové hry a je veden k tomu, aby je hrál se spolužáky i mimo hodinu tělesné výchovy - ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem - zvládá vyjádřit melodii pohybem - umí pojmenovat základní postoje - zvládá prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů - vysvětlí si pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - provede kotoul vpřed - průprav.cv. na přeskok přes kozu; - zvládá chůzi po kladině bez dopomoci - naučí se základní pojmy z atletiky - zvládá techniku běhu, skoku do dálky a hodů - snaží se dodržovat základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech 	<p>EVM - základní podmínky života</p> <p>EVM - vztah člověka a prostředí</p> <p>HV - tance</p> <p>M - tabulky výkonů</p> <p>VV - kresba sportovce</p> <p>PŘ - lidské tělo</p> <p>PŘ - první pomoc</p> <p>ICT - vyhledávání informací (internet)</p>	
--	---	---	--

<p>m, motivovaný vytrvalý běh na 12 min, polovysoký start skok - do dálky z rozběhu, rozmezí rozběhu</p> <ul style="list-style-type: none"> - hod - míčkem z rozběhu startovací povely a signály, základní názvosloví - základy sportovních her - manipulace s míčem - herní činnosti jednotlivce, spolupráce při hře, průpravné hry - chování fair - play pravidla hry (vybíjená, přehazovaná) utkání podle zjednodušených pravidel minisportů - turistika a pohyb v přírodě, pohyb na horách - technika chůze, chůze a běh v terénu, překonávání přírodních překážek, příprava na turistickou akci turistické značky a značení v přírodě přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích, při přesunu - ochrana přírody a chování v ní, zimní aktivity - bobování, sáňkování chůze po ledě, bruslení - plavecký výcvik, adaptace na vodní prostředí, průpravná cvičení na suchu základní plavecké dovednosti - splývání, 	<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na startovací povely a signály - zná základní pojmy označující používané náčiní - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - chápe činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti a využívá je v pohybovém režimu (za pomoci učitele, rodičů) - jedná v duchu fair-play - dodržuje základní pravidla her(vybíjená, přehazovaná) - je schopen soutěžit v družstvu - uvědomuje si porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo - chápe turistiku a pohyb v přírodě jako zdravou pohybovou aktivitu - snaží se zvládat základní techniku chůze - uvědomuje si důležitost přípravy na turistickou akci - seznamuje se orientovat se v přírodě podle značek - uvědomuje si možná nebezpečí při přepravě, putování, táboření a chová se podle toho - dodržuje zásady bezpečného přesunu v přírodě a zásady bezpečnosti pohybu chodce a cyklisty v silničním provozu - využívá poznatky k ochraně přírody - dodržuje zásady pohybu v zimní krajině 		
--	--	--	--

<p>dýchání do vody, skoky do vody z nízkých poloh, jeden plavecký styl (plavecká technika) rozvoj plavecké vytrvalosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena plavání 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá chůzi po ledě - ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělé osoby - chápe plavání jako jednu z nejzdravějších pohybových činností - nebojí se vody, reaguje na překážku, podle svých možností se adaptuje na vodní prostředí - umí pojmenovat základní činnosti ve vodě - zvládá prvky jedné plavecké techniky - uvědomuje si nebezpečí přeceňování sil - uvědomuje si nebezpečí plavání v neznámé vodě - používá základy bezpečnosti a hygieny a dovede je uplatňovat 		
--	---	--	--

4.ročník - Tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
<p>Tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví, pohybový režim - příprava organismu (před pohybovou činností, po zátěži), správné držení těla, dýchání pohybové hry - využití přírodního prostředí pro hry, využití netradičního náčiní, využití vlastního náčiní zdravotně zaměřené činnosti - správné zvedání náčiní, zdravotní cvičení - korektivní cvičení - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu - vhodné oblečení, vhodné obutí hygiena cvičebního prostředí, hygiena pohybových činností - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru - bezpečnost v šatnách a umývárkách bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek první pomoc při TV pohybové hry, 	<ul style="list-style-type: none"> - zná správný pohybový režim - učí se organizovat svůj pohybový režim - prožívá cvičení a soustředí se na správné a přesné provedení pohybu - zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, správné držení těla - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím - orientuje se v průpravných cvičeních - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením - účastní se cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace pohybu - chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu - volí vhodné oblečení a obutí při pohybových činnostech - dodržuje osobní hygienu při pohybových činnostech a hygienu cvičebního prostředí - dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech - zvládá postup při řešení úrazů spolužáků - ovládá pohybové hry s různým 	<p>OSV - rozvoj schopností poznávání</p> <p>OSV - sebepoznání a sebepojetí</p> <p>OSV - seberegulace a reorganizace</p> <p>OSV - komunikace</p> <p>OSV - psychohygiena</p> <p>OSV - mezilidské vztahy</p> <p>OSV - řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>OSV - hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>EVM - základní podmínky života</p> <p>EVM - vztah člověka a prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - snaží se pochopit význam tělesné zdatnosti pro zdraví - zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností - s pomocí asistentky uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti - s vizuální podporou reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti - dodržuje základní pravidla her

