

1 Tělesná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	Vzdělávací obor Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace Žáků. V tělesné výchově Žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, prostor k seznámení s návody pro optimální rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení. Zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i odpovědnost za zdraví své i svých spolužáků, osvojují si způsoby sebehodnocení při různých druzích pohybové aktivity a vhodné způsoby hodnocení druhých. Tělesná výchova umožňuje Žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i pohybová omezení, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat v každodenním životě. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti až k vlastní pravidelné seberealizaci oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Nedílnou součástí tělesné výchovy jsou korektivní a vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. V rámci tělesné výchovy je talentovaným žákům umožněna reprezentace školy na okresních sportovních soutěžích (atletika, florbal, kopaná, volejbal, basketbal). Hlavním cílem tělesné výchovy je nasměřovat žáky k pozitivnímu vztahu k pravidelným pohybovým aktivitám v jejich osobním životě a k pochopení, že se jedná o přirozenou a nezbytnou součást zdravého životního stylu moderního člověka. Při hodnocení žáka bude rozhodující snaha plnit úkoly v rámci svých možností.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Vzdělávací obsah předmětu tělesná výchova je rozdělen na tři tematické okruhy: • činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech • činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti • činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování,

Název předmětu	Tělesná výchova
	<p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>Mezipředmětové vztahy, přesahy Přírodověda – první pomoc, praktická cvičení, měření času, vzdálenosti.</p> <p>Časová dotace vyučovacího předmětu Předmět se vyučuje v 1. až 9. ročníku po dvou hodinách týdně</p> <p>Místo realizace vyučovacího předmětu Školní hřiště, tělocvična, terén.</p> <p>Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi.</p> <p>Uplatňované formy výuky tělesné výchovy – cvičení v diferencovaných nebo ve volných skupinách.</p> <p>Každá vyučovací hodina má pevnou stavbu: úvodní část – nástup, zahřátí, rozcvička - hlavní část – vlastní sportovní aktivity - závěrečná část – zklidnění - relaxace</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Tělesná výchova
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Hudební výchova
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hodnotíme žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok • stanovujeme dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu • dodáváme žákům sebedůvěru • sledujeme pokrok všech žáků • používáme základní názvosloví • vedeme žáky k porozumění běžně užívaným gestům a zvukům <p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dodáváme žákům sebedůvěru a podle potřeby pomáháme žákům v činnostech • vedeme žáky ke správným způsobům řešení problémů, k adekvátní reakci v situaci úrazu spolužáka • uplatňujeme zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí <p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. • Vedeme žáky reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty. • Učíme žáky vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci. <p>Kompetence sociální a personální:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k jednání v duchu fair-play • umožňujeme každému žákovi zažít úspěch • vedeme žáky k dodržování pravidel, respektu k opačnému pohlaví a ke zvládnutí pohybové činnosti ve skupině • zadáváme úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat

Název předmětu	Tělesná výchova
	<ul style="list-style-type: none"> • snažíme se vytvářet pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj <p>Kompetence občanské:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky k realizaci pravidelného pohybového režimu, k přiměřené samostatnosti a vůli po zlepšení své zdatnosti. • Zařazujeme do pohybového režimu korektivní cvičení. • Vedeme žáky ke kritickému myšlení, k hodnocení vlastního cvičení. • Učíme žáky ohleduplnosti a taktu. • Umožňujeme žákům, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků. <p>Kompetence pracovní:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě a učíme je užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní • vedeme žáky k efektivitě při organizování vlastní práce a k spoluorganizaci svého pohybového režimu
	<p>Kompetence digitální:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učíme žáky orientovat se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích • vedeme žáky k využívání běžně používaných digitálních zařízení, aplikací a služeb při učení i při pohybových aktivitách • umožňujeme žákům měření vlastních výkonů pomocí vhodných digitálních zařízení
<p>Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu</p>	<p>Součástí vzdělávacího oboru Tělesná výchova je i výuka plavání. Žáci absolvují 40 hodin výuky plavání v průběhu prvního stupně ZŠ. Ve 2. a 3. ročníku po 20 hodinách.</p> <p>Ve čtvrtém ročníku je zpravidla realizována škola v přírodě (ozdravný pobyt)</p> <p>Žáci tráví značnou část dne ve zdravém přírodním prostředí, otužují se. Dostatek aktivního pohybu na čerstvém vzduchu zvyšuje jejich tělesnou zdatnost. Odpočinou si od zaběhnutého stereotypu všedních školních dní a prožijí nevšední zážitky v kolektivu svých kamarádů.</p> <p>Vzdělávací a výchovný význam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žáci poznávají nové prostředí, seznamují se s ním, poznávají nová místa, přírodní ekosystémy a organismy, které v nich žijí. • Prohlubuje se smyslové vnímání přírody, rozvíjí se správný vztah k životnímu prostředí, estetické a etické cítění. • Výběrem aktivit a širokou nabídkou činností přispíváme k uspokojení sociálních potřeb, rozvíjíme tvořivost a podporujeme samostatnost žáků, žáci se učí vzájemné pomoci a toleranci. • Dobrovolná účast na některých činnostech, přispívá k psychické pohodě dítěte. • Pobyt napomáhá při vytváření a prohlubování dobrých vztahů mezi dětmi ve třídě a začlenění problémových žáků do třídního kolektivu

