

<b>Vzdělávací oblast:</b>	<b>Člověk a zdraví</b>
Vzdělávací obor:	Tělesná výchova
Vyučovací předmět:	<b>TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>

## CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

### 1. Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

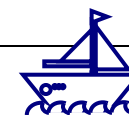
Vyučovací předmět **Tělesná výchova** je zaměřen na rozvoj vztahů mezi lidmi, jejich soužití, změny v životě člověka a jejich reflexe, zdravý způsob života a péči o zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, hodnotu a podporu zdraví, osobnostní a sociální rozvoj.

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tématické okruhy:

- Činnosti ovlivňující zdraví
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- Činnosti podporující pohybové učení

V tématickém okruhu *Činnosti ovlivňující zdraví* se žáci seznamují s významem pohybu pro zdraví, přípravou organismu, se zdravotně zaměřenými činnostmi, rozvíjíme různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygieny při Tv, vedeme je k bezpečnosti při pohybových činnostech

Při *Činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností* se žáci seznamují s pohybovými hrami, se základy gymnastiky, rytmickými a kondičními formami cvičení pro děti, s průpravnými úpoly. Učí se základy atletiky, základy sportovních her, jsou vedeni k turistice a pobytu



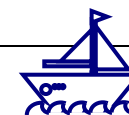
v přírodě - plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti.

Tématický okruh *Činnosti podporující pohybové učení* se učíme komunikovat a organizovat v Tv, dodržujeme zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, seznamujeme se se zdroji informací o pohybových činnostech

Výuka Tělesné výchovy probíhá v 1. – 5. ročníku s časovou dotací 2 hodin týdně, v 6. ročníku s časovou dotací 3 hodiny týdně (1 hodina je čerpána z disponibilní časové dotace), v 7. – 9. ročníku s časovou dotací 2 hodin týdně.

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

Do vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu **Tělesná výchova** je zařazovány okruhy průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova.



## 2. Výchovné a vzdělávací strategie

### Kompetence k učení

Na úrovni předmětu **Tělesná výchova** jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- vedeme žáky k výběru a využívání vhodných způsobů, metod a strategií pro efektivní učení, k plánování, organizování a řízení vlastního učení
- operujeme s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádíme věci do souvislostí, propojujeme do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si žák vytváří komplexnější pohled na matematické, přírodní, společenské a kulturní jevy
- podporujeme poznávání smyslu a cíle učení, k pozitivnímu vztahu k učení, posouzení vlastního pokroku

### Kompetence k řešení problému

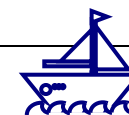
Na úrovni předmětu **Tělesná výchova** jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- zkusíme plánovat způsob řešení problémů a využívat k tomu vlastního úsudku a zkušeností
- využíváme získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, aby se žák nenechal odradit případným nezdarem a vytrvale hledal konečné řešení problému
- podporujeme kritické myšlení, aby žák činil uvážlivá rozhodnutí, byl schopen je obhájit, uvědomoval si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů uměl zhodnotit

### Kompetence komunikativní

Na úrovni předmětu **Tělesná výchova** jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- vyžadujeme naslouchání promluvám druhých lidí, porozumění jim, vhodné reakce na ně, účinné zapojení se do diskuse, obhajobu svého názoru a vhodné argumentaci



## **Kompetence sociální a personální**

Na úrovni předmětu **Tělesná výchova** jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- vedeme ke spolupráci ve skupině, podílíme se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivnímu ovlivnění kvality společné práce
- podílíme se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispíváme k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytneme pomoc
- diskutujeme s žáky o ocenění zkušeností druhých lidí, respektu různých hledisek a čerpání poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají
- pomáháme žákům vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládání a řízení jeho jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

