

## **Obsah**

<b>VYUČOVACÍ PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA .....</b>	<b>2</b>
<i>Ročník: 1. ....</i>	<i>5</i>
<i>Ročník: 2. ....</i>	<i>7</i>
<i>Ročník: 3. ....</i>	<i>9</i>
<i>Ročník: 4. ....</i>	<i>11</i>
<i>Ročník: 5. ....</i>	<i>13</i>

## Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

### Vyučovací předmět: Tělesná výchova

#### Charakteristika vyučovacího předmětu: 1. stupeň

##### Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, vzdělávacího oboru Tělesná výchova a vyučuje se jako samostatný předmět na 1. stupni.

##### Časová dotace:

Vyučovací předmět Tělesná výchova je realizována v 1. – 5. ročníku po 2 hodinách týdně v každém ročníku

##### Vzdělávací obsah:

- a) 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
- b) 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 (*základní plavecká výuka*), lyžování a bruslení (*podle podmínek školy*), další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)
- c) 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 pohybových aktivit. Ke konci výuky dochází k závěrečnému zklidnění – relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu se žáky používá veškeré dostupné a vhodné náčiní a nářadí.

Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.

Ve výjimečných a odůvodněných případech (zejména nedostupnost bazénu z důvodu jeho rekonstrukce nebo nepřiměřená vzdálenost bazénu) je možné základní plaveckou výuku dočasně přesunout do jiného ročníku, příp. nerealizovat, pokud není možnost ji zajistit v rámci povinné školní docházky.

##### Předmětem prolínají průřezová témata:

##### OSV – rozvoj schopností poznávání

poznávání lidí  
mezilidské vztahy  
komunikace

**VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PRO ROZVOJ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ ŽÁKŮ****Kompetence k učení**

- vedeme žáky k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- učíme žáky změřit základní pohybové výkony a porovnávat je s předchozími
- vedeme žáky k orientaci v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích a sledování sportovních soutěží
- umožňujeme žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky
- vedeme žáky k získání kladného vztahu k pohybu a jeho účinku na zdraví člověka

**Kompetence k řešení problémů**

- učíme žáky uplatňovat zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka
- učíme žáky řešit problémy v souvislosti s nespportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím
- navozujeme situace vedoucí k samostatnému řešení problémů
- dodáváme žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáháme

**Kompetence komunikativní**

- vedeme ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- učíme žáky reagovat na základní povely a pokyny a i je vydávat
- vedeme žáky k samostatné organizaci jednoduchých pohybových soutěží, činností a jejich variant
- vedeme žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváříme příležitosti pro komunikaci
- poskytujeme možnost ke svěření se se zdravotním stavem i jiným problémem

**Kompetence sociální a personální**

- vedeme žáky k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině
- zadáváme úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňujeme každému žákovi zažít úspěch
- vyzvedáváme přednosti každého žáka
- vedeme k pochopení významu fyzické aktivity pro duševní pohodu a zdraví

**Kompetence občanská**

- vedeme k realizaci pravidelného pohybového režimu a k přiměřené samostatnosti a vůli po zlepšení své zdatnosti a spojování pohybové činnosti se zdravím,
- vedeme ke kritickému myšlení, necháme žáky hodnotit cvičení, učíme je být ohleduplní a taktní
- umožňujeme, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků
- hodnotíme výkony žáků podle individuálních předpokladů a dispozic
- 

**Kompetence pracovní**

- vedeme žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- učíme je užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní
- 

**Kompetence digitální**

- učíme žáky ovládat a využívat některé digitální technologie a aplikace k měření výkonů, k orientaci v terénu, k získávání informací (krokoměry, digitální stopky, GPS atd.).

