

5. UČEBNÍ OSNOVY

5.8 Člověk a zdraví

5.8.1 Tělesná výchova

Blok předmětů:

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Název předmětu:

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot¹, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědní. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní

pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitok z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazení do denního režimu žáků.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- 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
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- 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
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu Tělesná výchova

S ohledem na poměrně značnou rozdílnost fyziologického i mentálního vývoje jednotlivých žáků v ročníku a na velmi různou úroveň jejich pohybových schopností a dovedností, je výuka vyučovacího předmětu Tělesná výchova sice členěna do třech základních, na sebe navazujících, etap, ty se však meziročníkově značně prolínají. (První etapa zahrnuje 1. a 2. ročník, druhá 3. až 5. ročník a třetí etapa 6. až 9. ročník.) I když je vzdělávací obsah předmětu rozpracován do jednotlivých ročníků, je rozdělen do tématických bloků, které se meziročníkově opakují a postupně rozšiřují.

Výuka do 5. ročníku probíhá koedukovaně v rámci jedné třídy, od 6. ročníku odděleně. V rámci projektů školy může výuka žáků i na druhém stupni probíhá koedukovaně.

Na 1. stupni ZŠ se vyučovací předmět Tělesná výchova vyučuje jako povinný předmět s 2 hodinovou dotací týdně pro všechny žáky.

Do výuky Tělesné výchovy na 1. stupni (ve 3. a 4. ročníku) je zařazen plavecký výcvik, který je zajištěn "smluvně" s plaveckou školou.

Na 2. stupni ZŠ se vyučovací předmět Tělesná výchova vyučuje rovněž jako povinný předmět s 2 hodinovou dotací týdně pro všechny žáky.

V 5. a 6. ročníku žáci absolvují týdenní projekt Cyklokurz (základy pobytu v přírodě na kole a pěšky, *praktika z přírodopisu, zeměpisu a tělesné výchovy*, kde si osvojí dovednosti v netradičních sportech), v 7. ročníku absolvují týdenní lyžařský (snowboardový) kurz, v 8. ročníku absolvují týdenní projekt Vodácký výcvik. Výuka je organizována v tělocvičně v budově školy. Současně jsou využívána i jiná sportoviště: venkovní hřiště, které je součástí areálu školy, krytý plavecký bazén v Jičíně apod.

Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

<p>KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení</p>	<ul style="list-style-type: none">- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.- Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti.- Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“.- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.- Jdeme příkladem - neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci a svůj „pedagogický obzor“
<p>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů</p>	<ul style="list-style-type: none">- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.- Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.- Jdeme příkladem - učíme se sami lépe, s rozumem a s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.

<p>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace. - Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. - Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií. - Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti. - Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. - Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel. - Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play". - Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. Netolerujeme pomluvy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání. Pozitivně svoji školu a učitelskou profesi prezentujeme na veřejnosti,
---	---

<p>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Podporujeme „inkluzi“ („začlenění“) - volíme formy práce, které pojmají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu. - Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. - Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role. - Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. - Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. - Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy. - Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Nedělíme sbor na první a druhý stupeň. Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.
---	---

<p>KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky</p> <ul style="list-style-type: none"> - jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, - jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, - jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích 	<ul style="list-style-type: none"> - Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže). - Netolerujeme nekamarádské chování a odmítnutí požadované pomoci. - Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy. - Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu). - Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí. - Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům. - V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace. - Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku. - Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti. <p>Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.</p>
--	--

<p>KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme. - Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky. - Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí. - Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...). <p>Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i širší veřejností.</p>
---	---

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (OVO) : Tělesná výchova

1. stupeň

Očekávané výstupy (OVO)- 1. období

žák

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

Očekávané výstupy (OVO) - 2. období

žák

- 1.6 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- 1.7 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- 1.8 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- 1.9 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- 1.10 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- 1.11 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*
- 1.12 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- 1.13 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy*
- 1.14 změřit základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*
- 1.15 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace*

Učivo (U)

1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- 1.1 význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- 1.2 příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- 1.3 zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- 1.4 rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- 1.5 hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- 1.6 bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

2. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 2.1 **pohybové hry** - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- 2.2 **základy gymnastiky** - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- 2.3 **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- 2.4 **průpravné úpoly** - přetahy a přetlaky
- 2.5 **základy atletiky** - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- 2.6 **základy sportovních her** - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- 2.7 **turistika a pobyt v přírodě** - přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- 2.8 **plavání** - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- 2.9 **lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- 2.10 **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)