## **Kompetence občanské**

Na úrovni předmětu **Tělesná výchova** jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- vedeme žáky k respektu přesvědčení druhých lidí, vážení si jejich vnitřních hodnot, ke schopnosti vcítit se do situací ostatních lidí, odmítání útlaku a hrubého zacházení, k uvědomění si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí
- procvičujeme zodpovědné rozhodování se podle dané situace, poskytnutí účinné pomoci dle svých možností a chování se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka

## **Kompetence pracovní**

Na úrovni předmětu **Tělesná výchova** jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- diskutujeme a v praxi zkoušíme bezpečné a účinné používání materiálů, nástrojů a vybavení, dodržování vymezených pravidel, plnění povinností a závazků, adaptaci se na změněné nebo nové pracovní podmínky
- procvičujeme využívání znalostí a zkušeností získaných v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje



## **Digitální kompetence**

Na úrovni předmětu **Tělesná výchova** jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)
- motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- motivujeme žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
- klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

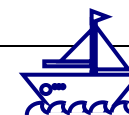
### **3. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví**

#### **1. období**

##### **Očekávané výstupy z RVP ZV**

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



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti při všech činnostech</li> <li>• dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru</li> <li>• reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>• zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>• předvede nízký a polovysoký start</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem</li> </ul>	<p><u>Atletika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Běh <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>• základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>• rychlý běh na 20 až 40 m</li> <li>• motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků)</li> </ul> </li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj schopností poznávání</li> <li>• Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>• Seberegulace a sebeorg.</li> <li>• Psychohygiena</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ČJ</li> <li>• ČAJŠ</li> <li>• M</li> <li>• HV</li> <li>• PČ</li> <li>• VV</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>• odraz z místa</li> <li>• skok do dálky z místa</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro hod kriketovým</li> <li>• hod míčkem z místa</li> </ul> </li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<u>Turistika, pobyt v přírodě</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• překonávání přírodních překážek</li> <li>• organizovaný přesun</li> </ul>		
<b>Žák</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků</li> <li>• zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, skoky prosté snožmo i z trampolínky</li> <li>• zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li> <li>• zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.)</li> </ul>	<u>Gymnastika - základní pojmy</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení</li> <li>• vhodné oblečení pro gymnastiku</li> <li>• základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí</li> <li>• gymnastické držení těla</li> <li>• soustředění na cvičení</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</li> <li>• kotoul vpřed</li> <li>• průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad</li> </ul> </li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přeskok               <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro nácvik</li> <li>• gymnastického odrazu z trampolínky</li> <li>• skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky</li> <li>• výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky</li> </ul> </li> <li>• Lavička (kladinka)               <ul style="list-style-type: none"> <li>• chůze s dopomocí</li> </ul> </li> <li>• Šplh na tyči               <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož</li> <li>• šplh do výšky max.3 metrů s dopomocí</li> </ul> </li> </ul>		
	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmizovaný pohyb</li> </ul>		





Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různá nebezpečí při pomoci učitele se jim snaží zabránit</li> <li>• zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát i mimo TV</li> <li>• zvládá v pohybové hře využít i hračky jako tělocvičné náčiní</li> <li>• uvědomuje si, že lze pohyb spojovat příběhem, pohádkou (slovem)</li> </ul>	<p><u>Pohybové hry - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</li> <li>• základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>• základní pravidla osvojovaných her a v různých podmínkách</li> <li>• využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená</li> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry -základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlastní nácvik <ul style="list-style-type: none"> <li>• držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>• manipulace s míčem</li> <li>• základní přihrávky rukou</li> <li>• základní sportovní hry- vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti bez čar, bez kroků)</li> <li>• mířit, chytit, hodit</li> </ul> </li> </ul>		
	<p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahy a přetlaky</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy související z během, skokem do dálky a hodem</li> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodu míčkem z místa a za chůze</li> </ul>	<p><u>Atletika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• názvy částí atletického hřiště týkajících se běhů, skoků a hodů</li> <li>• základy bezpečnosti při atletických činnostech</li> <li>• vhodné oblečení pro atletické činnosti</li> <li>• zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>• Běh <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>• základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>• rychlý běh na 30 až 50 m</li> <li>• motivovaný běh v terénu až do 10 min.(běh prokládaný chůzí,dle výkonnosti žáků i souvislý běh)</li> </ul> </li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj schopností poznávání</li> <li>• Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>• Seberegulace a sebeorg.</li> <li>• Psychohygienu</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ČJ</li> <li>• ČAJŠ</li> <li>• M</li> <li>• HV</li> <li>• PČ</li> <li>• VV</li> </ul>



