

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 - psychohygiena</p> <p>OSV - rozvoj schopností poznávání</p> <p>Čj - 3. roč.</p> <p>Vv - 2. roč.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá přihrávku jednoruč, obouruč - dokáže soutěžit v družstvu - zná a dodržuje základní pravidla her, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv - dodržuje základní pravidla bezpečnosti a hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti. - reaguje na smluvené povely, signály - užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní - zná základní pojmy z pravidel soutěží a sportu 	<p>Základy sportovních her – míčové hry, pohybové hry, pohybová tvořivost, základní pravidla her a soutěží, zásady jednání a chování</p> <p>Bezpečnost při sportovních činnostech</p> <p>Tělocvičné pojmy</p>	<p>OSV- rozvoj schopností poznávání OSV-sebepoznání a sebepojetí OSV-seberegulace a sebeorganizace OSV-kreativita OSV-poznávání lidí OSV-mezilidské vztahy OSV-komunikace OSV-kooperace a kompetice OSV-řešení problémů a rozhodovací dovednosti OSV- hodnoty, postoje, praktická etika</p> <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"> - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 	<ul style="list-style-type: none"> - provádí samostatně přípravu organismu před pohybovou aktivitou, protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - dbá na správné držení těla při různých činnostech - zvládá a provádí základní korektivní, kompenzační a relaxační cviky - zvládá pohybové a míčové hry odpovídající věku - zvládá základy bruslení <u>Atletika:</u> - zvládá rychlý a vytrvalostní běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem, základní techniku skoku do výšky, základy štafetového běhu. <u>Gymnastika:</u> - zvládá cvičení s náčiním a nářadím dle věku dítěte, napojované kotouly a kotouly s různým zakončením - uplatňuje zásady hygieny při pohybové činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv 	<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>Příhrávky, 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 OSV-sebepoznání a sebepojetí OSV-seberegulace a sebeorganizace OSV- kreativita OSV-poznávání lidí OSV-mezilidské vztahy OSV- komunikace OSV-kooperace a kompetice OSV-řešení problémů a rozhodovací dovednosti OSV- hodnoty, postoje, praktická etika Čj - 4. roč. Př - 5. roč.</p>

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