

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>1.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpozná význam pohybu pro zdraví v TV i mimo ni</li> <li>• snaží se dodržovat správné držení těla</li> <li>• snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</b></li> <li>• <b>zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich využití</b></li> <li>• <b>význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</b></li> </ul>	<p>Čj – správné držení těla při psaní i ve stoji (napínací a protahovací cvičení)</p>	<p>OSV – OR – P – dobrá organizace času</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi některé akrobatické cviky (kotoul vpřed, přeskok, chůzi po kladince), šplh na tyči, cvičení na žebřinách a vybrané cvičení s náčiním</li> <li>• předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony v atletice a usiluje o jejich zlepšení</li> <li>• předvede jednoduchý taneční krok s hudbou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</b></li> <li>• <b>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</b></li> <li>• <b>průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</b></li> </ul>	<p>Hv – cvičení s hudebním doprovodem, vyjádření hudby pohybem</p> <p>Dopravní výchova – bezpečnost silničního provozu</p>	<p>OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>1.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje základní pravidla některých sportovních her</li> <li>• snaží se spolupracovat s ostatními hráči</li> <li>• dodržuje pravidla fair-play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</li> <li>• pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</li> <li>• 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</li> </ul>		OSV – SR – KaK rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a uplatňuje zásady hygieny</li> <li>• dodržuje pravidla bezpečného chování při sportu na všech sportovištích</li> <li>• ihned reaguje na smluvené povely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</li> <li>• bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</li> <li>• pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> </ul>	Prv – výchova ke zdraví	OSV – OR – P – hledání pomoci při potížích

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>1.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> <li>• ZdrTV – uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</li> <li>• ZdrTV – zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>• dodržuje správné držení těla při vyučování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>• zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> <li>• základy speciálních cvičení – základy cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> <li>• pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</li> </ul>		OSV – OR – SaSC – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>2.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správně provádí cviky pod vedením učitele</li> <li>• provádí základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• užívá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li> <li>• příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</li> <li>• zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</li> </ul>	Prv – pravidla chování, školní řád	OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou, kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem s úkolem vyšplhat co nejvýš</li> <li>• předvede základní pohybové výkony v gymnastice, atletice a usiluje o jejich zlepšení</li> <li>• předvede základní kroky některých lidových tanců</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy gymnastiky – cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení</li> <li>• základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</li> <li>• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</li> <li>• rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</li> </ul>	M – měření vzdáleností	OSV – OS – SaST – já jako zdroj informací o sobě

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>2.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• adaptuje se na vodní prostředí</li> <li>• dodržuje hygienu plavání</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu nebo unavenému plavci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje zásady fair play a pozná přestupek</li> <li>• adekvátně na přestupek reaguje</li> <li>• aplikuje základní pravidla</li> <li>• snaží se spolupracovat s ostatními hráči</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</b></li> <li>• <b>zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</b></li> <li>• <b>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 mini sportů</b></li> <li>• <b>turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody</b></li> </ul>	<p>Prv – vztahy mezi lidmi Hv – pochod, pohybový doprovod znějící hudby Hv – hra na jednoduché hudební nástroje</p>	<p>OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnání situací soutěže, konkurence</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>2.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>• dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>• po ukončení hodiny dodržuje zásady hygieny (mytí rukou)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</b></li> </ul>	Prv – péče o zdraví	OSV – OS – SaST – můj vztah ke mně
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správně reaguje na jednoduché povely a signály</li> <li>• provádí nástup s ostatními do řady, dvojřady, do družstev</li> <li>• dodržuje pravidla bezpečného chování při sportu na všech sportovištích</li> <li>• ihned reaguje na smluvené povely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</b></li> <li>• lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu</li> <li>• měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>• komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</li> <li>• organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</li> </ul>	M – pojmy před, za, hned před, hned za	OSV – OR – SaSC – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>2.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správně používá sportovní náčiní</li> <li>• procvičuje správné držení těla v sedu a ve stoji</li> <li>• cvičí cviky pro rozvoj kloubní flexibility</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</b></li> <li>• <b>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZdrTV – uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</b></li> <li>• <b>základy speciálních cvičení – základy cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</b></li> <li>• <b>pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</b></li> </ul>	Prv – péče o zdraví	OSV – OR – SaST – zdravé a vyrovnané sebepečení