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>• odraz z místa</li> <li>• skok do dálky z místa</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>• hod míčkem z místa</li> <li>• hod míčkem z chůze</li> </ul> </li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků</li> <li>• dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní</li> <li>• zvládá kotoul vpřed,vzad,skoky prosté snožmo z trampolíny</li> <li>• zvládá základy gymnastického odrazu</li> <li>• užívá osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence</li> </ul>	<p><u>Gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu</li> <li>• názvy používaného náčiní a nářadí</li> <li>• základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení</li> <li>• vhodné oblečení pro gymnastiku</li> <li>• gymnastické držení těla</li> <li>• soustředění na cvičení</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobacie               <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</li> <li>• kotoul vpřed</li> <li>• průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad</li> <li>• kotoul vzad</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přeskok               <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu</li> <li>• skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny</li> <li>• výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavička (kladinka)               <ul style="list-style-type: none"> <li>• chůze s dopomocí (různé obměny)</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šplh na tyči               <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož</li> <li>• šplh do výšky maximálně 3 metrů s dopomocí</li> </ul> </li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>• umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci</li> <li>• vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci</li> <li>• základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</li> <li>• rytimizovaný pohyb, nápodoba pohybem</li> <li>• tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> <li>• soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák</li> <li>• uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností</li> </ul>	<u>Pohybové hry - základní pojmy:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 různých podmínkách</li> <li>• využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi</li> </ul>	<u>Sportovní hry -základní pojmy</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</li> <li>• základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>• Vlastní nácvik</li> <li>• držení míče jednoruč a obouruč</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvoleno i opačnou rukou)</li> <li>• základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>• základní sportovní hry- vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</li> </ul>		
	<u>Úpoly</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahy a přetlaky</li> </ul>		
	<u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</li> </ul>		





Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z chůze i z rozběhu</li> <li>• zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul>	<p><u>Atletika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní disciplíny, části běžecké dráhy skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>• základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení</li> <li>• startovní povely</li> <li>• základy techniky běhů, skoků a hodů</li> <li>• Běh <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>• běžecká abeceda</li> <li>• nízký start na povel, polovysoký start</li> <li>• rychlý běh do 60 m (50m)</li> <li>• vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáků)</li> <li>• vytrvalý běh na dráze do 600 m (300m)</li> </ul> </li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj schopností poznávání</li> <li>• Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>• Seberegulace a sebeorg.</li> <li>• Psychohygienu</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ČJ</li> <li>• ČAJŠ</li> <li>• M</li> <li>• HV</li> <li>• PČ</li> <li>• VV</li> </ul>



