

**Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**

**Ročník: 1. – 3.**

| Výstupy z RVP  | Školní výstupy  | Učivo  | Mezipředm. vazby, PT  |
|--|---|--|---|
| <p>– spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>– zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> | <p>– uvědomuje si význam pohybové aktivity pro zdraví</p> <p>– projevuje radost z pohybu</p> <p>– ovládá správné dýchání</p> <p>– dbá na správné držení těla</p> <p>– provádí základní estetický pohyb těla a jeho částí</p> <p>– zvládá protahovací, napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>– zvládá základy míčových her</p> <p>– zvládá základy plaveckých stylů</p> <p><u>Gymnastika:</u></p> <p>– zvládá kotoul vpřed i vzad, stoj na lopatkách, stoj na ruce s dopomocí, cvičení s náčiním a na nářadí dle věku dítěte</p> <p><u>Atletika:</u></p> <p>– zvládá techniky rychlého a vytrvalostního běhu, zvládá techniku skoku do dálky, ovládá techniku hodů kriketovým míčkem</p> | <p>Cvičení během dne.</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p> <p>Základy estetického pohybu – chůze, běh, poskoky, obraty, základy tanečních kroků</p> <p>Cvičení dechová, kompenzační, korektivní, psychomotorická, cvičení pro správné držení těla</p> <p>Příprava organismu ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p>Základy atletiky – průpravná běžecká cvičení, pohybové hry pro rozvoj běžecké rychlosti a startovní reakce, rychlý a vytrvalostního běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem.</p> <p>Základy gymnastiky – průpravná gymnastická cvičení, úpoly, cvičení na nářadí a s náčiním. Plavání.</p> | <p>Hv -1.-3. roč.</p> <p>Prv - 3. roč.</p> <p>ČJ - 1.-3. roč.</p> <p>OSV - psychohygienu</p> <p>OSV - rozvoj schopností poznávání</p> <p>Čj - 3. roč.</p> <p>Vv - 2. roč.</p> |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> <br/> <li>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> <br/> <li>- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> <br/> <li>- adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</li> <br/> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá přihrávku jednoruč, obouruč</li> <li>- dokáže soutěžit v družstvu</li> <li>- zná a dodržuje základní pravidla her, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo</li> <br/> <li>- používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> <li>- dodržuje základní pravidla bezpečnosti a hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti.</li> <li>- reaguje na smluvené povely, signály</li> <br/> <li>- užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní</li> <li>- zná základní pojmy z pravidel soutěží a sportu</li> <br/> <li>- seznamuje se s pravidly plaveckého výcviku</li> <li>- adaptuje se na prostředí bazénu</li> <li>- seznamuje se s hygienou plavání</li> <li>- provádí základní plavecké úkony</li> <br/> <li>- zvládá základní plavecké dovednosti a vybranou plaveckou techniku</li> <li>- dodržuje bezpečnostní zásady pro plavecký výcvik</li> <li>- uvědomuje si prvky sebezáchrany</li> </ul> | <p>Základy sportovních her – míčové hry, pohybové hry, pohybová tvořivost, základní pravidla her a soutěží, zásady jednání a chování</p><br><p>Bezpečnost při sportovních činnostech</p><br><p>Tělocvičné pojmy</p><br><p>Bezpečnost plavání<br/>Plavecké styly</p><br><p>První pomoc v bazénu</p> | <p>OSV- rozvoj schopností poznávání<br/>OSV-sebepoznání a sebepojetí<br/>OSV-seberegulace a sebeorganizace<br/>OSV-kreativita<br/>OSV-poznávání lidí<br/>OSV-mezilidské vztahy<br/>OSV-komunikace<br/>OSV-kooperace a kompetice<br/>OSV-řešení problémů a rozhodovací dovednosti<br/>OSV- hodnoty, postoje, praktická etika</p><br><p>Prv - 3. roč.</p> |
|---|---|--|---|

**Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**  
**Ročník: 4. – 5.**

| Výstupy z RVP   | Školní výstupy   | Učivo   | Mezipředm. vazby, PT  |
|---|--|---|---|
| <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> <li>- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</li> <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>- provádí samostatně přípravu organismu před pohybovou aktivitou, protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</li> <li>- dbá na správné držení těla při různých činnostech</li> <li>- zvládá a provádí základní korektivní, kompenzační a relaxační cviky</li> <li>- zvládá pohybové a míčové hry odpovídající věku</li> <li>- zvládá základy bruslení</li> <li><u>Atletika:</u></li> <li>- zvládá rychlý a vytrvalostní běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem, základní techniku skoku do výšky, základy štafetového běhu.</li> <li><u>Gymnastika:</u></li> <li>- zvládá cvičení s náčiním a nářadím dle věku dítěte, napojované kotouly a kotouly s různým zakončením</li> <li>- uplatňuje zásady hygieny při pohybové činnosti</li> <li>- používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> </ul> | <p>Cvičení během dne, rytmické a kondiční formy příprava organismu ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p>Cvičení pro správné držení těla.</p> <p>Cvičení korektivní, kompenzační, relaxační, dechová, psychomotorická a jejich praktické využití.</p> <p>Atletika – rychlý a vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok do dálky, skok do výšky, štafetový běh.</p> <p>Gymnastika – průpravná gymnastická cvičení, cvičení na nářadí a s náčiním, kotoul vpřed a vzad.</p> <p>Přihrávky, dribling, střelba na koš, střelba na branku.</p> <p>Utkání podle zjednodušených pravidel (miniházená, minifotbal, minibasketbal).</p> <p>Základní zásady bezpečného pohybu a chování při tělesné výchově a sportu.</p> | <p>Hv - 4. roč.</p> <p>OSV – psychohygiena</p> <p>OSV- rozvoj schopností poznávání</p> <p>OSV-sebepoznání a sebepojetí</p> <p>OSV-seberegulace a sebeorganizace</p> <p>OSV- kreativita</p> <p>OSV-poznávání lidí</p> <p>OSV-mezilidské vztahy</p> <p>OSV- komunikace</p> <p>OSV-kooperace a kompetice</p> <p>OSV-řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p> <p>OSV- hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>Čj - 4. roč.</p> <p>Př - 5. roč.</p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> <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> <li>- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> <li>- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</li> <li>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>- orientuje se v informačních zdrojích a pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získává potřebné informace</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování</li> <li>- adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> <li>- přiměřeně k věku je schopen zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka, vlastní pohybovou činnost realizuje na základě pokynů</li> <li>- dodržuje pravidla her a soutěží</li> <li>- označí zjevné přestupky proti pravidlům, adekvátně na ně reaguje</li> <li>- je si vědom důsledku porušení pravidel pro sebe a družstvo</li> <li>- respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</li> <li>- užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, základní pojmy z pravidel soutěží a sportu</li> <li>- pohybovou činnost provádí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</li> <li>- připraví a zorganizuje jednoduché soutěže</li> <li>- uspořádá základní pohybové aktivity pro třídu</li> <li>- je schopen změřit základní pohybové výkony</li> <li>- objektivně porovná výsledky výkonů s dřívějšími výsledky</li> <li>- vyhledá samostatně potřebné informace o školních sportovních akcích</li> <li>- vyhledá v informačních zdrojích informace o aktivitách v místě bydliště</li> <li>- samostatně získává a vyhledává sportovní informace z informačních zdrojů</li> </ul> | <p>Správné a vhodné chování v krizových situacích.</p> <p>Základní způsoby kontroly a korekce jednotlivých cvičení.<br/>Adekvátní reakce na základní tělocvičné pojmy<br/>Pravidla her a soutěží, fair play chování.<br/>Rozdíly mezi tělesnou výchovou a sportem dívek a chlapců<br/>Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením<br/>Cvičení podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>Základní organizace soutěží a pohybových aktivit</p> <p>Měření a porovnávání výkonu, základní pohybové testy</p> <p>Využití různých informačních zdrojů – teletext, internet, periodika</p> | <p>OSV - mezilidské vztahy<br/>OSV – hodnoty, postoje, praktická etika<br/>Př - 5. roč.</p> <p>Vv - 5. roč.</p> <p>OSV – kreativita</p> <p>M - 4. roč.<br/>M - 5. roč.</p> <p>Inf – 5. roč.</p> |
|--|---|--|---|