**Očekávané výstupy RVP ZV – 1. období**

žák:

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

**Očekávané výstupy RVP ZV – 2. období**

žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
- adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

<b>Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví</b> <b>Vyučovací předmět: Tělesná výchova</b> <b>Ročník: 1.</b>		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy aj.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>▪ zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi (za pomoci učitele)</li> <li>▪ používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>▪ osvojil si význam pohybu pro zdraví</li> <li>▪ respektuje význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>▪ zná i uplatňuje zásady fair play</li> <li>▪ dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul>	<b>Poznatky z Tv a sportu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu žáka</li> <li>▪ vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne</li> <li>▪ preventivní význam zdravotně zaměřených činností</li> <li>▪ příležitosti pro TV a sport ve škole a mimo školu</li> <li>▪ základní pojmy (terminologie) spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením</li> <li>▪ smluvené povely, signály, znamení, gesta aj. prostředky komunikace při TV a sportu</li> <li>▪ základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu</li> <li>▪ přivolání pomoci při drobných poraněních</li> </ul>	PRV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje správné provádění cviků pod vedením učitele</li> <li>▪ usiluje o správné držení těla při práci vsedě, vstoje, dýchání atd.</li> <li>▪ ví, jak odstranit cvičením únavu při výuce (s pomocí učitele)</li> </ul>	<b>Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy spojené s jednotlivými druhy, cvičení osvojovanými činnostmi, základními polohami a pohyby (postupně se rozvíjí podle úrovně žáků)</li> <li>▪ základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu</li> <li>▪ správné držení těla při práci vsedě, vstoje, při zvedání břemen atd.</li> <li>▪ význam soustředění při cvičení, prožívání cviků</li> <li>▪ rytmizovaný pohyb</li> <li>▪ nápodoba pohybem</li> <li>▪ tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> </ul>	HV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>▪ umí základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní</li> <li>▪ předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi kotoul vpřed ze dřepu, přeskok, chůzi po kladince bez dopomoci, předvede vybrané cvičení s náčiním</li> </ul>	<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed ze dřepu</li> <li>▪ kotoul vpřed</li> <li>▪ přeskok – lavička</li> <li>▪ kladina – chůze bez dopomoci</li> <li>▪ cvičení s náčiním (míče, švihadla, obruče, malé míčky, aj.)</li> <li>▪ cvičení s využitím náradí – lavičky, žebřiny, šv. bedna, žíněnky, šplhadla</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ získává základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>▪ zvládá základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>▪ opakuje po učiteli běžeckou abecedu /lifting, skiping, zakopávání/</li> </ul>	<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ seznámení se základními pojmy týkajícími se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště</li> <li>▪ běžecká abeceda</li> <li>▪ zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>▪ rychlé běhy 20-60m</li> <li>▪ seznámení se základy nízkého a polovysokého startu</li> </ul>	M