<p>netradiční pohybové aktivity, pohybová tvořivostí pohybových výkonů</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy gymnastiky, akrobacie - průpravná cvičení, náčiní a nářadí - kotoul vpřed - stoj na rukou s dopomocí - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, vyjádření melodie a rytmu pohybem - technika běhu - technika hodů, technika skoku hod míčkem z rozběhu - manipulace s míčem - přihrávka jednoruč, obouruč trčmo, spolupráce při hře - sportovní hry, pravidla hry, vybíjená, přehazovaná, pravidla her role jednotlivce při hře, organizace pohybových činností, soutěží - hygiena plavání - adaptace na vodní prostředí plavecké styly, technika plaveckých stylů prvky sebezáchrany a dopomoci - turistická akce (výlet, škola v přírodě, pravidla slušného chování v přírodě, v dopravním prostředku - bezpečnost chování - první pomoc organizace hodin TV komunikace 	<p>zaměřením, netradiční pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - změní základní pohybové výkony a porovná je s výsledky předchozími - je schopen změřit výkon spolužáka - zná základní pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, názvy používaného nářadí a náčiní - zvládá kotoul vpřed - snaží se o stoj na rukou s dopomocí - snaží se spojit pohyb s hudbou nebo rytmickým doprovodem - zdokonaluje se ve vytrvalostním, rychlém i terénním běhu - ovládá skok do dálky - spojuje hod míčkem s rozběhem, hodí míček z rozběhu - zvládá manipulaci s míčem - spolupracuje ve hře - používá názvosloví pro sportovní hry, zná pravidla sportovních her - vybíjená, přehazovaná, - hraje konkrétní hry podle zjednodušených pravidel - zvládá základní herní činnosti jednotlivce - snaží se zorganizovat jednoduchou pohybovou činnost, soutěž - zúčastní se plaveckého výcviku - nebojí se vody, reaguje na překážku, adaptuje se na vodní prostředí - zvládá jeden plavecký styl v souladu s individuálními dovednostmi a předpoklady - ovládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při pobytu ve vodě 	<p>HV - tance</p> <p>PŘ - lidské tělo</p> <p>PŘ - první pomoc</p> <p>ICT - vyhledávání informací (internet)</p>	
--	--	---	--

<p>v hodinách TV - smluvené povel, signály, názvosloví</p> <ul style="list-style-type: none"> - chování fair - play - zdroje informací o pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí plaveckou vytrvalost - dodržuje hygienu plavání - připraví se na turistickou akci, zvládá slušné chování v přírodě i v dopravním prostředku - zvládá v modelových situacích základy jízdy na kole a chování v silničním provozu jako chodec a cyklista - charakterizuje ohleduplné a bezpečné chování při cestování v hromadné veřejné dopravě - pokusí se vyhodnotit nebezpečná místa v silničním provozu - ovládá základní organizační názvosloví osvojovaných činností - dbá pokynů vyučujícího - dodržuje zásady bezpečnosti - zná zásady jednání a chování fair play - umí vyhledat důležité informace o sportu 		
--	--	--	--

5.ročník - tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
<p>Tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, délka a intenzita pohybu hygiena pohybové činnosti, hygiena TV vhodné oblečení a obutí - organizace a bezpečnost 	<ul style="list-style-type: none"> - zná správný pohybový režim, jeho délku a intenzitu - dbá na hygienu pohybové činnosti, uplatňuje pravidla hygieny - vhodně se obléká - respektuje a dodržuje zásady bezpečného chování bezpečně 	<p>OSV - rozvoj schopností poznávání</p> <p>OSV - sebepoznání a sebepojetí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v