Název předmětu	Tělesná výchova
Způsob hodnocení Žáků	<p>Při hodnocení v tělesné výchově uplatňujeme motivační hodnocení Žáků, které vychází ze somatotypu Žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování - bez paušálního porovnávání Žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav Žáků.</p> <p>Nedílnou součástí hodnocení je přístup Žáka k výuce TV - míra zapojení do procvičovaných disciplín, dodržování dohodnutých pravidel chování a bezpečnosti, aktivní zapojení a spolupráce ve skupinových hrách.</p> <p>Součástí hodnocení je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zlepšování vlastních výkonů • znalost pravidel her • aktivita, míra zapojení do výuky • pohybová zdatnost, provedení prvků

Tělesná výchova	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p><i>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i></p>	<p>seznamuje se ze základní přípravou organismu před pohybovou aktivitou úměrně věku snaží se o správné držení těla při různých činnostech při provádění cviků</p> <p>seznamuje se s technikou správného dýchání - osvojuje si kompenzační a relaxační cviky</p> <p><i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i></p>	<p>příprava organismu před a po zátěži</p> <p>činnosti ovlivňující zdraví: správné držení těla, dechová cvičení</p> <p>cviky uvolňovací, protahovací, kompenzační a relaxační</p>

Tělesná výchova	1. ročník	
<p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p>	<p>poznává své tělo, osvojuje si techniku zpevnění těla ke cvičení gymnastických prvků prožívá radost při cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem - snaží se o vyjádření jednoduché melodie pohybem - seznamuje se se základními pojmy z atletiky seznamuje se se základními pravidly bezpečnosti při atletických činnostech používá různé druhy cvičení, které napomáhají ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly</p>	<p>pohybové hry s různým zaměřením základy sportovních her rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok daleký, hod míčkem) přetahování základy gymnastiky – průpravná cvičení cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti atletická průprava rychlý běh, hod míčkem, skok daleký, chování na atletickém hřišti, v terénu i v tělocvičně</p>
<p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p>	<p>učí se pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu prožívá hru s radostí a příjemnými zážitky uvědomuje si nebezpečí při hrách <i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i></p>	<p>přetahování, pohybové hry s různým zaměřením, soutěživé hry, základy sportovních her, zjednodušená pravidla osvojovaných pohybových činností (zásady jednání a chování v duchu fair – play), pobyt na školním hřišti, pobyt v terénu</p>
<p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy <i>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i></p>	<p>používá zásady hygieny a bezpečnosti a dovede je za pomoci pedagoga a rodiče uplatňovat - uvědomuje si nebezpečí a přeceňování sil - osvojuje si pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv <i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a osvojuje si základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i></p>	<p>hygiena a bezpečnost při sportu řešení problému a rozhodovací dovednosti - mezilidské vztahy, vzájemný</p>
<p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činností</p>	<p>základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p>

Tělesná výchova	1. ročník	
<i>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i>	<i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i>	

Tělesná výchova	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p><i>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i></p>	<p>upevňuje si základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou úměrně věku</p> <p>snaží se o správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků</p> <p>učí se správnému dýchání - osvojuje si kompenzační a relaxační cviky</p> <p><i>správně drží tělo a správně dýchá</i></p>	<p>první pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci</p> <p>- pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště</p> <p>- základní pojmy užívané při hře</p> <p>- základy hygieny a bezpečnosti při pohybových a sportovních hrách</p> <p>- zásady bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví v přírodě</p> <p>Základní plavecký výcvik v rozsahu 20 hodin.</p>
<p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p>	<p>pomocí vhodných cviků zpevňuje tělo ke cvičení gymnastických prvků</p> <p>prožívá radost při cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem</p> <p>vyjádří jednoduchou melodii pohybem - osvojuje si průpravná cvičení vybraných atletických disciplín</p> <p>dodržuje základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</p>	<p>akrobacie</p> <p>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</p> <p>nácvik kotoulu vpřed</p> <p>průpravná cvičení pro nácvik odrazu snožmo</p> <p>šplh</p> <p>základní estetické držení těla</p> <p>tvořivé vyjádření rytmu a melodie</p> <p>rytmizovaný pohyb</p> <p>běh - rychlý (50m) a vytrvalostní</p>

Tělesná výchova	2. ročník	
	používá různé druhy cvičení, které napomáhají ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly	
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	uvědomuje si nebezpečí při hrách - osvojuje si pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu - prožívá hru s radostí a příjemnými zážitky - jedná v duchu fair-play - dodržuje základní pravidla her	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
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy <i>V-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i>	používá zásady hygieny a bezpečnosti a dovede je za pomoci pedagoga a rodiče uplatňovat uvědomuje si nebezpečí a přeceňování sil osvojuje si pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv <i>používá sportovní oblečení a sportovní obuv</i>	hygiena a bezpečnost při sportu
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci <i>V-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i> <i>- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i> <i>- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i>	reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti <i>rozumí smluveným povelům</i>	smluvené povely, signály, znamení a gesta učitele při TV základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení prostorová orientace (přesuny, přeběhy, individuální, skupinové)
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednost	adaptuje se na vodní prostředí získává pozitivní vztah k aktivitám ve vodě osvojuje si hygienu plavání	specifika vodního prostředí hygiena plavání základní plavecké dovednosti