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok</li> <li>• přípravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>• skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod</li> <li>• přípravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>• hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem)</li> <li>• hod míčkem s rozběhem</li> <li>• spojení rozběhu s odhodem</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• správně provede kotoul vpřed a vzad</li> </ul>	<p><u>Gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)</li> <li>• základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení,</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	vhodné oblečení <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd.(s širším spektrem náčiní)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobacie</li> <li>• kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>• kotoul vpřed s výskokem roznožmo</li> <li>• kotoul vzad roznožmo</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přeskok</li> <li>• průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>• přeskok 2-4 dílů z odrazem z trampolínky</li> <li>• roznožka přes kozu našíf odrazem z trampolínky</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavička (kladinka)</li> <li>• chůze bez pomoci (různé obměny)</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šplh na tyči</li> <li>• šplh do výšky 4,5 metrů bez dopomoci</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb</li> <li>• zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu</li> <li>• tvořivé vyjádření rytmu pohybem</li> <li>• základní tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu)</li> <li>• základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem)</li> <li>• bezpečnost při gymnastických činnostech</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření</li> <li>• snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her</li> </ul>	<p><u>Pohybové hry - základní pojmy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>• variace her jednoho druhu</li> <li>• využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>• bezpečnost při různých druzích her</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry -základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní role ve hře, pravidla</li> <li>• zjednodušených sportovních her (miniher) související s osvojovanou činností</li> <li>• základní označení a vybavení hřišť</li> <li>• vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry</li> <li>• Vlastní nácvik</li> <li>• přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, strčením)</li> <li>• chytání míče jednoruč a obouruč</li> <li>• vedení míče driblingem</li> <li>• střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolenou rukou)</li> <li>• pohyb s míčem a bez míče, zastavení</li> <li>• průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal)</li> </ul>		
	<p><u>Úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahy a přetlaky</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</li> </ul>		
<u>Žák:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nebojí se potopit hlavu a splývá</li> <li>• zná některé vodní hry</li> </ul>	<u>Plavání</u>		

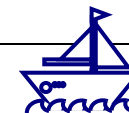


## 2. období

### Očekávané výstupy z RVP ZV

#### 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 činnost a soutěž 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





Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá aktivně techniku nízkého startu z bloků</li> <li>• reaguje na složitější pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>• zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start</li> <li>• dovede zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> </ul>	<p><u>Atletika- základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>• základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>• startovní povely</li> <li>• základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> <li>• Běh <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>• běžecká abeceda</li> <li>• nízký start (na povel) z bloků</li> <li>• rychlý běh na 60 m</li> <li>• vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků)</li> <li>• vytrvalý běh na dráze 600 m</li> </ul> </li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj schopností poznávání</li> <li>• Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>• Seberegulace a sebeorg.</li> <li>• Psychohygienu</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ČJ</li> <li>• ČAJŠ</li> <li>• M</li> <li>• HV</li> <li>• PČ</li> <li>• VV</li> </ul>



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok</li> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>• skok do dálky s rozběhem</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod</li> <li>• průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>• hod míčkem s rozběhem</li> <li>• spojení rozběhu s odhodem</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá poskytnout základní dopomoc a záchranu pro cvičení</li> <li>• zvládá prvky gymnastiky viz. tabulky</li> <li>• zdokonaluje techniku šplhu</li> </ul>	<p><u>Gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní (aktivně)</li> <li>• základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobacie</li> <li>• viz. tabulky</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přeskok</li> <li>• viz. tabulky</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavička (kladinka)</li> <li>• viz. tabulky</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šplh na tyči</li> <li>• šplh do výšky 4,5 metrů</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá pojmenovat osvojované cvičební náčiní</li> <li>• reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu)</li> <li>• zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami D</li> <li>• zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>• základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách</li> <li>• změny poloh, obměny tempa rytmu</li> <li>• základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4)</li> <li>• základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření</li> <li>• dovede samostatně vytvářet jednoduché pohybové hry, vyhledávat varianty známých her</li> <li>• dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p><u>Pohybové hry - základní pojmy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• souvisejí s funkcemi her, pravidla a používaným náčiním</li> <li>• variace her jednoho druhu</li> <li>• využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>• využití netradičního náčiní</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)</li> <li>• zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel</li> <li>• reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> <li>• dohodne na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry -základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osvojovaných činností,základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, „Pravidla zjednodušených sportovních her“</li> <li>• základní organizace utkání: losování, zahájení,počítání skóre, ukončení utkání</li> <li>• vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlastní nácvik</li> <li>• viz tabulky</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<u>Úpoly</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>		
	<u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u>		
<u>Žák:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá základní plavecké styly</li> </ul>	<u>Plavání</u>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vládá základní techniku startů</li> <li>zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára,bloky) a vydat povely pro start</li> <li>dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách</li> <li>zvládá základní techniku skoku do výšky</li> </ul>	<p><u>Atletika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>skokanských sektorů,</li> <li>pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště</li> <li>základy techniky běhů, skoků a hodů</li> <li>startovní povely</li> <li>základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> <li>Běh <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky</li> <li>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>běžecká abeceda</li> </ul> </li> <li>Skok <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky</li> <li>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> </ul> </li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>Seberegulace a sebeorg.</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ČJ</li> <li>ČAJŠ</li> <li>M</li> <li>HV</li> <li>PČ</li> <li>VV</li> </ul>