3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- 3.1 **komunikace v TV** - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- 3.2 **organizace při TV** - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- 3.3 **zásady jednání a chování** - fair play, olympijské ideály a symboly
- 3.4 **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** - her, závodů, soutěží
- 3.5 **měření a posuzování pohybových dovedností** - měření výkonů, základní pohybové testy
- 3.6 zdroje informací o pohybových činnostech

2. stupeň

1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- 1.1 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
- 1.2 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- 1.3 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností –zatěžovanými svaly*
- 1.4 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší*
- 1.5 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*

Učivo

- 1.1 pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- 1.2 zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
 - 1.3 prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení

- 1.4 hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

2 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

- 2.1 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**
2.2 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- 2.1 pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
2.2 gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
2.3 estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
2.4 úpoly – základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó
2.5 atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
2.6 sportovní hry (*alespoň dvě hry podle výběru školy*) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
2.7 turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
2.8 plavání (*podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti*) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
2.9 lyžování, snowboarding, bruslení (*podle podmínek školy*) – běžecské lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (*další zimní sporty podle podmínek školy*)
2.10 další (i netradiční) pohybové činnosti (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

- 3.1 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
3.2 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
3.3 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

3.4 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora

3.5 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

3.6 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

3.7 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Učivo

3.1 komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech

3.2 organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování

3.3 historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta

3.4 pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží

3.5 zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

3.6 měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 1. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - 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 a hodů míčkem 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště - základy bezpečnosti při atletických činnostech - zjednodušené startovní povely a signály - vhodné oblečení pro atletické činnosti <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh na 20 až 40 m - 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 z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým - hod míčkem z místa 	<p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 1. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - 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 - zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny - zvládá základy gymnastického odraz - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - zvládá základy šplhu s dopomocí učitele 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - 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 <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky - skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky <p>Lavička (kladinka)</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 přirazu obounož - šplh do výšky max.2 metrů s dopomocí 	<p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova
1. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, atd.) - 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 (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem) 	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA 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) - d)rytmizovaný pohyb,nápodoba pohybem,tvořivé vyjádření rytmu pohybem <p>POHYBOVÉ HRY Základní pojmy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her - a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám 	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 1.ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</p>	<p>SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, - náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Vlastní nácvik - držení míče jednoruč a obouřč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ: Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinám Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 2. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související z během, skokem do dálky a hodem - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa a za chůze 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - názvy částí atletického hřiště týkajících se běhů, skoků a hodů, - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti - zjednodušené startovní povely a signály <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh na 30 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z místa - hod míčkem z chůze 	<p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
Tělesná výchova
2. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - užívá osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - vhodné oblečení pro gymnastiku - 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 <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švedskou bednu odrazem z trampolíny <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí (různé obměny) <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky maximálně 2 metrů s dopomocí 	<p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 2. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.) - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností 	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy 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, nápodoba pohybem, - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie <p>POHYBOVÉ HRY</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám 	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 2. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy používané náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště a neznámější sportovní hry jako je vybíjená apod. - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi</p>	<p>SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Vlastní nácvik - držení míče jednoruč a obouřuč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvoleno i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvoleno i opačnou) - základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ PLAVÁNÍ Základní plavecký výcvik (dle možností školy a žáků)</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1 U: 2.8</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
Tělesná výchova
3. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem <p>z chůze i z rozběhu</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké - dráhy skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení - startovní povely - základy techniky běhů, skoků a hodů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start na povel, polovysoký start - rychlý běh do 60 m - vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze do 600 m <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků) <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem) - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem 	<p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 3. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci za pomoci učitele je dodržuje - aktivně se zapojuje do pohybových činností - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) - správně provede kotoul vpřed a vzad 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd.(s širším spektrem náčiní) <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace 	<p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 3. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základy estetického držení těla - zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí - snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb - zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit - zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření - snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her 	<p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cviční pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - přeskok 2-4 dílů z odrazem z trampolínky - roznožka přes kozu našší odrazem z trampolínky <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez pomoci (různé obměny chůze) <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci <p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu - tvořivé vyjádření rytmu pohybem - základní tance založené na taneční - chůzi a běhu (klusu) - základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem) - bezpečnost při gymnastických činnostech <p>POHYBOVÉ HRY</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - bezpečnost při různých druzích her 	<p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2</p> <p>OVO:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 3. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) - jedná v duchu fair play za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží 	<p>SPORTOVNÍ HRY:</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) související s osvojovanou činností - základní označení a vybavení hřišť - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry <p>Vlastní nácvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, strčením) - chytání míče jednoruč a obouruč - vedení míče driblingem - střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolenou rukou) - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal) <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 atd. <p>PLAVÁNÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dle možnosti školy lze zařadit v rámci hodin tělesné výchovy „Základní plavecký výcvik 	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, U.: 2.8</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
Tělesná výchova 4. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně osvojované pojmy - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start (na povel) „polovysoký start“ - rychlý běh na 60 m - vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze 600 m <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm-postupně z 5 až 7 dvojkroků) - skok do dálky s rozběhem-postupně odraz z břevna - základy rozměření rozběhu 	<p>OVO:</p> <p>1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
Tělesná výchova
4. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - zvládá základní pojmy aktivně - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá chůzi na lavičce bez pomoci - zvládá základy šplhu - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem <p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou s pomocí <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu) naššíř odrazem z trampolínky (můstku) - roznožka přes kozu naššíř odrazem z trampolínky (můstku) 	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12, 1.14</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 4. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - snaží se samostatně o estetické držení těla - zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) - zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami - zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním 	<p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez dopomoci s různými obměnami <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - šplh do výšky 4 m <p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách - změny poloh, obměny tempa rytmu - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) - základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu 	<p>OVO:</p> <p>1.6, 1.9, 1.10, 1.12</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.3</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 4. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel - reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - dohodne na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji 	<p>POHYBOVÉ HRY</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - souvisejí s funkcemi her, pravidla a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní <p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře „Pravidla zjednodušených sportovních her - základní organizace utkání: losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry <p>Vlastní nácvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy 	<p>OVO:</p> <p>1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p> <p>OVO:</p> <p>1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu **Tělesná výchova 4. ročník:**

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
	<p>- vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku - z místa i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) - udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu</p> <p>ÚPOLY V rámci témat „Pohybové hry“ a Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</p> <p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ PLAVÁNÍ LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.6, 1.7, 1.9, 1.10 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1 U: 3.8 U: 2.9 U: 2.7</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 5. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku skoku do výšky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů, - pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště - základy techniky běhů, skoků a hodů <p>startovní povely</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na 60m - vytrvalý běh na dráze 800 m - vytrvalý běh na dráze 800 m <p>Skok do dálky a výšky</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků) - skok do výšky (skrčný, střížný) z krátkého rozběhu - rozměření rozběhu 	<p>OVO:</p> <p>1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14, 1.15</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 5. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad i ve vazbách, stoj na rukou (s pomocí) - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá základy chůze na kladině s obměnami - zvládá základy šplhu - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu s odhodem <p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou (s pomocí) - akrobatické kombinace <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu, koně) našší odrazem z můstku - roznožka přes kozu našší odrazem z můstku 	<p>OVO:</p> <p>1.6, 1.9, 1.10, 1.12, 1.14</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 5. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady rytmy, melodie atd. - reaguje na hezký pohyb i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) - dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod - nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví - umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet - zvládá 10-20 různých pohybových her, a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu 	<p>Kladina l m (převážně dívky)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s obměnami <p>Šplh na tyči, na laně</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro šplh - šplh na tyči do výše 4 m - šplh na laně do výše 4 m <p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4 - základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč aj.) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy <p>POHYBOVÉ HRY</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her více druhů - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní 	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.3</p> <p>OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu**Tělesná výchova****5. ročník:**

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele) - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) a dovede je využívat (samo-statně nebo za pomoci učitele) - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá elementární činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - uvědomuje si základní role hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře 	<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry <p>Vlastní nácvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa) i z pohybu, vyvolenou rukou, nohou 	<p>OVO:</p> <p>1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14</p> <p>U:</p> <p>1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Tělesná výchova

5. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projevuje v souladu s činností vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu). • Dokáže se dohodnout na spolupráci (jednoduché taktice) vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. • Dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a dokáže tyto aktuální informace předat. • Zobrazuje nenáročnou pohybovou hru, soutěž, utkání. • Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám. 	<p>e)udržet míč pod kontrolou mužstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu</p> <p>f)průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal, miniházená)</p> <p>g)základní spolupráce ve hře</p> <p>ÚPOLY</p> <p><i>V rámci tématu „Pohybové hry“ a „Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i></p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13</p> <p>U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova 5. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
	<p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ <i>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</i></p> <p>PLAVÁNÍ LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ</p>	<p>OVO: 1.6, 1.7, 1.9, 1.10 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 2.8 U: 2.9 U: 2.7</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
6. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <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. <ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. • Provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. • Užívá a rozpozná základní startovní povely. • Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín. • Aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti. <ul style="list-style-type: none"> • Dokáže sestavit tabuli rekordů. • Zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. • 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. • Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání. 	<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 <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, vysoký), hod (míčkem, vrh koulí) • Základy evidence výkonů <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 herních dovedností • Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) • Základní pravidla sportovních her • Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách • Příprava a organizace utkání • Úprava různých povrchů hřišť • Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal <ul style="list-style-type: none"> - řízené měření - rozprava, diskuse - popis denního režimu - cvičení v přírodě 	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3</p> <p>OVO: 4.1., 2.1, 2.2 U: 1.1, 1.2, 1.3, 2.5, . 3.3, 3.2., 3.6</p> <p>OVO: 2.1, 2.2., 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</p> <p>U. 2.1., 2.7, 2.10, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6,</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu**6. ročník:**

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. • Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. • Rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru <ul style="list-style-type: none"> • Používá aktivně osvojované pojmy. • Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích. • Provede stoj na ruce, přemet stranou, roznožku přes nářadí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině. • Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy. • Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. • 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 sebeobraného cvičení 	<p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje • Záchrana a pomoc • Akrobacie – přeskoky, hrazda, kladina • Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality • Rytmická a kondiční gymnastika • Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem • Technika a estetika pohybu • Rychlostně silová cvičení • Protahovací a napínací cvičení (strečink) <ul style="list-style-type: none"> - kontrolní činnost - závody – bodování - praktické provedení 	<p>OVO:1.3, 2.1., 2.2</p> <p>U: 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.1,</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
7. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <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. <ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. • Provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. • Užívá a rozpozná základní startovní povely. • Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín. • Aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti. • Dokáže sestavit tabuli rekordů. <ul style="list-style-type: none"> • Zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. • 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. • Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání. 	<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 <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, vysoký), hod (míčkem, vrh koulí) • Základy evidence výkonů <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 herních dovedností • Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) • Základní pravidla sportovních her • Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách • Příprava a organizace utkání • Úprava různých povrchů hřišť • Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal, floorball, baseball 	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>OVO: 2.1, 2.2, 2.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1., 3.2, 3.3., 3.4., 3.5, 3.6.</p> <p>OVO: 2.1., 2.2, 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1., 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu**7. ročník:**

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. • Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. • Rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru <ul style="list-style-type: none"> • Používá aktivně osvojené pojmy. • Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojených cvicích. • Provede stoj na ruce, přemet stranou, roznožku přes nářadí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině. • Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy. • Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. • 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 sebeobraného cvičení 	<p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje • Záchrana a pomoc • Akrobacie – přeskoky, hrazda, kladina • Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality • Rytmická a kondiční gymnastika • Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem • Technika a estetika pohybu • Rychlostně silová cvičení • Protahovací a napínací cvičení (strečink) 	<p>OVO: 2.1.,2.2, 3.1.,3.2.,3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1.,2.2, 2.3, 2.4, 3.1.,3.2.,3.3, 3.4, 3.5, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
7. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. • Provede ošetření bruslí. • Předvede první pomoc při úrazu na bruslích. • Ukáže jednoduché prvky při jízdě. <ul style="list-style-type: none"> • Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. • Provede ošetření lyží • Předvede první pomoc při úrazu na lyžích • Ukáže jednoduché prvky při jízdě. 	<p>BRUSLENÍ (<i>Dle možností školy</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvojení sportu na ledě • Ošetření bruslí a bot • Způsoby záchrany a přivolání pomoci • Jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru <p>LYŽOVÁNÍ (<i>Dle možností školy</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvojení sportu na horách • Ošetření lyží a bot • Způsoby záchrany a přivolání pomoci • Jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přívratu vyšší lyží 	<p>OVO: 1.1, 2.1.,2.2.</p> <p>U: 1.1, 2.7, 2.10</p> <p>OVO: 1.1, 2.1.,2.2.</p> <p>U: 1.1, 2.9</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
8. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <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. <ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. • Provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. • Užívá a rozpozná základní startovní povely. • Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín. • Aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti. • Dokáže sestavit tabuli rekordů. <ul style="list-style-type: none"> • Zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. • 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. • Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání. 	<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 <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, vysoký), hod (míčkem, vrh koulí) • Základy evidence výkonů <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 herních dovedností • Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) • Základní pravidla sportovních her • Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách • Příprava a organizace utkání • Úprava různých povrchů hřišť • Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal, baseball, floorball 	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>OVO: 2.1, 2.2, 2.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1., 3.2, 3.3., 3.4., 3.5, 3.6.</p> <p>OVO: 2.1., 2.2, 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1., 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
8. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. • Provede ošetření bruslí. • Předvede první pomoc při úrazu na bruslích. • Ukáže jednoduché prvky při jízdě. <ul style="list-style-type: none"> • Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. • Provede ošetření lyží • Předvede první pomoc při úrazu na lyžích • Ukáže jednoduché prvky při jízdě. 	<p>BRUSLENÍ (<i>Dle možností školy</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvojení sportu na ledě • Ošetření bruslí a bot • Způsoby záchrany a přivolání pomoci • Jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru <p>LYŽOVÁNÍ (<i>Dle možností školy</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvojení sportu na horách • Ošetření lyží a bot • Způsoby záchrany a přivolání pomoci • Jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přívratu vyšší lyží 	<p>OVO: 1.1, 2.1.,2.2.</p> <p>U: 1.1, 2.7, 2.10</p> <p>OVO: 1.1, 2.1.,2.2.</p> <p>U: 1.1, 2.9</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
9. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <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. <ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. • Provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. • Užívá a rozpozná základní startovní povely. • Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín. • Aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti. • Dokáže sestavit tabuli rekordů. <ul style="list-style-type: none"> • Zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. • 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. • Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání. 	<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 <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, vysoký), hod (míčkem, vrh koulí) • Základy evidence výkonů <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 herních dovedností • Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) • Základní pravidla sportovních her • Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách • Příprava a organizace utkání • Úprava různých povrchů hřišť • Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal 	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>OVO:2.1, 2.2, 2.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1, 2.2.,2.3.,2.4, 2.5,3.1., 3.2, 3.3.,3.4.,3.5, 3.6.</p> <p>OVO: 2.1.,2.2, 3.1.,3.2.,3.3.,3.4.,3.5.,3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1.,2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.1.,3.2.,3.3.,3.4.,3.5, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu**9. ročník:**

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. • Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. • Rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru <ul style="list-style-type: none"> • Používá aktivně osvojené pojmy. • Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojených cvicích. • Provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes nářadí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině. • Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy. • Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. • 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 sebeobraného cvičení 	<p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje • Záchrana a pomoc • Akrobacie – přeskoky, hrazda, kladina • Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality • Rytmická a kondiční gymnastika • Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem • Technika a estetika pohybu • Rychlostně silová cvičení • Protahovací a napínací cvičení (strečink) 	<p>OVO: 2.1.,2.2, 3.1.,3.2.,3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</p> <p>U: 2.1.,2.2, 2.3, 2.4, 3.1.,3.2.,3.3, 3.4, 3.5, 3.6</p>

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu
9. ročník:

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	VAZBY, PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> • Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. • Provede ošetření bruslí. • Předvede první pomoc při úrazu na bruslích. • Ukáže jednoduché prvky při jízdě. <ul style="list-style-type: none"> • Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. • Provede ošetření lyží • Předvede první pomoc při úrazu na lyžích • Ukáže jednoduché prvky při jízdě. 	<p>BRUSLENÍ (<i>Dle možností školy</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvojení sportu na ledě • Ošetření bruslí a bot • Způsoby záchrany a přivolání pomoci • Jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru <p>LYŽOVÁNÍ (<i>Dle možností školy</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvojení sportu na horách • Ošetření lyží a bot • Způsoby záchrany a přivolání pomoci • Jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přívratu vyšší lyží 	<p>OVO: 1.1, 2.1.,2.2.</p> <p>U: 1.1, 2.7, 2.10</p> <p>OVO: 1.1, 2.1.,2.2.</p> <p>U: 1.1, 2.9</p>