Tělesná výchova	2. ročník	
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnost	v souladu s individuálními předpoklady zvládá vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	plavecká technika, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

Tělesná výchova	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	zná základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou úměrně věku - dbá o správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků dbá na správné dýchání upevňuje si užítí kompenzačních a relaxačních cviků	příprava organismu před a po zátěži činnosti ovlivňující zdraví: správné držení těla dechová cvičení - cviky uvolňovací, protahovací, kompenzační a relaxační
TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	<i>zvládá správné držení těla a dýchání při pohybové činnosti</i>	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními	ovládá zpevnění svého těla ke cvičení gymnastických prvků prožívá radost při cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem či zpěvem vyjádří jednoduchou melodii pohybem zná základní pojmy z atletiky - dodržuje základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech používá různé druhy cvičení, které napomáhají ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly	základy gymnastiky – průpravná cvičení cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností: rytmické formy cvičení, jednoduché tance - estetický pohyb - atletická průprava - rychlý běh, motivovaný vytrvalostní běh, hod míčkem, skok daleký - chování na atletickém hřišti, v terénu i v tělocvičně Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	uvědomuje si nebezpečí při hrách	Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající

Tělesná výchova	3. ročník	
	zná některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo tělesnou výchovu prožívá hru s radostí a příjemnými zážitky jedná v duchu fair-play - dodržuje základní pravidla her	velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách	používá zásady hygieny a bezpečnosti a dovede je za pomoci pedagoga a rodiče uplatňovat uvědomuje si nebezpečí a přeceňování sil - osvojuje si pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv <i>používá sportovní oblečení a obuv</i>	hygiena a bezpečnost při sportu
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti	reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti <i>reaguje na smluvené povely</i>	prostorová orientace (přesuny, přeběhy, individuální, skupinové)
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednost	adaptuje se na vodní prostředí získává pozitivní vztah k aktivitám ve vodě osvojuje si hygienu plavání	specifika vodního prostředí hygiena plavání základní plavecké dovednosti
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnost	v souladu s individuálními předpoklady zvládá vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

Tělesná výchova	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů 	

Tělesná výchova	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<p>TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p>	<p>prožívá cvičení a soustředí se na správné a přesné provedení pohybu chápe kladný vliv pravidelného pohybu na zdraví projevuje snahu udržovat dobrou úroveň své tělesné zdatnosti</p> <p>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p>	<p>význam pohybu pro zdraví</p>
<p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p>	<p>seznamuje se s kompenzačními cviky rozlišuje svalové skupiny, které je třeba posilovat a které protahovat vyjmenuje hlavní znaky vadného držení těla chápe význam cvičení proti jednostranné zátěži a proti svalovým dysbalancím</p> <p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p>	<p>kompenzační a relaxační cvičení</p>
<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p>poznává, že cvičení s hudbou má vliv na zdraví, má relaxační účinek pohybem reaguje na hudbu nebo rytmický doprovod zvládá základní kroky jednoduchých lidových tanců pozoruje odlišnosti sportování v terénu ve volné přírodě samostatně vytváří pohybové hry, hledá varianty používá podobná pravidla v různých pohybových hrách seznamuje se s technikou atletických disciplín</p>	<p>rytmické a kondiční formy cvičení základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti, akrobacie kondiční cvičení s hudbou jednoduché tance chůze v terénu, ochrana přírody, chování při přesunu do terénu v dopravních prostředcích pohybové hry, hry pro rozvoj tvořivosti pohybové hry základy atletiky: rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem, startovní povely</p>

Tělesná výchova	4. ročník	
	rozvíjí svoji sílu a obratnost pomocí jednoduchých úpolových cvičení zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	přetahy a přetlaky
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	používá znalosti o ošetření poranění, přivolá lékařskou pomoc reaguje na poranění spolužáka, pomůže mu používá pravidla hygieny a bezpečného chování rozlišuje nevhodné činnosti, které ohrožují zdraví rozlišuje úpolové cvičení a napadení spolužáka, ublížení uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	hygiena a bezpečnost - první pomoc
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	zhodnotí pohybové činnosti spolužáků orientuje se v rolích jednotlivých hráčů adekvátně reaguje na pokyny k vlastním pohybovým činnostem reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	základy sportovních her – pravidla, spolupráce ve hře, průpravné hry
TV-5-1-06 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 TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy	poznává přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje respektuje rozdíly vůči opačnému pohlaví při sportovních činnostech dodržuje zásady fair play chování v pohybových činnostech dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy	kolektivní hry a soutěže

Tělesná výchova	4. ročník	
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	osvojuje si tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchých popisů cvičení a nákresů	rozcvička, pohybové činnosti cvičení na stanovištích (kruhový trénink)
V-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	jednoduché pohybové činnosti (rozcvička, hry s míčem, honička,...)
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	zaznamenává základní údaje o pohybových výkonech porovnává výsledky pohybových výkonů, hodnotí vývoj změří a zapíše výkony v disciplínách	základní pohybové dovednosti – běh, skok, hod
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	poznává informační zdroje o pohybových aktivitách a sportovních akcích - získává informace o pohybových aktivitách a sportovních soutěžích	sportovní akce školy, města, akce v místě bydliště; turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu a chování dopravních prostředků při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody; škola v přírodě