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod</li> <li>• viz. tabulky</li> <li>• průpravná cvičení pro hod míčkem</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení</li> <li>• při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů</li> <li>• zvládá kotoul vpřed, vzad i ve vazbách, stoj na ruce (s pomocí)</li> <li>• zvládá základy gymnastického odrazu z místku</li> <li>• zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>• zvládá základní cviky na kladině s obměnami</li> </ul>	<p><u>Gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)</li> <li>• základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>• průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobacie</li> <li>• viz. tabulky</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přeskok</li> <li>• viz. tabulky</li> <li>• průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z místku</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavička (kladinka)</li> <li>• viz. tabulky</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šplh na tyči a na laně</li> <li>• průpravná cvičení pro šplh</li> <li>• šplh na tyči do výše 4,5 m</li> <li>• šplh na laně</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní</li> <li>• vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady rytmy, melodie atd.</li> <li>• nestydí se při tanci</li> <li>• umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci</li> <li>• základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4</li> <li>• základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč aj.) při hudebním nebo rytmičtém doprovodu, jednoduché sestavy</li> </ul>		





Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her</li> <li>umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu</li> </ul>	<p><u>Pohybové hry - základní pojmy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>variace her více druhů</li> <li>využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní</li> </ul>		
	<p><u>Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</li> </ul> <p><u>Plavání dle podmínek</u>  <u>Lyžování, bruslení</u>  <u>Turistika a pobyt v přírodě</u></p>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele)</li> <li>• uplatňuje základy pravidel bezpečnosti</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele)</li> <li>• dovede pomáhat při rozhodování</li> <li>• dovede využít činností v utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>• uvědomuje si základní role hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> <li>• projevuje v souladu s činností vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu).</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry -základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher)</li> <li>• základní organizace utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</li> <li>• vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry</li> <li>• Vlastní nácvik</li> <li>• viz tabulky</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<ul style="list-style-type: none"> <li>dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a dokáže tyto aktuální informace předat.</li> <li>zobrazuje nenáročnou pohybovou hru, soutěž, utkání.</li> </ul>			
	<u>Úpoly</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>		



### **3. období**

#### **Očekávané výstupy z RVP ZV**

#### **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ**

Žák

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

#### **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

Žák

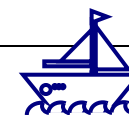
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny



## ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ CVIČENÍ

Žák

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpozná význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty.</li> <li>provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony.</li> <li>užívá a rozpozná základní startovní povely.</li> <li>užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín.</li> <li>aplikuje přípravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti.</li> <li>dokáže sestavit tabuli rekordů.</li> </ul>	<p><u>Atletika - základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pojmy olympijské disciplíny</li> <li>základní pravidla atletických soutěží</li> <li>základy techniky disciplín</li> <li>přípravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalostní), skok (daleký, vysoký), hod (míčkem, vrh koulí)</li> <li>základy evidence výkonů</li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>Seberegulace a sebeorg.</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ČJ</li> <li>PŘ</li> <li>M</li> <li>HV</li> <li>PČ</li> <li>VV</li> <li>F</li> <li>Z</li> </ul>
<p>Žák</p> <p>ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině.</li> <li>ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy.</li> </ul>	<p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky</li> <li>pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje</li> <li>záchrana a pomoc</li> <li>akrobacie, přeskoky, hrazda, kladina, kruhy</li> <li>zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality</li> </ul>	<p>VMEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evropa a svět nás zajímá</li> <li>Objevujeme Evropu a svět</li> <li>Jsme Evropané</li> </ul>	