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony (běh, skok, hod)</li> <li>▪ usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vytrvalostní běh až do 10 minut</li> <li>▪ běh v terénu</li> <li>▪ skok do dálky z místa, s rozběhem</li> <li>▪ hod míčkem z místa</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ovládá a dodržuje základní pravidla</li> <li>▪ spolupracuje na své úrovni s ostatními hráči</li> <li>▪ dodržuje pravidla fair play</li> <li>▪ používá, zvládá základní přihrávky a manipulace s míčem</li> </ul>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ minifotbal</li> <li>▪ vybíjená</li> <li>▪ základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</li> <li>▪ základní sportovní hry</li> <li>▪ základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>▪ držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>▪ manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou)</li> <li>▪ základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> </ul>	M
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky</li> <li>▪ zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu</li> <li>▪ uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>▪ k pohybové hře využívá i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>▪ základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>▪ základní pravidla osvojovaných her</li> <li>▪ bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>▪ využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>▪ pohybové hry různého zaměření</li> <li>▪ průpravné přetahy a přetlaky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje ochranu životního prostředí</li> <li>▪ překonává jednoduché přírodní překážky</li> <li>▪ ujde v terénu úsek do 6 km</li> </ul>	<p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě</li> <li>▪ základní dopravní a turistické značky</li> <li>▪ stravování a pití na turistické akci</li> <li>▪ orientace v přírodě podle přírodních úkazů, aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech, elementární ochrana přírody</li> <li>▪ chůze v terénu (ve skupině, pochodovém tvaru) do 8 km</li> <li>▪ aplikace pohybových her v přírodním prostředí</li> </ul>	PRV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poznává zásady bezpečnosti při pobytu v zimě na sněhu, uvědomuje si možná nebezpečí</li> </ul>	<p><b>Hry na sněhu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sáňkování</li> <li>▪ bobování</li> <li>▪ pohybové hry</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zúčastní se žáci v ročníku</li> </ul>	<p><b>Akce v průběhu roku:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ třídní a mezitřídní turnaje, sportovní a atletické soutěže</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví</b> <b>Vyučovací předmět: Tělesná výchova</b> <b>Ročník: 2.</b>		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy aj.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ správně reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>▪ nastoupí s ostatními žáky do řadu, dvojřadu, do družstev</li> <li>▪ používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>▪ respektuje význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>▪ vysvětlí, proč se rozcvičuje</li> <li>▪ dodržuje zásady fair play a pozná přestupek</li> <li>▪ dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul>	<b>Poznatky z Tv a sportu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu žáka</li> <li>▪ vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne</li> <li>▪ preventivní význam zdravotně zaměřených činností</li> <li>▪ příležitosti pro TV a sport ve škole a mimo školu</li> <li>▪ základní pojmy (terminologie) spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením</li> <li>▪ smluvené povely, signály, znamení, gesta aj. prostředky komunikace při TV a sportu</li> <li>▪ základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu</li> <li>▪ přivolání pomoci při drobných poraněních,</li> </ul>	PRV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ správně provádí cviky pod vedením učitele</li> <li>▪ usiluje o správné držení těla při práci vsedě, vstoje, dýchání atd.</li> <li>▪ ví, jak odstranit cvičením únavu při výuce (s pomocí učitele)</li> <li>▪ vyjádří jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem</li> </ul>	<b>Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy spojené s jednotlivými druhy, cvičení osvojovanými činnostmi, základními polohami a pohyby (postupně se rozvíjí podle úrovně žáků)</li> <li>▪ základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu</li> <li>▪ správné držení těla při práci vsedě, vstoje, při zvedání břemen atd.</li> <li>▪ význam soustředění při cvičení, prožívání cviků</li> <li>▪ rytmizovaný pohyb</li> <li>▪ nápodoba pohybem</li> <li>▪ tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> </ul>	HV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech</li> <li>▪ zná základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní</li> <li>▪ předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi kotoul vpřed ze dřepu, přeskok přes lavičku, chůze po kladině bez dopomoci, výskok do vzporu dřepmo na sníženou šv. bednu,</li> <li>▪ zacvičí podle návodu se zvoleným náčiním</li> </ul>	<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ akrobacie – kotoul vpřed ze dřepu</li> <li>▪ stoj na lopatkách</li> <li>▪ příprava na kotoul vzad</li> <li>▪ přeskok – lavička</li> <li>▪ kladina – chůze bez dopomoci</li> <li>▪ nácvik šplhu o tyči s přírazem</li> <li>▪ cvičení s náčiním</li> <li>▪ cvičení na nářadí – žebřiny, lavička, šplhadla,</li> <li>▪ hrazda – ručkování ve svisu, průpravná cvičení</li> <li>▪ výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>▪ předvede základní pohybové výkony (běh, skok, hod)</li> <li>▪ usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ seznámení se základními pojmy týkajícími se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště</li> <li>▪ zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>▪ rychlé běhy 20 – 60 m</li> </ul>	M