Tělesná výchova	5. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<p>TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu</p>	<p>chápe kladný vliv pravidelného pohybu na zdraví projevuje snahu udržovat dobrou úroveň své tělesné zdatnosti</p> <p>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu</p>	význam pohybu pro zdraví

Tělesná výchova	5. ročník	
<p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p>	<p>seznamuje se s kompenzačními cviky rozlišuje svalové skupiny, které je třeba posilovat a které protahovat vyjmenuje hlavní znaky vadného držení těla chápe význam cvičení proti jednostranné zátěži a proti svalovým dysbalancím zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p>	<p>kompenzační a relaxační cvičení</p>
<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p>poznává, že cvičení s hudbou má vliv na zdraví, má relaxační účinek pohybem reaguje na hudbu nebo rytmický doprovod zvládá základní kroky jednoduchých lidových tanců pozoruje odlišnosti sportování v terénu ve volné přírodě samostatně vytváří pohybové hry, hledá varianty používá podobná pravidla v různých pohybových hrách seznamuje se s technikou atletických disciplín rozvíjí svoji sílu a obratnost pomocí jednoduchých úpolových cvičení zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p>rytmické a kondiční formy cvičení základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti, akrobacie kondiční cvičení s hudbou jednoduché tance chůze v terénu, ochrana přírody, chování při přesunu do terénu v dopravních prostředcích pohybové hry, hry pro rozvoj tvořivosti</p> <p>základy atletiky: rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem, startovní povely přetahy a přetlaky</p>
<p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p>	<p>používá znalosti o ošetření poranění, přivolá lékařskou pomoc - reaguje na poranění spolužáka, pomůže mu - používá pravidla hygieny a bezpečného chování - rozlišuje nevhodné činnosti, které ohrožují zdraví - rozlišuje úpolové cvičení a napadení spolužáka, ublížení uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p>	<p>hygiena a bezpečnost - první pomoc</p>

Tělesná výchova	5. ročník	
<p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p>	<p>zhodnotí pohybové činnosti spolužáků orientuje se v rolích jednotlivých hráčů adekvátně reaguje na pokyny k vlastním pohybovým činnostem ovládá sportovní hry se zjednodušenými pravidly základy sportovních her</p> <p>reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p>	<p>pravidla, spolupráce ve hře, průpravné hry</p>
<p>TV-5-1-06 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</p> <p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy 	<p>chápe význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a myšlení poznává přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje respektuje rozdíly vůči opačnému pohlaví při sportovních činnostech dodržuje zásady fair play chování v pohybových činnostech</p> <p>dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy 	<p>kolektivní hry a soutěže</p>
<p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>osvojuje si tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchých popisů cvičení a nákresů</p>	<p>rozcvička, pohybové činnosti cvičení na stanovištích (kruhový trénink)</p>
<p>V-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy</p>	<p>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy</p>	<p>jednoduché pohybové činnosti (rozcvička, hry s míčem, honička,...)</p>
<p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<p>zaznamenává základní údaje o pohybových výkonech porovnává výsledky pohybových výkonů, hodnotí vývoj změří a zapíše výkony v disciplínách</p>	<p>základní pohybové dovednosti – běh, skok, hod</p>
<p>TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve</p>	<p>poznává informační zdroje o pohybových aktivitách a sportovních akcích</p>	<p>sportovní akce školy, města - akce v místě bydliště; turistika a pobyt v přírodě - přesun do</p>

Tělesná výchova	5. ročník	
Škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	získává informace o pohybových aktivitách a sportovních soutěžích	terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

Tělesná výchova	6. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	<p>chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty.</p> <p>Umí zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat výkony.</p> <p>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách.</p> <p>Užívá základní techniku osvojovaných disciplín, rozpozná zjevné nedostatky techniky a snaží se o jejich opravu.</p> <p>Volí taktiku odpovídající jeho předpokladům.</p> <p>-zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů.</p>	<p>základní pojmy: olympijské disciplíny, sportovní sektory, názvy náčiní, základní pravidla vybraných</p> <p>atletických soutěží základní techniky a taktiky osvojovaných disciplín způsoby měření výkonů, základy organizace soutěží průpravná, kompenzační a</p> <p>relaxační cvičení pro atletické činnosti běžecká abeceda, starty, 60m, vytrvalostní běh, skok daleký,</p> <p>skok vysoký v hale, hod míčkem</p>
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	<p>- dokáže aktivně hrát drobné hry a organizovat je i v době mimo vyučování.</p> <p>Při hře vhodně využívá náčiní.</p> <p>Respektuje pravidla her, zná roli rozhodčího.</p>	<p>Pojem hra, pravidla, povely, náčiní, bezpečnost při hře,</p> <p>chování fair play. Drobné hry rozvíjející sílu, rychlost,</p> <p>vytrvalost, odvahu, vzájemnou komunikaci a</p>