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</li> <li>• ukáže základní aerobní cvičení s hudbou</li> <li>• rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat.</li> <li>• zvládne základní prvky sebeobraného cvičení</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem D</li> <li>• technika a estetika pohybu D</li> <li>• rychlostně silová cvičení</li> <li>• protahovací a napínací cvičení (strečink)</li> </ul>	<p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulturní diference</li> <li>• Lidské vztahy</li> <li>• Lidské aktivity</li> </ul>	
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře.</li> <li>• určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele.</li> <li>• rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry - viz. tabulky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her</li> <li>• úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře</li> <li>• radost ze hry, prožitek, spolupráce</li> <li>• význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>• herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.)</li> <li>• základní pravidla sportovních her</li> <li>• specifikace bezpečnosti a</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	hygieny při sportovních hrách <ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava a organizace utkání</li> <li>• úprava různých povrchů hřišť</li> <li>• sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>		
Žák <ul style="list-style-type: none"> <li>• zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání.</li> <li>• používá 1 – 2 plavecké způsoby.</li> <li>• seznámí se s první pomocí při záchraně tonoucího.</li> </ul>	<u>Plavání (Dle možností školy)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>• základní plavecké disciplíny</li> <li>• záchrana tonoucího</li> </ul>		
Žák <ul style="list-style-type: none"> <li>• zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.</li> <li>• provede ošetření bruslí.</li> <li>• předvede první pomoc při úrazu na bruslích.</li> <li>• ukáže jednoduché prvky při jízdě.</li> </ul>	<u>Bruslení (Dle možností školy)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• osvojení sportu na ledě</li> <li>• ošetření bruslí a bot</li> <li>• způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> </ul>		
Žák <ul style="list-style-type: none"> <li>• zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. provede ošetření lyží</li> <li>• předvede první pomoc při úrazu na lyžích</li> </ul>	<u>Lyžování – běh (Dle možností školy)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• ošetření lyží a bot</li> </ul>		





Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ukáže jednoduché prvky při jízdě.</li> </ul>			

**Poznámka:** Cvičení v přírodě - přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže.</li> <li>• posoudí praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší ...).</li> <li>• připraví se samostatně pro různou pohybovou činnost.</li> <li>• vytvoří si svůj denní režim v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví.</li> </ul>	<p><u>Člověk a sport</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>• pojmy osvojovaných činností</li> <li>• základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení</li> <li>• základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu</li> <li>• zdravý životní styl, odmítání škodlivin</li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj schopností poznávání</li> <li>• Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>• Seberegulace a sebeorg.</li> <li>• Psychohygiena</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> <li>• Řešení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ČJ</li> <li>• PŘ</li> <li>• M</li> <li>• HV</li> <li>• PČ</li> <li>• VV</li> <li>• F</li> <li>• Z</li> </ul>



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín.</li> <li>• aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti.</li> </ul>	<p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• pojmy olympijské disciplíny</li> <li>• základní pravidla atletických soutěží</li> <li>• základy techniky disciplín</li> <li>• průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti</li> <li>• základy evidence výkonů</li> </ul>	<p>problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>VMEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evropa a svět nás zajímá</li> <li>• Objevujeme Evropu a svět</li> <li>• Jsme Evropané</li> </ul> <p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulturní difference</li> <li>• Lidské vztahy</li> <li>• Lidské aktivity</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák</li> <li>• provede cvičební prvky dle tabulek</li> <li>• ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě sestavy.</li> </ul>	<p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje</li> <li>• záchrana a dopomoc</li> <li>• akrobacie – přeskoky, hrazda, kladina, kruhy</li> <li>• zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</li> <li>• ukáže základní aerobní cvičení s hudbou</li> </ul>	<p><u>Rytmická kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem D</li> <li>• technika a estetika pohybu D</li> <li>• rychlostně silová cvičení</li> <li>• protahovací a napínací cvičení (strečink)</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů.</li> <li>• snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného.</li> <li>• seznamuje se, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí.</li> <li>• provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání.</li> <li>• rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře.</li> <li>• určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele.</li> <li>• rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry - viz. tabulky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her</li> <li>• úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře</li> <li>• radost ze hry, prožitek, spolupráce</li> <li>• význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>• herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.)</li> <li>• základní pravidla sportovních her</li> <li>• specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>• příprava a organizace utkání</li> <li>• úprava různých povrchů hřišť</li> <li>• sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání.</li> <li>• používá 1 – 2 plavecké způsoby, startovní skok a obrátku.</li> <li>• předvede první pomoc při záchraně tonoucího.</li> </ul>	<p><u>Plavání (Dle možností školy)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>• základní plavecké disciplíny</li> <li>• záchrana tonoucího</li> </ul>		<p><b>Poznámka:</b> Cvičení v přírodě - přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p>
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.</li> <li>• ukáže další jednoduché prvky při jízdě.</li> </ul>	<p><u>Bruslení (Dle možností školy)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• osvojení sportu na ledě</li> <li>• ošetření bruslí a bot</li> <li>• způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> <li>• jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.</li> <li>• ukáže další jednoduché prvky při jízdě.</li> </ul>	<p><u>Lyžování – běh (Dle možností školy)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• osvojení sportu na horách</li> <li>• ošetření lyží a bot</li> <li>• způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> <li>• jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přivrátu vyšší lyží, zastavení</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užije praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky, znečištěné ovzduší ...).</li> <li>• používá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu.</li> </ul>	<p><u>Člověk a sport</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>• pojmy osvojovaných činností</li> <li>• základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení</li> <li>• základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu</li> <li>• zdravý životní styl, odmítání škodlivin</li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj schopností poznávání</li> <li>• Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>• Seberegulace a sebeorg.</li> <li>• Psychohygiena</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> <li>• Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ČJ</li> <li>• PŘ</li> <li>• M</li> <li>• HV</li> <li>• PČ</li> <li>• VV</li> <li>• F</li> <li>• CH</li> <li>• Z</li> </ul>
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony.</li> <li>• užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín.</li> </ul>	<p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• pojmy olympijské disciplíny</li> <li>• základní pravidla atletických soutěží</li> <li>• základy techniky disciplín</li> <li>• průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti</li> </ul>	<p>VMEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evropa a svět nás zajímá</li> <li>• Objevujeme Evropu a svět</li> </ul>	



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>provede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes nářadí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině.</li> <li>ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy.</li> </ul>	<p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky</li> <li>pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje</li> <li>záchrana a dopomoc</li> <li>akrobacie – přeskoky, hrazda, kladina, kruhy</li> <li>zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jsme Evropané</li> </ul> <p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kulturní difference</li> <li>Lidské vztahy</li> <li>Lidské aktivity</li> </ul>	
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem.</li> <li>zvládne základní prvky sebeobraného cvičení</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem <b>D</b></li> <li>technika a estetika pohybu <b>D</b></li> <li>rychlostně silová cvičení</li> <li>protahovací a napínací cvičení (strečink)</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.).</li> <li>provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání.</li> <li>rozliší několik her z každé skupiny,</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry - viz. tabulky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky □</li> <li>základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her</li> <li>úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře</li> <li>radost ze hry, prožitek, spolupráce</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozvíjí taktiku her</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.)</li> <li>základní pravidla sportovních her</li> <li>specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>příprava a organizace utkání</li> <li>úprava různých povrchů hřišť</li> <li>sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>předvede první pomoc při záchraně tonoucího.</li> <li>seznamuje se s dalšími plaveckými způsoby a vodními aktivitami</li> </ul>	<p><u>Plavání (Dle možností školy)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>základní plavecké disciplíny</li> <li>záchrana tonoucího</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zdokonaluje si osvojené dovednosti</li> </ul>	<p><u>Bruslení (Dle možností školy)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky</li> <li>osvojení sportu na ledě</li> <li>ošetření bruslí a bot</li> <li>způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> <li>jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru</li> </ul>		





Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.</li> </ul>	<p><u>Lyžování – běh (Dle možností školy)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky</li> <li>osvojení sportu na horách</li> <li>ošetření lyží a bot</li> <li>způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> <li>jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přivrátu vyšší lyží, zastavení</li> </ul>		

**Poznámka:** Cvičení v přírodě - přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže.</li> <li>• sestaví svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě.</li> </ul>	<p><u>Člověk a sport</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>• pojmy osvojovaných činností</li> <li>• základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení</li> <li>• základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu</li> <li>• zdravý životní styl, odmítání škodlivin</li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj schopností poznávání</li> <li>• Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>• Seberegulace a sebeorg.</li> <li>• Psychohygiena</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> <li>• Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ČJ</li> <li>• PŘ</li> <li>• M</li> <li>• HV</li> <li>• PČ</li> <li>• VV</li> <li>• F</li> <li>• CH</li> <li>• Z</li> </ul>
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony.</li> <li>• užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín.</li> </ul>	<p><u>Atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• pojmy olympijské disciplíny</li> <li>• základní pravidla atletických soutěží</li> <li>• základy techniky disciplín</li> <li>• průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti</li> </ul>	<p>VMEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evropa a svět nás zajímá</li> <li>• Objevujeme Evropu a svět</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě náročnější sestavy.</li> </ul>	<p><u>Gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky</li> <li>pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje</li> <li>záchrana a dopomoc</li> <li>akrobacie – přeskoky, hrazda, kladina, kruhy</li> <li>zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jsme Evropané MKV</li> <li>Kulturní difference</li> <li>Lidské vztahy</li> <li>Lidské aktivity</li> </ul>	
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vede základní aerobní cvičení s hudbou <b>D</b></li> <li>zvládne další prvky sebeobraného cvičení</li> </ul>	<p><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>různé druhy pohybu s hudebním a rytmičtým doprovodem <b>D</b></li> <li>technika a estetika pohybu <b>D</b></li> <li>rychlostně silová cvičení</li> <li>protahovací a napínací cvičení (strečink)</li> </ul>		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.).</li> <li>rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru</li> </ul>	<p><u>Sportovní hry - viz. tabulky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viz. tabulky □</li> <li>základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her</li> <li>úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře</li> <li>radost ze hry, prožitek, spolupráce</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností</li> <li>• herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.)</li> <li>• základní pravidla sportovních her</li> <li>• specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách</li> <li>• příprava a organizace utkání</li> <li>• úprava různých povrchů hřišť</li> <li>• sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal</li> </ul>		
	<p><u>Plavání</u> (Dle možností školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam plavání pro zdraví a regeneraci</li> <li>• základní plavecké disciplíny</li> <li>• záchrana tonoucího</li> </ul>		
	<p><u>Bruslení</u> (Dle možností školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• osvojení sportu na ledě</li> <li>• ošetření bruslí a bot</li> <li>• způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> <li>• jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru</li> </ul>		



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
	<p><u>Lyžování</u> – běh (Dle možností školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viz. tabulky</li> <li>• osvojení sportu na horách</li> <li>• ošetření lyží a bot</li> <li>• způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> <li>• jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přivrátu vyšší lyží, zastavení</li> </ul>		

**Poznámka:** Cvičení v přírodě - přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla