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>2.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>ZdrTV – zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>provádí kompenzační, vyrovnávací a relaxační cviky</li> <li>respektuje zdravotní handicap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>základy speciálních cvičení – základy cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> </ul>	Prv – péče o zdraví	OSV – SR – MV – chování podporující dobré vztahy, empatie, a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc



Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>3.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zhodnotí vhodné a nevhodné oblečení na sport, používá vhodnou obuv</li> <li>• dodržuje pravidla her, sportů a soutěží, jedná v duchu fair play</li> <li>• orientuje se v základních tělocvičných pojmech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</b></li> <li>• <b>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</b></li> <li>• <b>zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</b></li> </ul>	<p>Čj – přesné vyjadřování (základní názvosloví)</p>	<p>OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.)</p> <p>OSV – OR – SaSC – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p>MVK – LV – tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého</p> <p>OSV – SR – MV – vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>3.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opakuje přesně cviky po učiteli</li> <li>• používá správné dýchání</li> <li>• dbá na správné držení těla</li> </ul>		Prv – držení těla (člověk)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje pravidla bezpečného chování při sportu na všech sportovištích</li> <li>• ihned reaguje na smluvené povely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</b></li> </ul>	Prv – bezpečnost při všech lidských činnostech, význam pravidel komunikace mezi lidmi	OSV – SR – K – cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod</li> <li>• nastoupí vřad, dvojřad, dvojstup, zástup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</b></li> <li>• <b>organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</b></li> </ul>		OSV – SR – K – řeč těla, zvuků a slov OSV – SR – K – pravda, lež a předstírání v komunikaci

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>3.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• využívá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.</li> <li>• aplikuje protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.</li> <li>• používá vhodné oblečení a obuv na sport</li> <li>• po ukončení hodiny dodržuje zásady hygieny (mytí rukou)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</b></li> <li>• <b>hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</b></li> </ul>	Prv – pohyb a zdraví, jídelníček	OSV – OR – P – sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá základy techniky pro šplh</li> <li>• šplhá na tyči</li> <li>• předvede kotouly vpřed, vzad</li> <li>• používá techniku odrazu z můstku</li> <li>• předvede průvlek přes švédskou bednu</li> <li>• provede roznožku přes kozu na šíř</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</b></li> </ul>	Vv – zážitky z hodin TV (cvičení na nářadí, s náčiním)	OSV – OR – RSP – cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá různá cvičení vyžadující koordinaci pohybů – obratnost, pohotovost</li> <li>• rozvíjí sílu horních končetin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</b></li> <li>• <b>turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</b></li> <li>• <b>průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</b></li> </ul>		OSV – OR – RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>3.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede základní kroky některých lidových tanců (krok přísunný, poskočný, cval)</li> <li>• seznámí se s dětským aerobikem</li> <li>• seznámí se s kondičním cvičením s hudbou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</b></li> </ul>	<p>Hv – lidové písničky Hv – vyjádření hudby pohybem</p>	MKV – LV – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou a generační příslušnost
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• adaptuje se na vodní prostředí</li> <li>• dodržuje hygienu plavání</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím nebo unavenému plavci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• startuje z polovysokého a nízkého startu</li> <li>• uběhne 60 m</li> <li>• při sprintu nezastavuje před cílem, nekříží dráhu</li> <li>• používá taktiku běhu na delší vzdálenosti a běhu nerovným terénem s překážkami</li> <li>• používá techniku skoku do dálky</li> <li>• cvičí techniku skoku z místa</li> <li>• změří délku skoku</li> <li>• provádí správně všechny fáze hodu kriketovým míčkem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b></li> <li>• <b>základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</b></li> <li>• <b>měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</b></li> <li>• <b>zdroje informací o pohybových činnostech</b></li> </ul>	<p>M – odhad vzdálenosti M – měření (jednotky délky)</p>	OSV – OR – SaSC – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>3.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZdrTV – zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičí kompenzační, vyrovnávací a relaxační cviky</li> <li>• respektuje zdravotní handicap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti</b></li> <li><b>(kontraindikace zdravotních oslabení)</b></li> <li>• <b>základy speciálních cvičení – základy cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</b></li> <li>• <b>pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</b></li> </ul>	Prv – péče o zdraví	OSV – SR – MV – péče o dobré vztahy OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému OSV – OR – SaST – moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty)