Tělesná výchova	6. ročník	
		spolupráci. Netradiční pohybové aktivity s využitím různých náčiní, tvořivé hry.
<p>TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p>	<p>uvědomuje si význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů, hájí fair play jednání Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře při soutěži, pravidelné pohybové činnosti i rekreačních činnostech.</p> <p>Spolupracuje s ostatními členy družstva, dohodne se na jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva. Chápe svoji roli v družstvu. Má radost ze hry.</p> <p>Rozumí základním pravidlům a ovládá základy rozhodování ve hře, umí zorganizovat jednoduchý turnaj, provede přípravu a úklid hřiště.</p>	<p>Základní pravidla vybraných sportovních her, gestikulace rozhodčích. Herní role a funkce (brankář, obránce, rozhodčí) Herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy Příprava a organizace utkání, turnaje Průpravné, kompenzační a relaxační cvičení pro osvojené sportovní hry Příprava a úklid hřiště Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Volejbal: základní postoj, odbíjení obouruč vrchem a spodem, hra 2:2, 3:3 se zjednodušenými pravidly Basketbal: základní postoj, držení míče, přihrávka jednoruč i obouruč na stojícího nebo běžícího hráče, střelba vrchní jednoruč i obouruč z místa, driblink, uvolňování, kombinace „hod“ a „běž“, průpravné hry Fotbal (pouze chlapci): zpracování a vedení míče, přihrávka, střelba, činnost brankáře, „hod“ a „běž“, základní pravidla, hra Florbal: základní postoj, přihrávka, zpracování a vedení míčku, driblink, střelba, "hod“ a „běž“, činnost brankáře, základní pravidla, hra 2:2, 4:4 (3+1)</p>

Tělesná výchova	6. ročník	
<p>TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>užívá osvojené názvosloví zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích, dovede s osvojených cviků připravit sestavu a v souladu s individuálními předpoklady ji zacvičit, umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny, dokáže šplhat na tyči a laně, využívá gymnastické cviky pro rozvoj obratnosti i v ostatních sportovních činnostech posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>Gymnastické soutěže, náčiní, nářadí Gymnastické názvosloví osvojovaných činností Specifikace bezpečnosti, záchrana a pomoc při náročnějších cvicích Průpravná a relaxační cvičení Akrobacie: kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách, stoj na rukou a hlavě, rovnovážný postoj, obraty Hrazda: náskok do vzporu, výmyk odrazem jednož, seskok odkmihem, sešin Kruhy: houpání, kroužení, svis vznesmo Přeskok: roznožka přes kozu nadél i našíř . Kladina (pouze dívky): různé chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, seskoky Rytmičké cvičení s hudbou (pouze dívky) Šplh na tyči, šplh na laně (s přirazem´)</p>
<p>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>uvědomuje si význam sebeobranu a následky zneužití bojových umění, zvládá osvojované postoje, pády úchopy a vyproštění, dovede odhadnout své možnosti v případě ohrožení, bojuje v duchu fair play, respektuje opačné pohlaví, pomáhá handicapovaným</p>	<p>Úpolové sporty a jejich význam pro sebeobranu .Základní filozofie bojových a obranných činností, právní aspekty využití a zneužití úpolových činností Přetahy, přetlaky, pády, úpolové hry, základy sebeobranu Specifikace bezpečnosti Přetahy, přetlaky, úpolové hry</p>
<p>TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť,</p>	<p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí různých sportovišť, přírody, silničního provozu.</p>	<p>Přesun do terénu, bezpečnost silničního provozu, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu,</p>

Tělesná výchova	6. ročník	
přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Předvídá možná nebezpečí a přizpůsobí jim svoji činnost.	ochrana přírody.
<p>TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p><i>TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových</i></p>	<p>dokáže s ohledem na předcházející činnost vhodně volit relaxační cvičení.</p> <p>Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení.</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</p> <p>Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením.</p> <p>Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení a k nápravě oslabeného lidského organismu umí vyhledat a použít aplikace zaměřené na tvorbu cvičebních plánů.</p> <p><i>usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových</i></p>	<p>Vhodná cvičení pro osvojované pohybové činnosti.</p> <p>Speciální cvičení při oslabení podpůrně pohybového systému, při oslabení vnitřních orgánů a při oslabení smyslových a nervových funkcí. Základní druhy oslabení a jejich příčiny, možné důsledky a korekce, kotraindikační cvičení.</p>

Tělesná výchova	7. ročník	
<p>Výchovné a vzdělávací strategie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	
<p>RVP výstupy</p>	<p>ŠVP výstupy</p>	<p>Učivo</p>