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ je seznámen se základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>▪ zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, dovede pojmenovat základní atletické disciplíny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vytrvalostní běh až do 10 minut</li> <li>▪ základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>▪ běh v terénu</li> <li>▪ skok do dálky z místa, z rozběhu,</li> <li>▪ hod míčkem bez rozběhu, z chůze</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ovládá a dodržuje základní pravidla</li> <li>▪ spolupracuje s ostatními hráči</li> <li>▪ dodržuje pravidla fair play a pozná zjevný přestupek</li> <li>▪ adekvátně na přestupek reaguje</li> <li>▪ drží míč jednoruč a obouruč</li> <li>▪ provádí dané manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou)</li> <li>▪ praktikuje základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> </ul>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ minifotbal</li> <li>▪ vybíjená</li> <li>▪ základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</li> <li>▪ základní sportovní hry</li> <li>▪ základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>▪ držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>▪ manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou)</li> <li>▪ základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> </ul>	M
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky</li> <li>▪ zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu</li> <li>▪ uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>▪ umí k pohybové hře využít i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry a další pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>▪ základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>▪ základní pravidla osvojovaných her</li> <li>▪ bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>▪ využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>▪ pohybové hry různého zaměření</li> <li>▪ průpravné přetahy a přetlaky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje ochranu životního prostředí</li> <li>▪ překonává nenáročné přírodní překážky</li> <li>▪ zná zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> <li>▪ ujde v terénu úsek do 8 km</li> </ul>	<p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě</li> <li>▪ základní dopravní a turistické značky</li> <li>▪ stravování a pití na turistické akci</li> <li>▪ orientace v přírodě podle přírodních úkazů, aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech,</li> <li>▪ elementární ochrana přírody</li> <li>▪ chůze v terénu (ve skupině, pochodovém tvaru) do 8 km</li> <li>▪ aplikace pohybových her v přírodním prostředí</li> </ul>	PRV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dokáže se bezpečně pohybovat při pobytu v zimě na sněhu, uvědomuje si možná nebezpečí</li> </ul>	<p><b>Hry na sněhu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sáňkování</li> <li>▪ Bobování pohybové hry</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zúčastní se žáci v ročníku</li> </ul>	<p><b>Akce v průběhu roku :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Třídní a mezitřídní turnaje, sportovní a atletické soutěže</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví</b> <b>Vyučovací předmět: Tělesná výchova</b> <b>Ročník: 3.</b>		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy aj.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozná a volí vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>▪ dodržuje zásady fair play chování</li> <li>▪ odpoví na otázku: "Proč se rozcvičujeme?"</li> </ul>	<b>Poznatky z Tv a sportu</b>	PT – OSV, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod</li> <li>▪ nastoupí s ostatními žáky do řadu, dvojřadu, zástupu, dvojestupu</li> </ul>	<b>Pořadová cvičení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pod vedením učitele přesně opakuje cviky</li> </ul>	<b>Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</b>	HV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ předvede pády vzad a stranou</li> <li>▪ předvede kotoul vpřed</li> <li>▪ předvede kotoul vzad</li> <li>▪ provede rozběh a odraz z můstku snožmo</li> <li>▪ předvede průvlek přes 2-3 díly švéd. bedny</li> </ul> <p>Rozšiřující učivo: s pomocí učitele provede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ shyb stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzad stojmo – stoj</li> <li>▪ shyb stojmo – svís závěsem v podkolení – stoj</li> <li>▪ přejde kladinu bez dopomoci.</li> <li>▪ vyšplhá 3 m na tyči</li> </ul>	<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ akrobacie</li> <li>▪ přeskok</li> <li>▪ kladina</li> <li>▪ šplh</li> <li>▪ cvičení s náčiním (míče, švihadla, obruče, malé míčky, aj.)