<p>cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, umývárkách, na WC základy první pomoci, ošetření úrazu, přivolání pomoci (využití názorných ukázek, rozhovorů, filmových materiálů</p> <ul style="list-style-type: none"> - názvosloví v TV, názvy náradí a náčiní, povely, signály, názvy jednotlivých cviků a činností nákres, popis pohybové činnosti kondiční cvičení, cvičení pro rozvoj flexibility a pohybové obratnosti cvičení pro správné držení těla v různých polohách cvičení tvořivá, motivační cvičení pro každý den hry pro rozvoj obratnostních, vytrvalostních, rychlostních a silových schopností - kondiční a koordinační cvičení korektivní - vyrovnávací (podle úrovně oslabení jednotlivých žáků) protahovací relaxační cvičení, cviky na protažení páteře, posilování svalů příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži - napínací a protahovací cvičení, pohybové hry soutěživé-běhy, přeskoky přes překážky, podlézání překážek, překonávání laviček 	<p>připravuje a uklízí náradí</p> <ul style="list-style-type: none"> - ošetří v rámci možností úraz a přivolá pomoc - dbá na správné držení těla a správné dýchání - sleduje základní tělesné parametry pro zdraví pohybovou činnost - užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví - běžně používá odborné názvosloví a rozumí jim, řídí se jimi - ovládá názvy činností a náradí - cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - usiluje o zlepšení úrovně své zdatnosti - chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu - ovládá základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením - samostatně používá cviky pro něj vhodné pro nápravu oslabení vznikající z jednostranné zátěže - zvládá přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, správné držení těla - samostatně obměňuje ustálené 	<p>OSV - seberegulace a sebeorganizace</p> <p>OSV - psychohygienu</p> <p>OSV - mezilidské vztahy</p> <p>OSV - komunikace</p> <p>OSV - řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>OSV - hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>EVM - základní podmínky života</p> <p>EVM - vztah člověka k prostředí</p> <p>MV - vnímání autora mediálních sdělení</p> <p>VV - kresba člověka v pohybu</p> <p>PR - lidské tělo</p> <p>PR - člověk a zdravý životní styl, člověk a jeho životospráva, společenská výchova, člověk mezi lidmi, první pomoc</p>	<p>souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností - uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti - reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti - dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu - základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy
---	---	--	--

<p>různými způsoby, soutěže s míči a jinými druhy náčiní (lano)</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy atletiky skok do dálky z místa a s rozběhem, postupně odraz z břevna - Základy polovysokého, vysokého startu, běh - běžecká abeceda běh vytrvalostní, běh v terénu do 12 min běh rychlý, štafeta - hod kriketovým míčkem - sportovní hry míčové hry - vybíjená, přehazovaná - průpravné sportovní hry podle zjednodušených pravidel hra fair play základní role ve hře, spolupráce ve hře - pravidla hry a jejich dodržování měření atletických disciplín, měření skoků do dálky, hodů - tisk, rozhlas, televize, internet, nástěnky, rozhovory - základy gymnastiky šplh po tyči, cvičení na žebřinách, cvičení na lavičkách - kotoul vpřed a jeho modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou s dopomocí - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku, přeskoky přes bednu a kozu 	<p>varianty her</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičí s lanem (překonává různými způsoby) - skáče přes švihadlo - usiluje o estetické držení těla - aktivně plní průpravná cvičení - při běhu startuje z polovysokého i vysokého startu na povel, připraví start běhu, vydává povely ke startu - zvládá vytrvalý běh do 800 m - zvládá rychlý běh na 60 - účastní se atletických soutěží - zvládá konkrétní hry, zaznamenává výsledek utkání - hraje v duchu fair play, chápe základní role hráče - hodnotí kvalitu hry spolužáků i svou, účastní se turnajů ve sportovních hrách - zvládá pravidla vybraných her - organizuje soutěže v družstvech (s náčiním i bez) v atletických disciplínách i ve sportovních míčových hrách - vede tabulku s výsledky výkonů (měří a zaznamenává výsledky soutěží a turnajů) - vyhledá oznámení sportovních událostí na nástěnkách, v tisku, v televizi a rozhlase - cvičí na žebřinách, různě překonává a vykonává posilovací cviky jako průpravu pro zvládnutí učiva - zvládá stoj na rukou s dopomocí - přechází kladinu bez dopomoci 	<p>ČJ - orientace v různých druzích oznámení</p> <p>M - měření výsledků</p> <p>Hv - rytmus</p>	
---	--	---	--

<ul style="list-style-type: none">- kladina - cvičení na udržení rovnováhy a koordinace pohybů- rytmické činnosti spojené s hudbou, tanec- aerobik - estetické držení těla, základy slušného vystupování- kruhový trénink zimní sporty (dle povětrnostních podmínek) turistika v přírodě- pohybové hry pro ovlivňování bioenergetické kapacity organismu	<ul style="list-style-type: none">- dokáže vyjádřit hudbu tělem- zvládá aerobické cvičení- seznamuje se s kruhovým tréninkem- sportuje na ledu a sněhu- připraví se na turistickou akci, zvládá slušné chování v přírodě i v dopravním prostředí		
--	--	--	--

Tělesná výchova 2 stupeň:

Předmět se v 6.-9. ročníku vyučuje jako samostatný předmět, navazuje na předmět TV na 1. stupni. Časová dotace činí ve všech ročnících 2 hodiny týdně. Výuka TV probíhá v letních měsících na venkovních hřištích a sportovištích v okolí školy, v zimních měsících v místní sokolovně, kde jsou k dispozici dvě tělocvičny. V případě vhodného počasí a zajištění přírodního kluziště v Dubu nad Moravou je výuka doplněna bruslařskými leklemi. Bohužel, v posledních letech teplé zimní počasí uvedené aktivity dovoluje stále méně. Lyžařský výcvikový kurz je realizován jako nepovinný, proto jeho obsah není součástí školního vzdělávacího programu. Při výuce jsou používány různé formy a metody práce závislé na možnostech a vybavenosti jednotlivých sportovišť a v případě nutnosti jsou okruhy nerealizovatelné z důvodu počasí nahrazeny rozšířením ostatních okruhů učiva.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- žáci užívají osvojené odborné názvosloví
- žáci rozpoznávají smysl sportovních aktivit
- žáci organizují vlastní činnost
- učitel dodává žákům sebedůvěru
- učitel hodnotí zlepšení

Kompetence k řešení problému

- žáci vyhledávají informace k řešení problémů
- jsou schopni obhájit své názory
- navrhnou nejvhodnější způsoby řešení úkolů
- učitel navede žáky na správné řešení problému

Kompetence komunikativní

- žáci se zapojují do diskuse
- ústní projev žáků má určitou estetickou úroveň
- učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- plánuje úkoly tak, aby byla možná kooperace žáků

Kompetence sociální a personální

- žáci se podílejí na vytváření pravidel
- žáci se podílejí na přiřazování rolí
- spolupracují ve skupině
- v rámci skupiny si pomáhají
- učitel žákům pomáhá
- učitel vyžaduje dodržování fair play
- učitel vyžaduje dodržování slušného chování

Kompetence občanské

- žáci se aktivně zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují v mezích fair play
- formují si charakterové rysy
- dodržují povinnosti a práva vyplývající z určených rolí
- pracují v mezích bezpečnosti
- učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování vyžaduje dodržování pravidel fair play
- umožňuje žákům hodnocení své práce i práce svých spolužáků

Kompetence pracovní

- žáci využívají nabitých schopností i dovedností v běžné praxi
- ovládají základy první pomoci
- sestavují svůj pohybový režim
- připraví se sami pro různou pohybovou činnost
- učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky k dodržování pravidel bezpečnosti

Kompetence digitální

- žák využívá digitální technologie k pořízení záznamu tělocvičných aktivit
- žák používá digitální zařízení, aplikace a služby k osobnímu teoretickému rozvoji v oblasti sportu a TV

6.ročník - Tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
<p>Člověk a sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zdravý životní styl, odmítání škodlivin 	<ul style="list-style-type: none"> - změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže - posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší) - sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě - používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu - připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost - sestaví si svůj individuální ozdravný program a vytvoří denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu - pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví 	<p>OSV - rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kreativita, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice</p> <p>řešení problémů a rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>MuV - kulturní diference, lidské vztahy, etnický původ, princip sociálního smíru a solidarity</p> <p>EV - vztah člověka k prostředí</p> <p>OV - 6. ročník - první pomoc</p> <p>OV - 6. ročník - chování v krizových situacích</p> <p>OV - 6. ročník - osobní bezpečí</p> <p>OV - 6. ročník - péče o zdraví</p> <p>OV - 6. ročník - Zdravá výživa</p> <p>OV - 6. ročník - Péče o zdraví</p> <p>OV - 6. ročník - První pomoc</p> <p>AJ - 6. ročník - Sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> - snaží se pochopit, že by měl odmítat drogy - s pomocí asistentky usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností - s pomocí asistentky se cíleně připraví na pohybovou činnost a její ukončení

<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy olympijské disciplíny - základní pravidla atletických soutěží - základy techniky disciplín - přípravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký), hod (míčkem) - základy evidence výkonů 	<ul style="list-style-type: none"> - rozpozná význam atletiky jako přípravy pro jiné sporty - provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony - užívá a rozpozná základní startovní povely - užívá základní techniky dalších osvojovaných disciplín - aplikuje přípravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - dokáže sestavit tabuli rekordů 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Kulturní diference, Lidské vztahy Etnický původ, Princip sociálního smíru a solidarity EV - Vztah člověka k prostředí OV - 6. ročník - První pomoc OV - 6. ročník - Osobní bezpečí OV - 6. ročník - Péče o zdraví OV - 6. ročník - Zdravá výživa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni diváka - sleduje určené prvky pohybové činnosti
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her - úkoly vyplývají z herních funkcí a rolí ve hře - radost ze hry, prožitek spolupráce - význam sportovních her pro 	<ul style="list-style-type: none"> - zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - rozpozná, která hra je vhodná pro určitý 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá

<p>rozvoj dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> - herní role a funkce (brankář, kapitán, pivot, křídlo, záloha...) - základní pravidla sportovních her - specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - úprava různých povrchů hřišť - sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal 	<p>věk, počet hráčů, prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.) - ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře - určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů, učitele - rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po něm - rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře 	<p>Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy, Etnický původ Multikulturalita, Princip sociálního smíru a solidarity MeV - Práce v realizačním týmu OV - 6. ročník - Lidská práva OV - 6. ročník - První pomoc OV - 6. ročník - Komunikace OV - 6. ročník - Kamarádství, přátelství a láska OV - 6. ročník - Osobní bezpečí AJ - 6. ročník - Sport</p>	<p>osvojovanou odbornou terminologií na úrovni diváka</p>
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - záchrana a dopomoc - akrobacie-přeskoky, hrazda, kladina - zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - kondiční gymnastika - technika a estetika pohybu 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, výmyk, základní cvičení na kladině - ukáže využití gymnastické prvky a užívá je při přípravě krátké sestavy - provádí zdravotně-pohybové a kulturně-estetické funkce pohybu s hudebním 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - sleduje určené prvky pohybové činnosti

<ul style="list-style-type: none"> - rychlostně-silová cvičení - protahovací a napínací cvičení (strečink) 	<p>doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukáže základní aerobní cvičení s hudbou - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - zvládne základní prvky sebeobránného cvičení 	<p>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Kulturní diference, Lidské vztahy Etnický původ, Princip sociálního smíru a solidarity EV - Vztah člověka k prostředí OV - 6. ročník - První pomoc OV - 6. ročník - Komunikace OV - 6. ročník - Kamarádství, přátelství a láska OV - 6. ročník - Péče o zdraví OV - 6. ročník - Zdravá výživa</p>	
--	---	--	--

<p>Rytmická gymnastika a kondiční gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem - technika a estetika pohybu 	<ul style="list-style-type: none"> - ukáže základní aerobní cvičení s hudbou - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - používá správnou techniku - zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativitu Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika EV - Vztah člověka k prostředí OV - 6. ročník - První pomoc OV - 6. ročník - Duševní a tělesné zdraví OV - 6. ročník - Zdravá výživa HV - 6. ročník - Hudebně pohybové činnosti HV - 6. ročník - Poslechové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti
<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - střehové postoje, pády stranou, vzad 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - používá správnou techniku 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativitu, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace</p>	

		<p>Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Vztah člověka k prostředí OV - 6. ročník - Lidská práva OV - 6. ročník - Kamarádství, přátelství a láska OV - 6. ročník - Chování v krizových situacích</p>	
--	--	---	--

<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na ledě - technika překládání dopředu, dozadu - technika-stromeček, cibulky - ošetření nožů a bot - základy první pomoci při úrazech na ledě 	<ul style="list-style-type: none"> - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření bruslí - ukáže jednoduché prvky při jízdě - předvede první pomoc při úrazu na bruslích 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativitu, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Vztah člověka k prostředí OV - 6. ročník - Komunikace OV - 6. ročník - Kamarádství, přátelství a láska HV - 6. ročník - Hudebně pohybové činnosti HV - 6. ročník - Poslechové činnosti</p>	
<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatnění získaných poznatků na vycházkách, pochodových cvičeních a školních výletech 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu 	<p>OSV Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu Kreativita Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - snaží se pochopit a s podporou asistentky aplikovat zásady bezpečného chování v přírodě a v silničním provozu

		<p>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Ekosystémy Vztah člověka k prostředí MeV - Práce v realizačním týmu Ov - 6. ročník - Lidská práva Ov - 6. ročník - První pomoc Ov - 6. ročník - Komunikace Ov - 6. ročník - Kamarádství, přátelství a láska Ov - 6. ročník - Chování v krizových situacích Ov - 6. ročník - Osobní bezpečí Ov - 6. ročník - Péče o zdraví Ov - 6. ročník - Zdravá výživa Ov - 6. ročník - Zneužívání návykových látek Z - 6. ročník - Krajinná sféra Př - 6. ročník - Život na zemi Př - 6. ročník - Člověk a příroda Hv - 6. ročník - Hudebně pohybové činnosti Hv - 6. ročník - Instrumentální činnosti Hv - 6. ročník - Poslechové činnosti Vv - 6. ročník - Kresba v terénu Vv - 6. ročník - Výtvarné hry Ov - 6. ročník - První pomoc Př - 6. ročník - Člověk a příroda</p>	
--	--	---	--

Bezpečnost <ul style="list-style-type: none"> - dodržování zásad bezpečnosti - neohrožování učitele, spolužáků - zásady dopomoci a záchrany - první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvičích - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků 		<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží pochopit základní zásady poskytování první pomoci
--	---	--	--

7. ročník - tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
Člověk a sport <ul style="list-style-type: none"> - význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zdravý životní styl, odmítání škodlivin 	<ul style="list-style-type: none"> - provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony - dokáže sestavit tabuli rekordů - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků 	OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Kulturní diference, Lidské vztahy Etnický původ, Princip sociálního smíru a solidarity EV - Vztah člověka k prostředí EV - 7. ročník - schopnost rozpoznat, vyjádřit a usměrnit	<ul style="list-style-type: none"> - snaží se pochopit, že by měl odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - s pomocí asistentky usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví - s pomocí asistentky se cíleně připraví na pohybovou činnost a její ukončení

		svoje city EV - 7. ročník - Podněcování asertivního chování		
Atletika	<ul style="list-style-type: none"> - pojmy olympijské disciplíny - základní pravidla atletických soutěží - základy techniky disciplín - průpravná cvičení pro jednotlivé - atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký), hod (míčkem) - základy evidence výkonů 	<ul style="list-style-type: none"> - rozpozná význam atletiky jako průpravu pro jiné sporty - užívá a rozpozná základní startovní povely - užívá základní techniky dalších osvojovaných disciplín - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - dokáže sestavit tabuli rekordů - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - používá aktivně osvojované pojmy - používá správnou techniku 	<p>OSV -Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy MeV - Práce v realizačním týmu Fy - 7. ročník Pohyb tělesa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony
Sportovní hry	<ul style="list-style-type: none"> - základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her - úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - radost ze hry, prožitek spolupráce - význam sportovních her pro rozvoj dovedností - herní role a funkce (brankář, kapitán, pivot, křídlo, záloha....) - základní pravidla sportovních her - specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních 	<ul style="list-style-type: none"> - užívá základní techniky dalších osvojovaných disciplín - zdůvodní význam pohybových her navazování a upevňování mezilidských vztahů - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - rozpozná, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí - objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.) - ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře - určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů, učitele 	<p>OSV - Sebepoznání a sebepečení, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiene, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy, Multikulturalita Ev - Vztah člověka k prostředí MeV -Práce v realizačním týmu Ev - 7. ročník - Podněcování asertivního chování Ev - 7. ročník - Pomoc, přátelství</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva

<p>hrách</p> <ul style="list-style-type: none"> - úprava různých povrchů sportovišť - sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal 	<ul style="list-style-type: none"> - rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - provede základní údržbu náčiní a hřišť před utkáním a po něm - rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře - používá aktivně osvojované pojmy - používá správnou techniku 	<p>a spolupráce</p>	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - záchrana a dopomoc - akrobacie-přeskoky, hrazda, kladina - zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - kondiční gymnastika - technika a estetika pohybu - rychlostně-silová cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, výmyk, základní cvičení na kladině - ukáže využití gymnastické prvky a užívá je při přípravě krátké sestavy - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - používá správnou techniku 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativitu, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence - sleduje určené prvky pohybové činnosti
<p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem 	<ul style="list-style-type: none"> - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - provádí zdravotně-pohybové a kulturně-estetické funkce pohybu s hudebním 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu Kreativitu, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech

<ul style="list-style-type: none"> - technika a estetika pohybu 	<p>doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> - předvede aerobní cvičení s hudbou - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - používá správnou techniku - zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví 	<p>Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy MeV - Práce v realizačním týmu Hv - 7. ročník - Instrumentální a pohybové činnosti Hv - 7. ročník - Instrumentální a pohybové činnosti</p>	
<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - střehové postoje, pády stranou, vzad 	<ul style="list-style-type: none"> - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - zvládne základní prvky sebeobraného cvičení - používá správnou techniku 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy</p>	

<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na ledě - technika překládání dopředu, dozadu - technika-stromeček, cibulky - ošetření nožů a bot - základy první pomoci při úrazech na ledě 	<ul style="list-style-type: none"> - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - používá aktivně osvojované pojmy - používá správnou techniku - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - ukáže jednoduché cviky při jízdě - ví, jak poskytnout první pomoc při úrazu na bruslích 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy</p>	
<p>Turistika, pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatnění získaných poznatků na vycházkách, pochodových cvičeních a školních výletech - předlékařská první pomoc při úrazu v přírodě - bezpečnost na silnici - lyžování 	<ul style="list-style-type: none"> - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí, zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu - vysvětlí, jak se bezpečně chovat jako účastník silničního provozu, ať již jako chodec či cyklista - vyhodnotí možné nebezpečí zvolené varianty přesunu v terénu - zvládá jízdu na vleku, zvládá jízdu na lyžích šikmo svahem 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika Ev - Lidské aktivity a problémy životního prostředí Vztah člověka k prostředí MeV - Práce v realizačním týmu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu

<p>Bezpečnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržování zásad bezpečnosti - neohrožování učitele, spolužáků - zásady dopomoci a záchrany - první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Ekosystémy MeV - Tvorba mediálního sdělení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží uplatňovat základní zásady poskytování první pomoci
---	---	---	--

8. ročník - tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
<p>Člověk a sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu 	<ul style="list-style-type: none"> - měří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže - posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší) - sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě - používá základní cviky a sestavy pro 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická</p>	<ul style="list-style-type: none"> - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - snaží se reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu se snaží přizpůsobit pohybové aktivity - s pomocí asistentky usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj

<ul style="list-style-type: none"> - zdravý životní styl, odmítání škodlivin - zdravotní TV 	<ul style="list-style-type: none"> - různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu - připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost - sestaví si svůj individuální ozdravný program a vytvoří denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu - pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví - uplatňuje prvky zdravotní TV v rámci správného držení těla 	<p>etika MuV - Kulturní diference, Lidské vztahy Etnický původ, Multikulturalita EV - Vztah člověka k prostředí Př - 8. ročník - Člověk a zdraví Vz - 8. ročník - Jak pečovat o zdraví Př - 8. ročník - Savci Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví Vz - 8. ročník - Jak pečovat o zdraví Vz - 8. ročník - Život bez závislostí</p>	<p>pohybových dovedností základních sportovních odvětví</p> <ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se cíleně připraví na pohybovou činnost a její ukončení; s pomocí asistentky a vizuální podporou využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy olympijské disciplíny - základní pravidla atletických soutěží - základy techniky disciplín - průpravná cvičení pro jednotlivé - atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký), hod (míčkem) - základy evidence výkonů 	<ul style="list-style-type: none"> - rozpozná význam atletiky jako průpravy pro jiné sporty - provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony - užívá a rozpozná základní startovní povely - užívá základní techniky dalších osvojovaných disciplín - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - dokáže sestavit tabuli rekordů 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiiena Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Kulturní diference, Lidské vztahy Etnický původ, Multikulturalita EV - Vztah člověka k prostředí Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, diváka - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony

<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her - úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - radost ze hry, prožitek spolupráce - význam sportovních her pro rozvoj dovedností - herní role a funkce (brankář, kapitán, pivot, křídlo, záloha....) - základní pravidla sportovních her - specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - úprava různých povrchů sportovišť - sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal 	<ul style="list-style-type: none"> - zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne prohry jiného - rozpozná, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí - objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.) - ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře - určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů, učitele - rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po něm - rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Kulturní diference, Lidské vztahy Etnický původ, Multikulturalita MeV - Práce v realizačním týmu Vz - 8. ročník - Jak pečovat o zdraví Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, diváka - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a diváka
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - záchrana a dopomoc - akrobacie-přeskoky, hrazda, kladina - zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - kondiční gymnastika 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvičích - provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, výmyk, základní cvičení na kladině - ukáže využití gymnastické prvky a užívá je při přípravě krátké sestavy - provádí zdravotně-pohybové a kulturně-estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - s vizuální podporou a pomocí asistentky užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, diváka

<ul style="list-style-type: none"> - technika a estetika pohybu - rychlostně-silová cvičení - protahovací a napínací cvičení (strečink) 	<ul style="list-style-type: none"> - ukáže základní aerobní cvičení s hudbou - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - zvládne základní prvky sebeobránného cvičení 	<p>Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy, Multikulturalita Princip sociálního smíru a solidarity EV - Vztah člověka k prostředí Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků - sleduje určené prvky pohybové činnosti
<p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s hudbou - základní taneční kroky 	<ul style="list-style-type: none"> - ukáže základní aerobní cvičení s hudbou - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - používá správnou techniku - zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu Kreativita Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace Kooperační a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika EV - Vztah člověka k prostředí Hv - 8. ročník - Hudebně - pohybové činnosti Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s pomocí asistentky se snaží zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - střehové postoje, pády stranou, vzad 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích - používá správnou techniku 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV-Vztah člověka k prostředí Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví</p>	
<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na ledě - technika překládání dopředu, dozadu - technika-stromeček, cibulky - ošetření nožů a bot - základy první pomoci při úrazech na ledě 	<ul style="list-style-type: none"> - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření bruslí - ukáže jednoduché prvky při jízdě - ví, jak poskytnout první pomoc při úrazu na bruslích 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Vztah člověka k prostředí Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví Nj - 8. ročník - Kannst du inline skaten?</p>	

<p>Turistika, pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatnění získaných poznatků na vycházkách, pochodových cvičeních a školních výletech 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu - vysvětlí, jak se bezpečně chovat jako účastník silničního provozu, ať již jako chodec či cyklista - vyhodnotí možné nebezpečí zvolené varianty přesunu v terénu 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Vztah člověka k prostředí MeV - Práce v realizačním týmu Z-8. ročník - Česká republika - oblasti Př - 8. ročník - Savci Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví Vz - 8. ročník - Jak pečovat o zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu
<p>Bezpečnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržování zásad bezpečnosti - neohrožování učitele, spolužáků - zásady dopomoci a záchrany - první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvičích - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika</p>	<ul style="list-style-type: none"> - snaží se uplatňovat základní zásady poskytování první pomoci

		MuV - Lidské vztahy EV -Ekosystémy MeV - Tvorba mediálního sdělení Vz - 8. ročník - Chráníme své bezpečí Př - 8. ročník - Člověk Př - 8. ročník - Člověk a zdraví Vz - 8. ročník - Chráníme své bezpečí	
--	--	---	--

9.ročník - tělesná výchova

Učivo	Očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Minimální výstupy
<p>Člověk a sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zdravý životní styl, odmítání škodlivin 	<ul style="list-style-type: none"> - změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže - posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší) - sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému druhu sportu nebo jiné pohybové aktivitě - používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu - připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost - sestaví si svůj individuální ozdravný program a vytvoří denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu - pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Kulturní diference, Lidské vztahy Etnický původ, Princip sociálního smíru a solidarity EV - Vztah člověka k prostředí Ov - 9. ročník - Péče o duševní zdraví Vz - 9. ročník - Život bez závislostí Př - 9. ročník - Člověk a životní prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity - usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí - cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu

<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy olympijské disciplíny - základní pravidla atletických soutěží - základy techniky disciplín - průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký), hod (míčkem) - základy evidence výkonů 	<ul style="list-style-type: none"> - rozpozná význam atletiky jako průpravy pro jiné sporty - provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony - užívá a rozpozná základní startovní povely - užívá základní techniky dalších osvojovaných disciplín - aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - dokáže sestavit tabuli rekordů 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy, Etnický původ, Multikulturalita EV - Vztah člověka k prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků - užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her - úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - radost ze hry, prožitek spolupráce - význam sportovních her pro rozvoj dovedností - herní role a funkce (brankář, kapitán, pivot, křídlo, záloha...) - základní pravidla sportovních her - specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních 	<ul style="list-style-type: none"> - zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů - snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného - rozpozná, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí - objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.) - ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře - určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů, učitele - rozliší několik her z každé skupiny, 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy, Etnický původ Multikulturalita, Princip sociálního smíru a solidarity MeV - Práce v realizačním týmu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího,

<p>hráč</p> <ul style="list-style-type: none"> - úprava různých druhů hřišť - sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal 	<p>aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru</p> <ul style="list-style-type: none"> - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po něm - rozpozná základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře používá aktivně osvojované pojmy 		<p>diváka</p> <ul style="list-style-type: none"> - spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - záchrana a dopomoc akrobacie-přeskoky, hrazda, kladina - zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - kondiční gymnastika - technika a estetika pohybu - rychlostně-silová cvičení - protahovací a napínací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - provede stoj na ruku, přemet stranou, roznožku přes nářadí, výmyk, základní cvičení na kladině - ukáže využití gymnastické prvky a užívá je při přípravě krátké sestavy - provádí zdravotně-pohybové a kulturně-estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem - předvede základní aerobní cvičení s hudbou - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - používá správnou techniku 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV -Lidské vztahy, Multikulturalita Princip sociálního smíru a solidarity EV - Vztah člověka k prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků - užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je
<p>Rytmická gymnastika, tanec</p> <ul style="list-style-type: none"> - různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem 	<ul style="list-style-type: none"> - předvede základní aerobní cvičení s hudbou - rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve

<ul style="list-style-type: none"> - technika a estetika pohybu - příprava tanečního vystoupení na školní ples 	<ul style="list-style-type: none"> - korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat - používá správnou techniku zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví 	<p>Psychohygiena Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Vztah člověka k prostředí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - hře, soutěži, při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků
<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení sportu na ledě - technika překládání dopředu, dozadu - technika-stromeček, cibulky - - ošetření nožů a bot - základy první pomoci při úrazech na ledě 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - používá správnou techniku - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou a společenskou činnost - provede ošetření bruslí - ukáže jednoduché prvky při jízdě předvede v modelové situaci první pomoc při úrazu na bruslích 		
<p>Turistika v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatnění získaných poznatků na vycházkách, pochodových cvičeních a školních výletech 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládá i dlouhodobější pobyt v přírodě a přesun s mírnou zátěží v náročnějším terénu - vysvětlí, jak se bezpečně chovat jako účastník silničního provozu, ať již jako chodec či cyklista vyhodnotí možné nebezpečí zvolené varianty přesunu v terénu 	<p>OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy Komunikace, Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu

		etika MuV - Lidské vztahy EV - Ekosystémy Vztah člověka k prostředí MeV - Práce v realizačním týmu Př - 9. ročník - Ekologie Př - 9. ročník - Člověk a životní prostředí Př - 9. ročník - Člověk a životní prostředí	
Bezpečnost <ul style="list-style-type: none"> - dodržování zásad bezpečnosti - neohrožování učitele, spolužáků - zásady dopomoci a záchrany - první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - používá aktivně osvojované pojmy - ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích - vědomě dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své i svých spolužáků 	OSV - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika MuV - Lidské vztahy EV - Ekosystémy Vztah člověka k prostředí MeV - Tvorba mediálního sdělení Ov - 9. ročník - Osobní bezpečí	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného