

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

- je realizována v 1. - 5. ročníku
- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví -význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

Organizace - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Průřezová témata – v tomto předmětu jsou realizována: MKV, EV, MDV a VDO

VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PRO ROZVOJ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ ŽÁKŮ

Kompetence k učení - žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích. Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů - uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nespportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím. Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní - žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty. Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální - žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině.

Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanská - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní - žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 1.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - předvede nízký a polovysoký start - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky, hodů míčkem 	<p>Základy atletiky</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • názvy částí atletického hřiště týkající se běhů, skoků a hodů • základy bezpečnosti při atletických činnostech • startovní povely a signály • vhodné oblečení pro atletické činnosti <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro ovlivňování rychlosti, vytrvalosti, postřehu , zrychlení síly, pohyblivosti a koordinace pohybu • základy nízkého a polovysokého startu • rychlý běh na 20 až 40m • motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti • odraz z místa, skok do dálky 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>EV – vztah k životnímu prostředí a lidskému zdraví</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 1.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - dokáže podbíhat dlouhé lano - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách - zvládá skoky prosté odrazem snožmo - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - zvládá základy šplhu s dopomocí učitele 	<p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem • hod míčkem z místa na vzdálenost, cíl <p>Základy gymnastiky</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní bezpečnostní pravidla při gymnastických cvičeních • vhodné oblečení pro gymnastiku • základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí • gymnastické držení těla • soustředění na cvičení <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed • kotoul vpřed • průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad • kotoul vzad • stoj na lopatkách • podbíhání dlouhého lana 	<p>OSV – seberegulace, kreativita</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 1.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmicizaci, za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) 	<p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu • skoky prosté odrazem snožmo • výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu <p>Lavička</p> <ul style="list-style-type: none"> • chůze s dopomocí <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož • šplh do výšky max.. 2 metrů s dopomocí <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmicizaci • vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmicizaci • základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) • rytmicizovaný pohyb, nápodoby pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem 	<p>OSV – seberegulace, kreativita</p> <p>Hv – rytmus, melodie</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty - uvědomuje si, že lze pohyb spojit s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - zvládá základní techniku jízdy vpřed, zastavení - zvyká si na vodní prostředí - dodržuje hygienu plavání - zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<p>Základy pohybových her</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním • základní pravidla osvojovaných her • základní organizační povely pro realizaci her • realizace her • bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách • využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p>Hry ve volné přírodě</p> <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy bezpečnosti • jízda vpřed, zastavení <p>Plavecký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy bezpečnosti • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • splývání, dýchání do vody, skoky do vody, jeden plavecký způsob 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>MKV – ohleduplnost, spolupráce</p> <p>Prv – zdraví, komunikace mezi lidmi</p> <p>EV – vztah k životnímu prostředí</p> <p>Prv - zdraví</p> <p>Prv - zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 1.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, nářadí, - názvy osvojovaných dovedností a částí hřiště - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích - jedná v duchu fair – play - zná pojmy z pravidel osvojovaných her 	<p>Sportovní hry</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště • základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • držení míče jednoruč a obouruč • základní přihrávky rukou • technika přihrávky • chytání míče • manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu) • základní sportovní hry 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>MKV – ohleduplnost, spolupráce</p> <p>OSV – seberegulace, rozhodnost</p> <p>Prv – zdraví, komunikace mezi lidmi, význam pravidel</p> <p>Čj – správné vyjadřování</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 1.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou- zná protahovací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění- dbá na správné dýchání	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none">• přetahy a přetlaky <p>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none">• zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení	Prv – zdraví	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 2.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - předvede nízký a polovysoký start - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky, hodů míčkem z místa i z chůze 	<p>Základy atletiky</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • názvy částí atletického hřiště týkající se běhů, skoků a hodů • základy bezpečnosti při atletických činnostech • startovní povely a signály • vhodné oblečení pro atletické činnosti <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro ovlivňování rychlosti, vytrvalosti, postřehu, zrychlení síly, pohyblivosti a koordinace pohybu • základy nízkého a polovysokého startu • rychlý běh do 60m • motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti • odraz z místa, skok do dálky 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>EV – vztah k životnímu prostředí a lidskému zdraví</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 2.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - dokáže podbíhat dlouhé lano - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách - zvládá skoky prosté odrazem snožmo - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - zvládá základy šplhu s dopomocí učitele 	<p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem • hod míčkem z místa • hod míčkem z chůze <p>Základy gymnastiky</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní bezpečnostní pravidla při gymnastických cvičeních • vhodné oblečení pro gymnastiku • základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí • gymnastické držení těla • soustředění na cvičení <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed • kotoul vpřed • průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad • kotoul vzad • stoj na lopatkách • podbíhání dlouhého lana 	<p>OSV – seberegulace, kreativita</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 2.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem 	<p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu • skoky prosté odrazem snožmo • výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu <p>Lavička</p> <ul style="list-style-type: none"> • chůze s dopomocí <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož • šplh do výšky max.. 2 metrů s dopomocí <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci • vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci • základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) • rytimizovaný pohyb, nápodoby pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem • soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání rytmu 	<p>OSV – seberegulace, kreativita</p> <p>Hv – rytmus, melodie</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 2.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit <ul style="list-style-type: none"> - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty - uvědomuje si, že lze pohyb spojit s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) - zvládá základní techniku jízdy vpřed, zastavení 	<p>Základy pohybových her</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním • základní pravidla osvojovaných her • základní organizační povely pro realizaci her • realizace her • bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách • využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám <p>Hry ve volné přírodě</p> <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy bezpečnosti • jízda vpřed, zastavení 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>MKV – ohleduplnost, spolupráce</p> <p>Prv – zdraví, komunikace mezi lidmi</p> <p>EV – vztah k životnímu prostředí</p> <p>Prv - zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 2.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, nářadí, - názvy osvojovaných dovedností a částí hřiště <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích - jedná v duchu fair – play - zná pojmy z pravidel osvojovaných her - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi 	<p>Sportovní hry</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště • základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • držení míče jednoruč a obouruč • základní přihrávky rukou • technika přihrávky • chytání míče • manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu) • základní sportovní hry 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>MKV – ohleduplnost, spolupráce</p> <p>OSV – seberegulace, rozhodnost</p> <p>Prv – zdraví, komunikace mezi lidmi, význam pravidel</p> <p>Čj – správné vyjadřování</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 2.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - zná protahovací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - dbá na správné dýchání - zvyká si na vodní prostředí - dodržuje hygienu plavání - zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • přetahy a přetlaky <p>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení <p>Plavecký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy bezpečnosti • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • upevňování dovedností: splývání, dýchání do vody, skoky do vody, jeden plavecký způsob 	<p>Prv – zdraví</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky, hodů míčkem z místa i z rozběhu - zvládá upravit doskočiště, připravit startovní čáru, vydat pokyny pro start - zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p>Základy atletiky</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • názvy částí atletického hřiště týkající se běhů, skoků a hodů • názvy pomůcek pro měření výkonů, úpravu doskočiště • základy bezpečnosti při atletických činnostech • startovní povely a signály • vhodné oblečení pro atletické činnosti <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro ovlivňování rychlosti, vytrvalosti, postřehu, zrychlení síly, pohyblivosti a koordinace pohybu • základy nízkého a polovysokého startu • běžecká abeceda • rychlý běh do 60m • motivovaný běh v terénu až do 15 minut (podle úrovně žáků) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti • odraz z místa, skok do dálky s rozběhem 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>EV – vztah k životnímu prostředí a lidskému zdraví</p> <p>Prv – zdraví</p> <p>M - měření délky, bodové hodnocení</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - dokáže podbíhat dlouhé lano - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách - zvládá skoky prosté odrazem snožmo - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci učitele - zvládá šplh bez dopomoci učitele 	<p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem • hod míčkem z chůze • hod míčkem s rozběhem <p>Základy gymnastiky</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní bezpečnostní pravidla při gymnastických cvičeních • vhodné oblečení pro gymnastiku • základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí • gymnastické držení těla • soustředění na cvičení • základní záchrana a dopomoc <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed • kotoul vpřed a jeho modifikace • průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad • kotoul vzad a jeho modifikace • stoj na lopatkách • podbíhání dlouhého lana 	<p>OSV – seberegulace, kreativita</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) - zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném a přeměnném 	<p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu • skoky prosté odrazem snožmo • přeskok snížené švédské bedny • roznožka přes kozu našír • výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu <p>Lavička</p> <ul style="list-style-type: none"> • chůze bez dopomoci (různé obměny) <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož • šplh do výšky max.. 4 metrů bez dopomoci <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci • vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci • základní estetický pohyb těla a jeho částí v různých polohách, změnách poloh, obměny tempa a rytmu 	<p>OSV – seberegulace, kreativita</p> <p>Hv – rytmus, melodie</p> <p>Prv – zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá minimálně deset pohybových her a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - snaží se samostatně hledat varianty známých her - zvládá základní techniku jízdy vpřed, zastavení 	<ul style="list-style-type: none"> • rytmizovaný pohyb, nápodoby pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem • základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním rytmem) • rytmizovaný pohyb, nápodoby pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem • soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání rytmu <p>Základy pohybových her</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním • základní pravidla osvojovaných her • základní organizační povely pro realizaci her • realizace her • bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách • využití přírodního prostředí k pohybovým hrám <p>Hry ve volné přírodě</p> <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy bezpečnosti • jízda vpřed, zastavení 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>MKV – ohleduplnost, spolupráce</p> <p>Prv – zdraví, komunikace mezi lidmi</p> <p>EV – vztah k životnímu prostředí</p> <p>Prv - zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, nářadí, názvy osvojovaných dovedností a částí hřiště - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel - spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích - jedná v duchu fair – play - zná pojmy z pravidel osvojovaných her - zvyká si na vodní prostředí - dodržuje hygienu plavání - zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<p>Sportovní hry</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště • základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her • základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p>Vlastní nácvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • přihrávka míče jednoruč a obouruč (vrchní i trčením) • střelba jednoruč a obouruč na koš z místa i v pohybu • chytání míče • manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu) • základní sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel • vedení míče driblingem <p>Plavecký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy bezpečnosti • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • splývání, dýchání do vody, skoky do vody, dva plavecké způsoby 	<p>VDO – smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p> <p>MKV – ohleduplnost, spolupráce</p> <p>OSV – seberegulace, rozhodnost</p> <p>Prv – zdraví, komunikace mezi lidmi, význam pravidel</p> <p>Čj – správné vyjadřování</p> <p>Prv - zdraví</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou- zná protahovací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění- dbá na správné dýchání	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none">• přetahy a přetlaky <p>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none">• zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení	Prv – zdraví	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 4.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou - zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením - zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou - dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti - dbá na správné dýchání - zná kompenzační a relaxační cviky - uplatňuje zásady pohybové hygieny - zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní - zná pojmy z pravidel sportů a soutěží - rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje - dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - jedná v duchu fair – play 	<ul style="list-style-type: none"> • příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy – komunikace v TV • bezpečnost při sportování 	<p>MKV – lidské vztahy</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>MDV – fungování a vliv medií ve společnosti</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 4.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti - umí přihrávky jedno ruč a obou ruč, driblink - rozlišuje míč na basketbal a volejbal - učí se ovládat hru s basketbalovým míčem - nacvičuje střelbu na koš - nacvičuje přehazovanou - zná pravidla přehazované malé kopané, florbalu a řídí se jimi - zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti je schopen soutěžit v družstvu - umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji - je si vědom porušování pravidel a následků pro sebe i družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - zná techniku hodů kriketovým míčkem - zná princip štafetového běhu - uběhne 300 m - zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami - umí skákat do dálky - nacvičí správnou techniku skoku z místa - účastní se atletických závodů 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her – míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování • základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu 		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 4.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- zvyká si na vodní prostředí- dodržuje hygienu plavání- zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednostizvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	<p>Plavecký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none">• základy bezpečnosti• hygiena plavání• skoky do vody, upevňování plaveckých dovedností - dva plavecké způsoby	Prv - zdraví	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 5.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</p> <p>- zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</p> <p>- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>- zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou</p> <p>- dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>- dbá na správné dýchání</p> <p>- zná kompenzační a relaxační cviky</p> <p>- uplatňuje zásady pohybové hygieny</p> <p>- zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní</p> <p>- zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</p> <p>- rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje</p> <p>- dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě</p> <p>- adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>- zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti • cvičení během dne, rytmické a kondiční formy • cvičení pro děti – tanečky, základy estetického pohybu • tělocvičné pojmy – komunikace v TV • bezpečnost při sportování 	<p>MKV – lidské vztahy – multikultura</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví)</p> <p>MDV – fungování a vliv médií ve společnosti</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 5.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - jedná v duchu fair – play - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví - spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti - umí přihrávky jedno ruč a obou ruč, driblík - rozlišuje míč na basketbal a volejbal - učí se ovládat hru s basketbalovým míčem - nacvičuje střelbu na koš - nacvičuje přehazovanou - zná pravidla přehazované malé kopané, florbalu a řídí se jimi - zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti je schopen soutěžit v družstvu - umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji - je si vědom porušování pravidel a následků pro sebe i družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her – míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování 		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník: 5.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - zná techniku hodů kriketovým míčkem - zná princip štafetového běhu - uběhne 400 m a 800 m - zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami - umí skákat do dálky - nacvičí správnou techniku skoku z místa - účastní se atletických závod - umí šplhat na tyči - zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly v před a vzad s různými zakončeními stoj na hlavě apod. - umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu - provádí cvičení na švédské bedně - zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy žebřiny lavičky apod. - provádí kondiční cvičení s plnými míči - dodržuje hygienu plavání - zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu • základy gymnastiky- cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly činnosti – her a soutěží, zásady jednání a chování • plavecký výcvik zásady bezpečnosti při plavání, hygiena plavání, upevňování plaveckých dovedností - dva plavecké způsoby (prsa, znak), splývání, plavání pod vodou 	<p>Prv - zdraví</p>	