Tělesná výchova	7. ročník	
<p>TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p>TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty, umí zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat výkony, užívá základní techniku osvojovaných disciplín, rozpozná zjevné nedostatky techniky a snaží se o jejich opravu, volí taktiku odpovídající jeho předpokladům, zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>základní pojmy: olympijské disciplíny, sportovní sektory, názvy náčiní, základní pravidla vybraných atletických soutěží základní techniky a taktiky osvojovaných disciplín způsoby měření výkonů, základy organizace soutěží průpravná, kompenzační a relaxační cvičení pro atletické činnosti běžecká abeceda, starty, 60m, štafeta, vytrvalostní běh, skok daleký, skok vysoký v hale, hod míčkem.</p>
<p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p>	<p>Osvojované pohybové dovednosti dokáže aplikovat při hraní drobných her a v soutěži. Dokáže hrát drobné hry i při rekreačních činnostech. Při hře bezpečně používá vhodná náčiní. Respektuje pravidla her, zná roli rozhodčího.</p>	<p>Pojem hra, pravidla, povely, náčiní, bezpečnost při hře, chování fair play. Drobné hry rozvíjející sílu, rychlost, vytrvalost, odvahu, vzájemnou komunikaci a spolupráci. Netradiční pohybové aktivity s využitím různých náčiní, tvořivé hry.</p>
<p>TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem TV-9-1-04p vhodně reaguje na</p>	<p>uvědomuje si význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů, hájí fair play jednání, odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní morálkou, zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře při soutěži i rekreačních činnostech, spolupracuje s ostatními členy družstva, dohodne se na</p>	<p>Základní pravidla vybraných sportovních her, gestikulace rozhodčích Herní role a funkce (brankář, obránce, rozhodčí) Herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy Příprava a organizace utkání, turnaje Průpravné, kompenzační a relaxační cvičení pro osvojené sportovní hry Příprava a úklid hřiště Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Volejbal: odbíjení obouruč vrchem a spodem, lob, podání spodní, přihrávka,</p>

Tělesná výchova	7. ročník	
	<p>jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva, chápe svoji roli v družstvu, má radost ze hry, rozumí základním pravidlům a ovládá základy rozhodování ve hře, umí zorganizovat jednoduchý turnaj, provede přípravu a úklid hřiště</p> <p>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem TV-9-1-04p vhodně reaguje na</p>	<p>nahrávka , hra 3:3 Basketbal: dvojtakt, obrátka, uvolňování s míčem i bez míče, krytí útočníka s míčem i bez míče, herní systém 4-1, hra se zjednodušenými pravidly Fotbal (pouze chlapci): základní herní kombinace, hra hlavou, herní systémy, pravidla, hra Florbal: obrátka, trestné střílení, krytí hráče s míčkem i bez míčku, herní kombinace křížování x přebírání, hra 4:4 Softball: nadhoz, odpal, chytání a házení, průpravné hry</p>
<p>TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>užívá osvojené názvosloví, zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích, dovede s osvojených cviků připravit sestavu a v souladu s individuálními předpoklady ji zacvičit, umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny, dokáže šplhat na tyči a laně, využívá gymnastické cviky pro rozvoj obratnosti i v ostatních sportovních činnostech</p>	<p>Gymnastické soutěže, náčiní, náradí Gymnastické názvosloví osvojovaných činností Specifikace bezpečnosti, záchrana a pomoc při náročnějších cvicích Průpravná a relaxační cvičení Akrobacie: kotoul letmo, vzad se zášvihem, stoj na rukou, rovnovážný postoj, obraty, jednoduchá sestava Hrazda: výmyk odrazem obounož, seskok odkmihem, přešvihy únožmo ve vzporu Kruhy: houpání s obraty u předhupu a záhupu, seskok zákmihem, svis střežlav Přeskok: roznožka přes kozu, skrčka a roznožka přes kozu nadél i našíř s oddáleným můstkem. kotoul vpřed, kotoul letmo Kladina (pouze dívky): rovnovážné polohy,</p>

Tělesná výchova	7. ročník	
		náskoky Rytmické cvičení s hudbou (pouze dívky) Šplh na tyči, šplh na laně (s přírazem)
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	si uvědomuje význam sebeobranu a následky zneužití bojových umění, zvládá osvojované postoje, pády úchopy a vyproštění, dovede odhadnout své možnosti v případě ohrožení, bojuje v duchu fair play, respektuje opačné pohlaví, pomáhá handicapovaným	Úpolové sporty a jejich význam pro sebeobranu. Základní filozofie bojových a obranných činností, právní aspekty využití a zneužití úpolových činností Přetahy, přetlaky, pády, úpolové hry, základy sebeobranu Specifikace bezpečnosti Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno, úpolové hry
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti	zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost, je si vědom jeho zdravotních, rekreačních a poznávacích účinků, umí ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách, zná pravidla chování na sjezdovce a vleku a řídí se jimi zvládá mazání lyží, zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti sjezdového výcviku	Základní pojmy: lyžařská výstroj, výzbroj, disciplíny, nebezpečí hor, zásady první pomoci při úrazech na horách, pravidla chování na svahu, péče o výstroj a výzbroj, mazání lyží Sjezdový výcvik: základní postoj, obraty, výstupy, bruslení, odšlapování, základní oblouky (v pluhu, rozšířené stopy, snožné, otevřené, uzavřené, dlouhé, střední, smýkané, řezané), jízda ve středně náročném terénu, překonání terénních nerovností, jízda na vleku

Tělesná výchova	7. ročník	
	<p>dokáže s ohledem na předcházející činnost vhodně volit relaxační cvičení. Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení a k nápravě oslabeného lidského organismu umí vyhledat a použít aplikace zaměřené na tvorbu cvičebních plánů. Umí použít zařízení a aplikace umožňující sledovat a zaznamenat průběh pohybové činnosti a následně vyhodnotit. uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</p>	<p>Vhodná cvičení pro osvojované pohybové činnosti. Speciální cvičení při oslabení podpůrně pohybového systému, při oslabení vnitřních orgánů a při oslabení smyslových a nervových funkcí. Základní druhy oslabení a jejich příčiny, možné důsledky a korekce, kontraindikační cvičení.</p>