</li> <li>▪ cvičení s využitím náradí – lavičky, žebřiny, šv. bedna, žíněnky, šplhadla, hrazda</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ na povel odstartuje z nízkého a polovysokého startu</li> <li>▪ opakuje po učiteli běžeckou abecedu /lifting, skiping, zakopávání /</li> <li>▪ předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony (běh, skok do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy, hod míčkem ze správného odhodového postoje)</li> <li>▪ při krátkém běhu nekříží dráhu a nezastavuje před cílem</li> <li>▪ usiluje o zlepšení svých výkonů</li> </ul>	<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ seznámení se základními pojmy týkajícími se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště</li> <li>▪ startovní povely a signály</li> <li>▪ rychlé běhy 20-60m</li> <li>▪ seznámení se základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>▪ vytrvalostní běh až do 10 minut</li> <li>▪ běh v terénu</li> <li>▪ skok do dálky z místa, s rozběhem – odraz z jedné nohy</li> <li>▪ hod míčkem z místa ze správného odhodového postoje, z chůze</li> </ul>	M
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ovládá a dodržuje základní pravidla</li> <li>▪ spolupracuje s ostatními hráči</li> <li>▪ dodržuje pravidla fair play</li> <li>▪ ovládá základní přihrávky a manipulace s míčem</li> <li>▪ přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem</li> <li>▪ ovládá základní pravidla minifotbalu.</li> <li>▪ chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou</li> <li>▪ ovládá pravidla vybíjené</li> <li>▪ dribluje na místě a za pohybu</li> </ul>	<b>Sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ minifotbal</li> <li>▪ vybíjená</li> <li>▪ minibasketbal</li> <li>▪ florbál</li> <li>▪ základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</li> <li>▪ základní sportovní hry</li> <li>▪ základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>▪ držení míče jednoruč a obouruč</li> </ul>	M PT – OSV, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ používá správné držení míče</li> <li>▪ ovládá základní pravidla florbalu</li> <li>▪ odehraje míč tahem a přiklepem</li> <li>▪ vede míč za pohybu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou, nohou)</li> <li>▪ základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky</li> <li>▪ zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu</li> <li>▪ uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>▪ k pohybové hře využívá i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>▪ základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>▪ základní pravidla osvojovaných her</li> <li>▪ bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>▪ využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>▪ pohybové hry různého zaměření</li> <li>▪ průpravné přetahy a přetlaky</li> </ul>	OSV: poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje ochranu životního prostředí</li> <li>▪ překonává nenáročné přírodní překážky</li> <li>▪ ujde přiměřený úsek v terénu</li> </ul>	<p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě</li> <li>▪ základní dopravní a turistické značky</li> <li>▪ stravování a pití na turistické akci</li> <li>▪ orientace v přírodě podle přírodních úkazů, aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech,</li> <li>▪ elementární ochrana přírody</li> <li>▪ chůze v terénu (ve skupině, pochodovém tvaru, aplikace pohybových her v přírodním prostředí</li> </ul>	PRV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ splývá, dýchá do vody</li> <li>▪ ovládá jeden plavecký způsob</li> </ul>	<p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kurz plavání</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dokáže se bezpečně pohybovat v zimě na sněhu, uvědomuje si možná nebezpečí</li> </ul>	<p><b>Hry na sněhu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sáňkování</li> <li>▪ bobování</li> <li>▪ pohybové hry</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zúčastní se akcí v rámci TV</li> </ul>	<p><b>Akce v průběhu roku:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ třídní a mezitřídní turnaje, sportovní a atletické soutěže aj.</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví</b> <b>Vyučovací předmět: Tělesná výchova</b> <b>Ročník: 4.</b>		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy aj,
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozná a volí vhodné oblečení a obuv na TV a sport</li> <li>▪ dodržuje zásady fair play chování</li> <li>▪ odpoví na otázky: "Proč se rozvíjíme?"</li> <li>▪ ví, proč po cvičení děláme protahovací a relaxační cviky</li> </ul>	<b>Poznatky z Tv a sportu</b>	OSV: poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod</li> <li>▪ nastoupí s ostatními žáky do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu</li> </ul>	<b>Pořadová cvičení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pod vedením učitele přesně opakuje cviky</li> <li>▪ po předvedení opakuje: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový</li> <li>▪ zatancuje mazurku</li> </ul>	<b>Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</b>	HV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ předvede pády vzad a stranou</li> <li>▪ předvede kotoul vpřed</li> <li>▪ předvede kotoul vzad</li> <li>▪ předvede spojení kotoulu vpřed a vzad</li> <li>▪ provede rozběh a odraz z můstku snožmo</li> <li>▪ předvede průvlek přes 3-4 díly švéd. bedny</li> </ul> <p>Rozšiřující učivo: s pomocí učitele provede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ shyb stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzad stojmo – stoj</li> <li>▪ shyb stojmo – svis závěsem v podkolení – stoj</li> <li>▪ přejde kladinu bez dopomoci</li> <li>▪ vyšplhá 3 m na tyči</li> </ul>	<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ akrobacie</li> <li>▪ přeskok</li> <li>▪ kladina</li> <li>▪ šplh</li> <li>▪ cvičení s náčiním</li> <li>▪ cvičení na náradí – žebřiny, lavička, šplhadla,</li> <li>▪ hrazda</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ po předvedení opakuje běžeckou abecedu</li> <li>▪ na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu</li> <li>▪ skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy</li> <li>▪ odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje</li> </ul>	<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ startovní povely a signály</li> <li>▪ rychlé běhy 20-60m</li> <li>▪ nízký a polovysoký start</li> <li>▪ vytrvalostní běh až do 10 minut</li> <li>▪ běh v terénu</li> <li>▪ skok do dálky s rozběhem – odraz z jedné nohy</li> <li>▪ hod míčkem z rozběhu ze správného odhodového postoje</li> </ul>	M
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem</li> <li>▪ ovládá základní pravidla minifotbalu</li> <li>▪ chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou</li> <li>▪ přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou</li> <li>▪ spolupracuje se svými spoluhráči</li> <li>▪ ovládá pravidla vybíjené</li> <li>▪ používá správné držení míče</li> <li>▪ ovládá základní pravidla minibasketbalu</li> <li>▪ předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem</li> <li>▪ přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem</li> <li>▪ dribluje na místě i za pohybu</li> <li>▪ ovládá základní pravidla florbalu</li> </ul>	<b>Sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ minifotbal</li> <li>▪ vybíjená</li> <li>▪ minibasketbal</li> <li>▪ florbal</li> </ul>	M OSV: poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ odehraje míč tahem a přiklepem</li> <li>▪ předvede střelbu po vedení míče</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky</li> <li>▪ zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu</li> <li>▪ uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>▪ k pohybové hře využívá i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry a další pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>▪ základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>▪ základní pravidla osvojovaných her</li> <li>▪ bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>▪ využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>▪ pohybové hry různého zaměření</li> <li>▪ průpravné přetahy a přetlaky</li> </ul>	OSV: poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ splývá a dýchá do vody</li> <li>▪ ovládá jeden plavecký způsob</li> </ul>	<p><b>Plavání</b> plavecký kurz</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje ochranu životního prostředí</li> <li>▪ dokáže překonat přírodní překážky</li> <li>▪ zná zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> <li>▪ ujde úsek do 12km v terénu</li> </ul>	<p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě</li> <li>▪ základní dopravní a turistické značky</li> <li>▪ stravování a pití na turistické akci</li> <li>▪ orientace v přírodě podle přírodních úkazů, aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech,</li> <li>▪ elementární ochrana přírody</li> <li>▪ chůze v terénu (ve skupině, pochodovém tvaru) aplikace pohybových her v přírodním prostředí</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dokáže se bezpečně pohybovat v zimě na sněhu, uvědomuje si možná nebezpečí</li> </ul>	<p><b>Hry na sněhu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sáňkování</li> <li>▪ Bobování pohybové hry</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zúčastní se akcí v rámci TV</li> </ul>	<p><b>Akce v průběhu roku:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Třídní a mezitřídní turnaje, sportovní a atletické soutěže</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví</b> <b>Vyučovací předmět: Tělesná výchova</b> <b>Ročník: 5.</b>		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy aj.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozná vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>▪ dodržuje zásady fair play chování</li> <li>▪ ví, proč je důležité rozcvičení, protahovací a relaxační cvičení</li> <li>▪ ví, že jednostranné posilování není zdravé</li> </ul>	<b>Poznatky z Tv a sportu</b>	OSV: poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod</li> <li>▪ s ostatními žáky nastoupí do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu</li> </ul>	<b>Pořadová cvičení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ samostatně se rozcvičí</li> <li>▪ předvede 4 posilovací cviky na různé části těla</li> <li>▪ předvede 2 relaxační cviky</li> <li>▪ pod vedením učitele přesně opakuje cviky</li> <li>▪ po předvedení opakuje: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový a valčíkový</li> <li>▪ zatancuje mazurku a polku</li> </ul>	<b>Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</b>	HV
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ předvede pády vzad a stranou</li> <li>▪ předvede kotoul vpřed</li> <li>▪ předvede kotoul vzad</li> <li>▪ předvede spojení kotoulu vpřed a vzad</li> <li>▪ předvede stoj na rukou s dopomocí učitele</li> <li>▪ provede rozběh a odraz z můstku snožmo</li> <li>▪ předvede průvlek přes 3-4 díly švéd. bedny</li> <li>▪ předvede roznožku přes kozu</li> </ul> <p>Rozšiřující učivo: samostatně provede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ shyb stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzad stojmo - stoj</li> <li>▪ shyb stojmo – svis závěsem v podkoleni – stoj</li> <li>▪ přejde kladinu bez dopomoci</li> <li>▪ vyšplhá 3 m na tyči</li> </ul>	<b>Gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ akrobacie</li> <li>▪ přeskok</li> <li>▪ kladina</li> <li>▪ šplh</li> <li>▪ hrazda</li> <li>▪ cvičení s náčiním</li> <li>▪ cvičení na nářadí - žebřiny, lavička</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ předvede běžeckou abecedu ( lifting, skiping, zakopávání )</li> <li>▪ na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu</li> <li>▪ nastaví si startovní blok</li> <li>▪ skočí do dálky z rozběhu a odrazu z jedné nohy (odraz od prkna)</li> <li>▪ podle pokynů učitele si dovede rozměřit rozběh</li> <li>▪ upraví doskočiště</li> <li>▪ odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje</li> </ul>	<b>Atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ běh</li> <li>▪ skok do dálky</li> <li>▪ hod míčkem z rozběhu ze správného odhodového postoje</li> <li>▪ skok vysoký</li> </ul>	M
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem</li> <li>▪ spolupracuje se svými spoluhráči při hře</li> <li>▪ ovládá základní pravidla minifotbalu</li> <li>▪ chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou</li> <li>▪ přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou</li> <li>▪ spolupracuje se svými spoluhráči při hře</li> <li>▪ ovládá pravidla vybíjené</li> </ul>	<b>Sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ minifotbal</li> <li>▪ vybíjená</li> <li>▪ florbal</li> <li>▪ přehazovaná</li> </ul>	PT – OSV, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dribluje na místě a za pohybu</li> <li>▪ odehraje míč tahem a příklepem</li> <li>▪ předvede střelbu po vedení míče</li> <li>▪ spolupracuje se svými spoluhráči při hře</li> <li>▪ ovládá základní pravidla florbalu</li> <li>▪ přehodí hřiště na přehazovanou</li> <li>▪ spolupracuje se svými spoluhráči při hře</li> <li>▪ ovládá pravidla přehazované</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky</li> <li>▪ zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu</li> <li>▪ uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>▪ k pohybové hře využije i hračky a jiné předměty než tělocvičné náčiní</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry a další pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>▪ základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>▪ základní pravidla osvojovaných her</li> <li>▪ bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>▪ využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>▪ pohybové hry různého zaměření</li> <li>▪ průpravné přetahy a přetlaky</li> </ul>	OSV: poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektuje ochranu životního prostředí</li> <li>▪ překoná přírodní překážky</li> <li>▪ zná zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> <li>▪ ujde do 15 km v terénu</li> </ul>	<p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základní zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě</li> <li>▪ základní dopravní a turistické značky</li> <li>▪ stravování a pití na turistické akci</li> <li>▪ orientace v přírodě podle přírodních úkazů, aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech,</li> <li>▪ elementární ochrana přírody</li> <li>▪ chůze v terénu (ve skupině, pochodovém tvaru)</li> <li>▪ aplikace pohybových her v přírodním prostředí</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dokáže se bezpečně pohybovat v zimě na sněhu, uvědomuje si možná nebezpečí</li> </ul>	<p><b>Hry na sněhu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sáňkování</li> <li>▪ Bobování pohybové hry</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zúčastní se akcí v rámci TV</li> </ul>	<p><b>Akce v průběhu roku :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Třídní a mezitřídní turnaje, sportovní a atletické soutěže</li> </ul>	