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>4.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>provede základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>užívá protahovací a posilovací zvyky, cviky pro zahřátí a uvolnění</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li> </ul>		OSV – OR – dobrá organizace času
<ul style="list-style-type: none"> <li>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>dbá na správné držení těla při různých činnostech</li> <li>projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> <li>používá kompenzační a relaxační cviky, uplatňuje zásady pohybové hygieny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>příprava organismu před pohybovou činností – uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</li> </ul>		ENV – VCkP – prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví)
<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</li> <li>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>objasní si vztahy vlastního těla a prostoru</li> <li>provede základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</li> <li>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</li> </ul>	Hv – vyjádření hudby pohybem – základní taneční kroky	OSV – OR – kreativita, cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, schopnosti „dotahovat“ nápady do reality) OSV – SR – K – řeč těla – cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>4.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí;</li> <li>• adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák si dokáže zorganizovat cvičební prostor tak, aby ho měl dostatek a aby pro něj byl bezpečný</li> <li>• používá vhodné oblečení a obutí pro TV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</li> <li>• bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</li> </ul>	Pří – zdravý člověk, první pomoc	OSV – OR – RSP – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci ( seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé) OSV – SR – MV – chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc OSV – OR – P – dovednosti zvládnání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění – relaxace, efektivní komunikace atd.) OSV – OR – SaSC – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>4.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je popíše, vysvětlí a zhodnotí sportovní výkon svůj i svého spolužáka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</li> <li>• měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> </ul>	<p>M – měření a převody jednotek, sestavení tabulky a grafu výkonů žáků</p>	<p>OSV – OR – SaST – já jako zdroj informací o sobě – zdravé a vyrovnané sebepojetí OSV – SR – MV – vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny) MKV – LV – tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</li> <li>• zdůvodní vlastní jednání a jeho důsledky ve vztahu k druhým, podílí se na vytváření dobrých mezilidských vztahů v kolektivu, používá seberegulaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>• 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</li> <li>• pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení;</li> </ul>	<p>Vv – sporty Pří – ochrana přírody</p>	<p>OSV – OR – SaSC – stanovení osobních cílů a kroků k jejich dosažení OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence</p>



Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>4.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		<p>pohybová tvořivost</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</li> <li>• zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</li> <li>• turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozliší a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, provede pořadová cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</li> </ul>		OSV – SR – K – řeč těla, zvuků a slov – pravda, lež a předstírání v komunikaci
<ul style="list-style-type: none"> <li>• orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vyhledá přehled o důležitých sportovních akcích v místě bydliště i v okolí školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdroje informací o pohybových činnostech</li> </ul>		MEDV – TORC – KCaVMS – chápání podstaty mediálního sdělení, objasňování jeho cílů a pravidel

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>4.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZdrTV – zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</li> <li>• ZdrTV – zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</li> <li>• ZdrTV – upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aplikuje správné držení těla při různých činnostech</li> <li>• používá kompenzační a relaxační cviky, uplatňuje zásady pohybové hygieny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> <li>• základy speciálních cvičení – základy cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> <li>• pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</li> </ul>	<p>Pří – péče o zdraví</p>	<p>ENV – VCkP – náš životní styl (spotřeba věcí, energie, odpady, způsoby jednání a vlivy na prostředí)</p> <p>OSV – SR – MV – péče o dobré vztahy</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>5.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy</b>	<b>Průřezová témata</b>
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sestaví samostatnou rozcvičku</li> <li>• předvede posilovací cviky na různé části těla</li> <li>• předvede relaxační a kompenzační cviky</li> <li>• reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod</li> <li>• nastoupí do dvojřadu, zástupu, dvojstupu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li> <li>• příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</li> </ul>		OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> <li>• ZdrTV – zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</li> <li>• ZdrTV – zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</li> <li>• ZdrTV – upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• provádí kompenzační a relaxační cviky</li> <li>• dbá na správné držení těla při různých činnostech</li> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> <li>• základy speciálních cvičení</li> <li>• vnímání pocitů při cvičení</li> <li>• konkrétní zdravotní oslabení žáka</li> <li>• vhodné oblečení i obutí na zdravotní TV</li> <li>• nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</li> <li>• zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> <li>• zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</li> <li>• speciální cvičení</li> <li>• základy speciálních cvičení – základy cvičební polohy, základní</li> </ul>	Při – znalost lidského těla	OSV – OR – SaSc – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení  OSV – SR – PL – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě  OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému  OSV – OR – SaSc – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>5.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		<p>technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>všeobecně rozvíjející pohybové činnosti</li> <li>pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</li> </ul>		<p>OSV – MR – RPaRD – zvládnání učebních problémů vázaných na látku předmětů, problémy v seberegulaci</p> <p>OSV – OR – SaST – zdravé a vyrovnané sebepojetí</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</li> <li>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>správně odhadne vztahy vlastního těla a prostoru</li> <li>nacvičuje základní kroky lidových tanců (krok polkový a valčíkový, cval)</li> <li>seznámení s dětským aerobikem</li> <li>seznámení s kondičním cvičením s hudbou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizace při TV – základní organizace v prostoru a činnosti ve známém (běžném) prostředí</li> <li>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</li> <li>turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody</li> </ul>	Hv – soulad pohybu a hudby	<p>OSV – OR – K – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnost nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti „dotahovat“ nápady do reality), tvořivost v mezilidských vztazích</p> <p>OSV – SR – K – cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání</p> <p>OSV – SR – K – řeč těla, zvuků a slov</p> <p>OSV – SR – K – pravda, lež a předstírání v komunikaci</p> <p>OSV – SR – PL – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>5.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</li> <li>• organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</li> <li>• organizace cvičebního prostoru tak, aby převládla bezpečnost cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</b></li> <li>• <b>lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích</b></li> <li>• <b>bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</b></li> <li>• <b>další pohybové činnosti (dle podmínek školy a zájmu žáků)</b></li> </ul>	<p>Pří – zdravotní hygiena, poskytování první pomoci</p>	<p>OSV – SR – KaK – rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny) OSV – OR – P – dovednosti zvládnutí stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění – relaxace, efektivní komunikace atd.) OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému OSV – MR – HPPE – dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne OSV – MR – HPPE – pomáhající a prosociální chování (člověk neočekává protislužbu) OSV – OR – P – hledání pomoci při potížích</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>5.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> <li>• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• porovná pohybový výkon svůj i svých spolužáků</li> <li>• měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozvoj různých forem, vytrvalosti, rychlosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</li> <li>• základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</li> <li>• základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s nářadím a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</li> <li>• měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> </ul>	<p>M – měření a převody jednotek – vytvoření tabulky a grafu výkonů</p>	<p>OSV – SR – MV – péče o dobré vztahy</p> <p>OSV – OR – SaSc – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>5.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</li> <li>• zdůvodní si vlastní jednání a jeho důsledky ve vztahu k druhým, podílí se na vytváření dobrých mezilidských vztahů v kolektivu, je schopen seberegulace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>• pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</li> <li>• 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</li> <li>• zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</li> </ul>	<p>Vv – olympijská tematika</p>	<p>OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.) OSV – OR – SaSC – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle MVK – LV – tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého OSV – SR – KaK – rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a</p>

Oblast: <b>Člověk a zdraví</b>	Předmět: <b>Tělesná výchova</b>		Ročník: <b>5.</b>	Hodinová dotace: <b>2 hodiny</b>
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
				respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny) OSV – MR – HPPE – analýza vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování OSV – MR – HPPE – vytváření podvědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> <li>• orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech</li> <li>• užívá základní tělocvičné pojmy (rozumí povelům pořadových cvičení a reaguje na ně, zná názvy pohybových cvičení, nářadí a náčiní)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</b></li> <li>• <b>zdroje informací o pohybových činnostech</b></li> </ul>	Čj – sloh	MEDV – TORC – IVMSaR – různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce MEDV – TORC – IVMSaR – rozdíl mezi reklamou a zprávou a mezi „faktickým“ a „fiktivním“ obsahem