Tělesná výchova	8. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	

Tělesná výchova	8. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<p>TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <p>TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</p>	<p>chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. Umí zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat výkony.</p> <p>Užívá základní techniku osvojovaných disciplín, rozpozná zjevné nedostatky techniky a snaží se o jejich opravu.</p> <p>Volí taktiku odpovídající jeho předpokladům. Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly.</p> <p>Zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů.</p> <p>cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</p>	<p>základní pojmy: olympijské disciplíny, sportovní sektory, názvy náčiní, základní pravidla vybraných atletických soutěží, základní techniky a taktiky osvojovaných disciplín způsoby měření výkonů, základy organizace soutěží průpravná, kompenzační a relaxační cvičení pro atletické činnosti běžecká abeceda, starty, 60 m, štafeta, vytrvalostní běh, skok daleký, skok vysoký v hale, vrh koulí</p>
<p>TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>dokáže aktivně hrát drobné hry a organizovat je i v době mimo vyučování.</p> <p>Dohodne se na spolupráci a na jednoduché taktice vedoucí k úspěchu</p> <p>Při hře bezpečně používá vhodná náčiní.</p> <p>Respektuje pravidla her, zná roli rozhodčího</p> <p>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p>	<p>Pojem hra, pravidla, povely, náčiní, bezpečnost při hře, chování fair play. Drobné hry rozvíjející sílu, rychlost, vytrvalost, odvalu, vzájemnou komunikaci a spolupráci. Netradiční pohybové aktivity s využitím různých náčiní, tvořivé hry.</p>
<p>TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</p>	<p>si uvědomuje význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů, hájí fair play jednání</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady</p>	<p>Základní pravidla vybraných sportovních her, gestikulace rozhodčích, herní role a funkce (brankář, obránce, rozhodčí) Herní činnost jednotlivce, herní</p>

Tělesná výchova	8. ročník	
	<p>osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře při soutěži i rekreačních činnostech. Spolupracuje s ostatními členy družstva, dohodne se na jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva. Chápe svoji roli v družstvu. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí je. Má radost ze hry. Rozumí základním pravidlům a ovládá základy rozhodování ve hře, umí zorganizovat jednoduchý turnaj, provede přípravu a úklid hřiště. sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</p>	<p>kombinace, herní systémy. Příprava a organizace utkání, turnaje Průpravné, kompenzační a relaxační cvičení pro osvojené sportovní hry Příprava a úklid hřiště Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Volejbal:odbití jednoruč, smeč, herní kombinace, podání vrchní, hra 4:4,6:6, herní systém 0:6 Basketbal: střelba z větší vzdálenosti, kombinace křížování x přebírání, základní pravidla, organizovaná hra v útočné i obranné fázi utkání Fotbal (pouze chlapci): kombinace při rozehrání rohu, přímého a nepřímého kopu, hra Florbal: kombinace při rozehrání autu a trestného úderu, herní systémy, pravidla, hra Softball: činnost hráčů v poli, po odplalu, dosahování met, autování hráče, hra se zjednodušenými pravidly</p>

Tělesná výchova	8. ročník	
<p>TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p>TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>užívá osvojené názvosloví, zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích, dovede s osvojených cviků připravit sestavu a v souladu s individuálními předpoklady ji zacvičit, umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny, dokáže šplhat na tyči a laně, využívá gymnastické cviky pro rozvoj obratnosti i v ostatních sportovních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>Gymnastické soutěže, náčiní, nářadí Gymnastické názvosloví osvojovaných činností Specifikace bezpečnosti, záchrana a pomoc při náročnějších cvicích Průpravná a relaxační cvičení Akrobacie: kotoul vzad, přemet stranou, skoky, jednoduchá sestava Hrazda: toč jízdmo vpřed a vzad, podmet, jednoduchá sestava. Kruhy: houpání s obraty, houpání ve svisu vnesmo Přeskok: skrčka a roznožka přes kozu nadél i našíř se zášvihem Kladina (pouze dívky): klus, poskok, jednoduchá sestava Rytmičké cvičení s hudbou (pouze dívky) Šplh na tyči, šplh na laně (s přírazem)</p>
<p>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>si uvědomuje význam sebeobrany a následky zneužití bojových umění, zvládá osvojované postoje, pády úchopy a vyproštění, dovede odhadnout své možnosti v případě ohrožení, bojuje v duchu fair play, respektuje opačné pohlaví, pomáhá handicapovaným</p>	<p>Úpolové sporty a jejich význam pro sebeobranu. Základní filozofie bojových a obranných činností, právní aspekty využití a zneužití úpolových činností Přetahy, přetlaky, pády, úpolové hry, základy sebeobrany Specifikace bezpečnosti Základy sebeobrany – proti škrcení, úchopům zápěstí, střežové postoje</p>
<p>TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť,</p>	<p>chrání přírodu. Zná základní principy bezpečného táboření.</p>	<p>Táboření, základy orientačního běhu.</p>

Tělesná výchova	8. ročník	
<p>přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</p>	<p>Dokáže se orientovat v terénu.</p> <p>Zvládá základy orientačního běhu</p> <p>uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</p>	

Tělesná výchova	9. ročník	
<p>Výchovné a vzdělávací strategie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	
<p>RVP výstupy</p>	<p>ŠVP výstupy</p>	<p>Učivo</p>
<p>TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p>	<p>chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty, umí zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat výkony, užívá základní techniku osvojovaných disciplín, rozpozná zjevné nedostatky techniky a snaží se o jejich opravu, užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, uživatele internetu, volí taktiku odpovídající jeho předpokladům, zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů</p>	<p>základní pojmy: olympijské disciplíny, sportovní sektory, názvy náčiní, základní pravidla vybraných atletických soutěží základní techniky a taktiky osvojovaných disciplín způsoby měření výkonů, základy organizace soutěží průpravná, kompenzační a relaxační cvičení pro atletické činnosti 60 m, štafeta, vytrvalostní běh, skok daleký, skok vysoký v hale, vrh koulí, hod diskem</p>

Tělesná výchova	9. ročník	
	užívá osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	
<p>TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže</p> <p>TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojené hry a soutěže</p>	<p>dokáže aktivně hrát drobné hry a soutěže a organizovat je i v době mimo vyučování. Spolurozhoduje osvojené hry a soutěže. Při hře bezpečně používá vhodná náčiní. Dokáže vyhodnotit možná bezpečnostní rizika. Dohodne se na jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva. Respektuje pravidla her, zná roli rozhodčího. spolurozhoduje osvojené hry a soutěže</p>	<p>Pojem hra, pravidla, povely, náčiní, bezpečnost při hře, chování fair play. Drobné hry rozvíjející sílu, rychlost, vytrvalost, odvalu, vzájemnou komunikaci a spolupráci. Netradiční pohybové aktivity s využitím různých náčiní, tvořivé hry. Průpravné hry pro sportovní hry.</p>
<p>TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p>	<p>si uvědomuje význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů, hájí fair play jednání zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře při soutěži i rekreačních činnostech, spolupracuje s ostatními členy družstva, dohodne se na jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva, chápe svoji roli v družstvu, Rozlišuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora, má radost ze hry, rozumí základním pravidlům a ovládá základy rozhodování ve hře, umí zorganizovat jednoduchý turnaj, provede přípravu a úklid hřiště rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p>	<p>Základní pravidla vybraných sportovních her, gestikulace rozhodčích, herní role a funkce (brankář, obránce, rozhodčí) Herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy Příprava a organizace utkání, turnaje Průpravné, kompenzační a relaxační cvičení pro osvojené sportovní hry Příprava a úklid hřiště Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Volejbal: zdokonalování získaných dovedností, hra 6:6 Basketbal: zdokonalování získaných dovedností, osobní obranný herní systém, pravidla, hra Fotbal (pouze chlapci): zdokonalování získaných dovedností, hra Florbal: zdokonalování získaných dovedností, hra Softball: základní pravidla, hra</p>

Tělesná výchova	9. ročník	
<p>TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p>TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>užívá osvojené názvosloví, zvládá záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích, dovede s osvojených cviků připravit sestavu s individuálními předpoklady ji zacvičit, umí rozlišit estetický a neestetický pohyb a naznačit jeho příčiny, dokáže šplhat na tyči a laně, využívá gymnastické cviky pro rozvoj obratnosti i v ostatních sportovních činnostech</p> <p>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p>	<p>Gymnastické soutěže, náčiní, nářadí</p> <p>Gymnastické názvosloví osvojovaných činností Specifikace bezpečnosti, záchranu a pomoc při náročnějších cvicích Průpravná a relaxační cvičení Akrobacie: rondat, přemet vpřed, jednoduchá sestava Hrazda: toč vpřed a vzad, podmet, jednoduchá sestava Kruhy: houpaní s obraty, komíhání ve svisu Přeskok: roznožka, skrčka a odbočka přes kozu našíř i nadél</p> <p>Kladina (pouze dívky): jednoduché vazby a sestavy Rytmičké cvičení s hudbou (pouze dívky) Šplh na tyči, šplh na laně (s přirazem)</p>
<p>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p>uvědomuje si význam sebeobranu a následky zneužití bojových umění, zvládá osvojované postoje, pády úchopy a vyproštění, dovede odhadnout své možnosti v případě ohrožení, bojuje v duchu fair play, respektuje opačné pohlaví, pomáhá handicapovaným</p>	<p>Úpolové sporty a jejich význam pro sebeobranu Základní filozofie bojových a obranných činností, právní aspekty využití a zneužití úpolových činností Přetahy, přetlaky, pády, úpolové hry, základy sebeobranu Specifikace bezpečnosti Pády, navozování pádů, obrana proti přímému úderu a kopům</p>
<p>TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním</p>	<p>uplatňuje vhodné a bezpečné chování v přírodě, chrání přírodu. Dokáže se orientovat v přírodě. V případě nutnosti zvolí vhodné ukrytí, zhotoví nouzový přístřešek, dokáže zajistit teplo, vodu a potravu.</p>	<p>Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla.</p>

Tělesná výchova	9. ročník	
provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti	uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti	