

# Tělesná výchova

## **Charakteristika vyučovacího předmětu**

Tělesná výchova je tvořena vzdělávacím obsahem vzdělávacího oboru Tělesná výchova uvedeného v RVP ZV.

Učivo je založeno na radosti z pohybu a navození potřebných hygienických návyků, směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Tělesná výchova ovlivňuje zdraví, je jedním z neúčinnějších prostředků kompenzace jednostranného zatížení žáků ve škole.

Vzdělávání v tělesné výchově postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové. Jejich smyslem je schopnost jedince samostatně ohodnotit úroveň své fyzické zdatnosti, zařadit je do denního režimu pro uspokojování vlastních pohybových potřeb, pro regeneraci sil, kompenzaci různého zatížení a pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti.

Předmět je na 1. stupni realizován ve 2 hodinové dotaci a na druhém stupni v dotaci 3 hodin týdně. Díky navýšené časové dotaci lze do výuky zařadit více prvků a cvičení zaměřených na zdravotním tělesnou výchovu – koordinační cvičení, balanční cvičení, zpevňovací cvičení, kondiční cvičení, strečinkové cvičení aj .

Významným rysem je zároveň výchova žáků k fair play myšlence, k dodržování pravidel, úctě k vlastnímu zdraví i ke zdraví ostatních a rozvoj organizačních schopností žáků.

**Základní výuka plavání** se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin (1.ročník 10 hodin, 2. ročník 20 hodin a 3. ročník 10 hodin). Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.<sup>1</sup>

Lýžařský výcvikový kurz realizovaný v 7. ročníku v rozsahu 7 dní je zaměřený na výuku sjezdového a běžeckého lyžování, správné vybavená a bezpečné chování.

## **Výchovné a vzdělávací strategie**

### **kompetence komunikativní:**

- nabízíme možnost spolupráce, soutěže i samostatné práce jako cesty k utváření vztahů a podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků a věkových kategorií
- učíme žáky využívat získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

### **kompetence k učení – učitel:**

- vedeme žáky k sebehodnocení

### **kompetence k řešení problémů:**

- učíme žáky samostatně řešit základní problémy a situace, náročnější společně se spolužáky a učitelem

---

<sup>1</sup> Ve výjimečných a odůvodněných případech (zejména nedostupnost bazénu z důvodu jeho rekonstrukce nebo nepřiměřená vzdálenost bazénu) je možné základní plaveckou výuku dočasně přesunout do jiného ročníku, příp. nerealizovat, pokud není možnost ji zajistit v rámci povinné školní docházky.

### **kompetence sociální a personální:**

- učíme žáky účinně spolupracovat ve skupině, podílet se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role či pracovní činnosti pozitivně ovlivňovat kvalitu společné práce
- pomáháme žákům vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, podporujeme jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj, učíme ho ovládat a řídit svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty
- vedeme žáky k dodržování norem chování dané školním řádem
- učíme žáky respektovat názory ostatních, přijímat řešení, na kterých se domluví skupina

### **kompetence občanské:**

- netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků

### **kompetence pracovní:**

- důsledně vedeme žáky k dodržování bezpečnostních pravidel při práci, přípravě i úklidu pracovního místa
- pomáháme žákům překonávat pracovní nezdary, nechuť, obavy nebo lhostejnost k práci
- vedeme žáky k trpělivosti, vytrvalosti a přesnosti

## ***Realizace průřezových témat v předmětu tělesná výchova***

Průřezová témata jsou realizována prostřednictvím konkrétních témat. Navazují na závazné výstupy a propojují jednotlivé oblasti života. Formují žákovu osobnost a pomáhají k naplnění klíčových kompetencí. Uvedená témata jsou zahrnuta do osnov předmětu a jsou realizována pravidelně.

### **Osobnostní a sociální výchova**

- OSV 1 - Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění
- OSV 2 - Sebepoznání a sebepojetí - já jako zdroj informací o sobě - uvědomování si vlastních pohybových možností (HČJ v míčových hrách), atletická všestrannost
- OSV 2 - Sebepoznání a sebepojetí - druzí jako zdroj informací o mně - srovnávání, sebehodnocení a hodnocení druhých (atletická všestrannost, gymnastické sestavy, školní sportovní liga)
- OSV 2 - Sebepoznání a sebepojetí - moje tělo – dodržování základních hygienických návyků
- OSV 3 - Seberegulace a sebeorganizace - cvičení sebekontroly, sebeovládání - *zvládání stresových a nepříjemných situací (prohra, únava, startovní horečka)*
- OSV 3 - Seberegulace a sebeorganizace - organizace vlastního času, plánování učení a studia – *vedení žáků k volnočasovým sportovním aktivitám*
- OSV 3 - Seberegulace a sebeorganizace - stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení – *snaha o zlepšování vlastních výsledků (gymnastika, atletika)*
- OSV 4 - Psychohygiena - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému – *pohybové hry, motivační soutěže*
- OSV 4 - Psychohygiena - dovednosti zvládání stresových situací – *soutěže, závody, dýchací cvičení*
- OSV 5 - Kreativita - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity – *tvorba vlastních pohybových her, rozcviček*
- OSV 5 - Kreativita - tvořivost v mezilidských vztazích – *různé metody sestavování družstev a kolektivů*
- OSV 6 - Poznávání lidí - vzájemné poznávání se ve skupině a třídě – *kreativně kooperáční hry (ledolamy)*
- OSV 7. - Mezilidské vztahy - péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respekt, podpora, pomoc – *kolektivní hry (basketbal, fotbal, volejbal...)*
- OSV 8 – Komunikace - specifické komunikační dovednosti – vedení dialogu, jeho pravidla v různých situacích, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování (řešení sporných rozhodnutí)

- OSV 9 – Kooperace a kompetice - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci – jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny (pomoc při organizaci hodiny, stanovení taktiky a pravidel)
- OSV 11 - Hodnoty, postoje, praktická etika - analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí – odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd. (dopomoc při cvičeních, dodržování bezpečnosti při Tv, rozhodování kolektivních her, zásady fair play)

### Environmentální výchova

- EV 3 – Lidské aktivity a problémy životního prostředí - ochrana přírody při masových sportovních akcích – *účast na sportovních akcích (přespolní běh)*
- EV 4 - Vztah člověka k prostředí - prostředí a zdraví – význam pohybu a sportu, nebezpečí vyplývající z nadváhy a nedostatku pohybu, z kouření a jiných návykových látek, z pobytu v zakouřeném prostředí, význam správné výživy, sport v přírodě

## Tělesná výchova - 1. ročník

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozezná základní pojmy související s během, skokem a hodem.</li> <li>• užívá základní techniku polovysokého startu</li> <li>• užívá základní techniku běhu</li> <li>• provádí pokus skoku do dálky</li> <li>• provádí hod z místa</li> <li>• pokouší se o správné provedení prvků běžecké abecedy</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede kotoul vpřed</li> <li>• provádí základy chůze po lavičce s dopomocí učitele</li> <li>• nacvičuje šplh s dopomocí učitele</li> <li>• překonává prvky opičí dráhy</li> <li>• skáče přes švihadlo</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zkouší házet a chytat míče různých velikostí a hmotnosti</li> <li>• zkouší správnou techniku přihrávek nohou</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti, pro hod míčkem</li> <li>- základy polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh na 50 m</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- motivovaný vytrvalostní běh až do 10 min (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků)</li> <li>- skok do dálky</li> <li>- hod míčkem z místa</li> <li>- starty z různých poloh</li> </ul> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- chůze po lavičce s dopomocí</li> <li>- šplh s dopomocí</li> <li>- opičí dráha</li> <li>- švihadlo</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti na místě i v pohybu</li> <li>- hry a soutěže s míčem</li> </ul>	<p>TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-03 TV-3-1-04 TV-3-1-05</p> <p>PT OSV 1 - smysl. vnímání, pozornost, soustředění</p> <p>PT OSV 1 - cvičení dovednosti zapamatování</p> <p>PT OSV 2 - Sebepoznání a sebezpojetí - moje tělo – dodržování základních hygienických návyků</p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
	<p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana přírody, chůze, hry venku , na sněhu, louce aj.</li> </ul> <p><b>Netradiční sporty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- florbal</li> </ul>	<p><b>Prv</b> – Člověk a jeho zdraví 1., 2.,3. roč.</p> <p><b>Prv</b> - Místo, kde žijeme 1., 2., 3. roč.</p> <p><b>PT EV 3</b> - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p>

### Tělesná výchova - 2. ročník

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• předvede skok z místa</li> <li>• pokouší se o správné provedení prvků běžecké abecedy</li> <li>• užívá a zdokonaluje základní techniku běhu a skoku do dálky</li> <li>• užívá základní techniku hodů míčkem z místa a za chůze</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede kotoul vpřed a vzad</li> <li>• provádí chůzi po lavičce</li> <li>• šplhá za dopomoci učitele</li> <li>• překonává prvky opičí dráhy</li> <li>• skáče přes švihadlo</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hází a chytá míče různých velikostí a hmotnosti</li> <li>• uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi – vybíjená, minifotbal</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti, pro hod míčkem</li> <li>- průpravná cvičení běžecké abecedy</li> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh na 60 m</li> <li>- motivovaný vytrvalostní běh až do 10 min (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků)</li> <li>- skok do dálky</li> <li>- hod míčkem z chůze</li> <li>- starty z různých poloh</li> </ul> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a vzad</li> <li>- chůze po lavičce s dopomocí</li> <li>- šplh s dopomocí</li> <li>- opičí dráha</li> <li>- švihadlo</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- vedení míče- dribling na místě i v pohybu (vyvolenou i opačnou rukou)</li> </ul>	<p>TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-03 TV-3-1-04 TV-3-1-05</p> <p>PT OSV 1 - smysl. vnímání, pozornost, soustředění</p> <p>PT OSV 1 - cvičení dovednosti zapamatování</p> <p>PT OSV 3 - sebekontrola, sebeovládání- stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení – snaha o zlepšování vlastních výsledků ( gymnastika, atletika) vedení žáků k volnočasovým sportovním aktivitám</p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce</li> <li>• zpracuje dokumentaci z turistické akce</li> <li>• zvládá chůzi se zátěží i v mírně náročném terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní přihrávky rukou- jednoruč a obouruč</li> <li>- přihrávky nohou</li> <li>- chytání míče</li> <li>- sportovní hry – vybíjená, minifotbal- na malém hřišti</li> </ul> <p><b>Netradiční sporty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- florbal</li> </ul> <p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana přírody</li> <li>- chůze, hry venku , na sněhu, louce aj</li> </ul>	<p><b>Prv</b> – Člověk a jeho zdraví 1., 2.,3. roč.  <b>Prv</b> - Místo, kde žijeme 1., 2., 3. roč.  <b>Švp 2. roč.</b>  s turistickým zaměřením.  <b>PT EV 3</b> - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p>

### Tělesná výchova - 3. ročník

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá základní techniku polovysokého startu</li> <li>• užívá základní techniku běhu</li> <li>• zdokonaluje se v běžecké abecedě</li> <li>• skáče do dálky</li> <li>• hází míčkem</li> <li>• upraví doskočiště, připraví start k běhu (čára)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provede kotoul vpřed a vzad</li> <li>• provádí skoky snožmo z trampolínky</li> <li>• provádí základy chůze po lavičce</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti, pro hod míčkem</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký a polovysoký start na povel</li> <li>- rychlý běh na 50 m</li> <li>- vytrvalostní běh – 750 m</li> <li>- skok do dálky s rozběhem</li> <li>- hod míčkem s poskokem</li> <li>- starty z různých poloh</li> </ul> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a vzad</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu</li> <li>- chůze po lavičce a její obměny bez dopomoci</li> </ul>	<p>TV-3-1-01  TV-3-1-02  TV-3-1-03  TV-3-1-04  TV-3-1-05</p> <p>PT OSV 1 - smysl. vnímání, pozornost, soustředění  PT OSV 6  PT OSV 3 - sebekontrola, sebeovládání regulace vl. jednání a prožívání vedení žáků k volnočasovým sportovním aktivitám</p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede základy šplhu podle svých schopností</li> <li>• překonává prvky opičí dráhy</li> <li>• skáče přes švihadlo</li> <li>• používá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel</li> <li>• jedná v duchu fair play, za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží</li> <li>• hází a chytá míče různých velikostí a hmotnosti</li> <li>• uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi – vybíjená, minifotbal</li> <li>• zkouší se orientovat podle značek a výrazných přírodních úkazů</li> <li>• rozpozná, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejdřívejším pohybovým aktivitám</li> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce</li> <li>• zpracuje dokumentaci z turistické akce</li> <li>• zvládá chůzi se zátěží i v mírně náročném terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh</li> <li>- opičí dráha</li> <li>- švihadlo</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka jednoruč i obouruč (vrchní, trčením)</li> <li>- chytání míče jednoruč i obouruč</li> <li>- vedení míče driblingem</li> <li>- střelba obouruč na koš</li> <li>- sportovní hry – vybíjená, minifotbal- na malém hřišti</li> </ul> <p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana přírody</li> <li>- chůze po vyznačené trase s překážkami</li> <li>- hry venku- na sněhu, louce aj</li> </ul> <p><b>Netradiční sporty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- florbal</li> </ul>	<p>PT OSV 11 - odpovědnost, spravedlnost, respekt</p> <p>PT OSV 6</p> <p><b>Prv</b> – Člověk a jeho zdraví 1., 2.,3. roč.  <b>Prv</b> - Místo, kde žijeme 1., 2., 3. roč.  <b>Švp 3. roč.</b> se zaměřením na lyže a pobyt v zimní přírodě.  <b>PT EV 3</b> - ochrana přírody při masových sportovních akcích  <b>PT EV 4</b> – vztah člověka k prostředí</p>

### Tělesná výchova 1. - 3. ročník - společné

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při pohybu v tělocvičně i ostatních prostorách školy</li> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti cvičebního prostoru</li> </ul>	<p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny při TV činnostech</li> <li>- zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>- vhodné oblečení, obutí, hygiena</li> </ul>	<p>TV-3-1-01  TV-3-1-02  TV-3-1-03  TV-3-1-04  TV-3-1-05</p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje cviky především jako přípravu před pohybovou činností</li> <li>• uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a spec. cvičení související s vlastním oslabením</li> <li>• účastní se škály pohybových her a úponových cviků</li> <li>• zařazuje uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</li>   <li>• adaptuje se na vodní prostředí</li> <li>• dodržuje hygienu plavání</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, vybranou plaveckou techniku, a prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul>	<p><b>Zdravotní TV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná, kondiční koordinační, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení</li> <li>- pravidelné zařazování do pohybového režimu dětí v hod. TV, především na jejich svalová oslabení</li> </ul> <p><b>Základní plavecká výuka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena plavání</li> <li>- adaptace na vodní prostředí</li> <li>- základní plavecké dovednosti</li> <li>- jeden plavecký způsob (plavecká technika)</li> <li>- prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu</li> </ul>	<p>ZTV-3-1-01 ZTV-3-1-02 <b>Prv - Člověk a jeho zdraví 1., 2., 3. ročník</b></p> <p><b>Prv – Člověk a jeho zdraví 1., 2.,3. roč.</b></p> <p>TV-5-1-11 TV-5-1-12</p>

### Očekávané výstupy po 1. - 3. ročníku

- TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti<sup>1</sup>
- TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

#### **zdravotní tělesná výchova :**

- ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy
- ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

## Tělesná výchova - 4. ročník

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>• užívá základní techniku běhů, skoku a hodu</li> <li>• upravuje doskočiště, připravuje start k běhu a vydává povely pro start</li> <li>• měří a zapisuje výkony v osvojovaných disciplínách a porovnává je s předchozími výsledky</li> <li>• zdokonaluje se v běžecké abecedě</li>   <li>• předvede kotoul vpřed a vzad</li> <li>• provádí gymnastiku</li> <li>• po odrazu z můstku vyskakuje na nářadí</li> <li>• snaží se o správné a estetické držení těla při chůzi po lavičce (kladince)</li> <li>• provádí pokusy ve šplhu a snaží se o vylepšování výkonu</li> <li>• provádí kondiční cviky nebo sestavy na nářadí</li> <li>• skáče přes švihadlo</li>   <li>• účastní se konkrétních her se zjednodušenými pravidly, snaží se o aktivní zapojení</li> <li>• provádí elementární herní činnosti jednotlivce a snaží se o jejich využití v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel</li> <li>• učí se uplatňovat zásady fair play jednání ve hře, dodržuje pravidla, respektuje při hře opačné pohlaví</li> <li>• dohaduje se na jednoduché taktice</li> <li>• sleduje nástěnky</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti, pro hod míčkem</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- polovysoký a nízký start na povel</li> <li>- rychlý běh na 50 m</li> <li>- vytrvalostní běh – 750 m</li> <li>- skok do dálky s rozběhem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem</li> <li>- starty z různých poloh</li> </ul> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed, vzad</li> <li>- skoky do kleku/dřepu</li> <li>- odraz z můstku</li> <li>- chůze po kladince (lavičce) bez dopomoci s různými obměnami</li> <li>- šplh</li> <li>- kondiční cvičení-žebřiny, medicimbal, lavičky, švihadlo</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčení)</li> <li>- přihrávka vnitřním nártem</li> <li>- chytání míče různými způsoby</li> <li>- tlumení míče nohou</li> <li>- střelba obouruč na koš</li> <li>- střelba na branku z místa i pohybu</li> <li>- pohyb s míčem a bez míče</li> <li>- utkání podle pravidel (vybíjená, přehazovaná, minibasketbal, minifotbal)</li> </ul> <p><b>Netradiční sporty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- florbal</li> </ul>	<p>TV-5-1-01 TV-5-1-02 TV-5-1-03 TV-5-1-04 TV-5-1-05 TV-5-1-06 TV-5-1-07 TV-5-1-08 TV-5-1-09 TV-5-1-10</p> <p>PT OSV 1 - smysl. vnímání, pozornost, soustředění cvičení dovednosti zapamatování</p> <p>PT OSV 5 PT OSV 6 PT OSV 3 - sebekontrola, sebeovládání regulace vl. jednání a prožívání vedení žáků k volnočasovým sportovním aktivitám</p> <p>PT OSV 11 - odpovědnost, spravedlnost, respekt</p> <p>PT OSV 2 - Sebepoznání a sebepojetí - já jako zdroj informací o sobě - uvědomování si vlastních pohybových možností (HČJ v míčových hrách), atletická všestrannost</p> <p>PT OSV 4 - Psychohygienu - dovednosti zvládnutí stresových situací – soutěže, závody, dýchací cvičení</p>



Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>rozpozná, že pobyt v přírodě a turistika patří k nejzdravějším pohyb. aktivitám</li> <li>zkouší se orientovat podle značek a podle mapy</li> <li>uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce i cyklisty</li> <li>zpracuje dokumentaci z turistické akce</li> <li>zvládá chůzi se zátěží i v mírně náročném terénu</li> </ul>	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> <li>chůze v terénu, chování v přírodě, chůze po vyznačené trase i s použitím mapy</li> <li>základní turistické značky</li> </ul>	<p>PT OSV 5 – kreativita- tvorba rozcviček, her, sestavování družstev</p> <p>PT OSV 6 – poznávání lidí</p> <p>PT EV 3 - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p> <p>PT EV 4 – vztah člověka k prostředí</p> <p><b>Švp 4. roč.</b> s turistickým zaměřením</p>

### Tělesná výchova - 5. ročník

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>užívá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>užívá základní techniku běhů, skoku a hodů</li> <li>upravuje doskočiště, připraví start k běhu a vydává povely pro start</li> <li>měří a zapisuje výkony a porovnává je s předchozími výsledky</li> <li>zdokonaluje se v běž. abecedě</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti, pro hod míčkem</li> <li>běžecká abeceda</li> <li>nízký a polovysoký start</li> <li>rychlý běh na 50 m</li> <li>vytrvalostní běh – 750 m</li> <li>skok do dálky</li> <li>hod míčkem s rozběhem</li> <li>starty z různých poloh</li> </ul>	<p>TV-5-1-01 TV-5-1-02 TV-5-1-03 TV-5-1-04 TV-5-1-05 TV-5-1-06 TV-5-1-07 TV-5-1-08 TV-5-1-09 TV-5-1-10</p> <p>PT OSV 1 - <i>smysl, vnímání, pozornost, soustředění</i></p> <p>PT OSV 2 – <i>druzí jako zdroj info o mně</i></p> <p>PT OSV 5 kreativita</p> <p>PT OSV 6</p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• předvede kotoul vpřed a vzad</li> <li>• provádí pokusy stoje na rukou s dopomocí</li> <li>• provádí správně gymnastický odraz z můstku</li> <li>• po odrazu z můstku vyskakuje na nářadí</li> <li>• chodí po kladince (lavičce) s vědomím gymnastického držení těla</li> <li>• snaží se o zdokonalení výkonu ve šplhu</li> <li>• provádí kondiční cviky nebo sestavy na nářadí</li> <li>• skáče přes švihadlo</li>   <li>• účastní se konkrétních her se zjednodušenými pravidly, aktivně se zapojuje</li> <li>• provádí elementární činnosti jednotlivce, snaží se o jejich využití v utkáních</li> <li>• uplatňuje zásady fair play jednání ve hře, dodržuje pravidla, respektuje při hře opačné pohlaví</li> <li>• domlouvá se se spoluhráči na jednoduché taktice</li> <li>• organizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</li>   <li>• rozpozná, že pobyt v přírodě a turistika patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám</li> <li>• zkouší se orientovat podle značek a podle mapy</li> <li>• platňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce i cyklisty</li> <li>• zpracovává dokumentaci z turistické akce</li> <li>• zvládá chůzi se zátěží i v mírně náročném terénu</li> </ul>	<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a vzad</li> <li>- stoj na rukou s dopomocí</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí gymnastického odrazu z můstku na bednu</li> <li>- chůze po kladince (lavičce) s obměnami bez dopomoci</li> <li>- šplh</li> <li>- ručkování ve visu na hrazdě</li> <li>- kondiční cvičení-žebřiny, medicimbaly, lavičky,</li> <li>- švihadlo</li> <li>- přemet stranou s dopomocí</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka jednoruč, obouruč (vrchní, trčením)</li> <li>- přihrávka vnitřním nártem</li> <li>- chytání míče různými způsoby</li> <li>- tlumení míče nohou</li> <li>- vedení míče- driblink</li> <li>- střelba obouruč na koš v pohybu-dvojtakt</li> <li>- střelba vnitřním nártem na branku</li> <li>- utkání podle pravidel (vybíjená, minibasketbal, minifotbal)</li> <li>- základní spolupráce ve hře</li> </ul> <p><b>Netradiční sporty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- florbal</li> </ul> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> <li>- chůze v terénu, chování v přírodě, chůze po vyznačené trase i s použitím mapy</li> <li>- základní turistické značky</li> </ul>	<p>PT OSV 1 - <i>cvičení dovednosti zapamatování</i></p> <p>PT OSV 3 - <i>sebekontrola, sebeovládání regulace vl. jednání a prožívání</i></p> <p>vedení žáků k volnočasovým sportovním aktivitám</p> <p>PT OSV 11 - <i>odpovědnost, spravedlnost, respekt Hodnoty, postoje, praktická etika - analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí – odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd. (dopomoc při cvičeních, dodržování bezpečnosti při Tv, rozhodování kolektivních her, zásady fair play)</i></p> <p>PT OSV 5 – <i>kreativita-tvorba rozcviček, her, sestavování družstev</i></p> <p>PT OSV 6</p> <p>PT EV 3 - <i>ochrana přírody při masových sportovních akcích</i></p> <p><b>Švp 5. roč.</b> se zaměřením na lyže a pobyt v zimní přírodě.</p> <p>PT EV 4 – <i>vztah člověka k prostředí</i></p>

## Tělesná výchova 4. – 5. ročník - společné

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu prováděné činnosti své i spolužáků</li> <li>• poskytuje pomoc a záchranu při cvičeních</li> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny</li> <li>• sleduje nástěnky a informační panely se sportovními akcemi a výsledky</li> <li>• projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> <li>• cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu</li> <li>• užívá základní těloc.názvosloví</li> <li>• zařazuje korektivní cvičení, koriguje techniku dle pokynů učitele</li> <li>• upozorní samostatně na činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením</li> </ul>	<p><b>Základní pojmy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny při TV činnostech</li> <li>- zjednodušené startovní povely a signály</li> <li>- vhodné oblečení, obutí, hygiena</li> </ul> <p><b>Zdravotní TV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení</li> <li>- zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především na jejich svalová oslabení</li> </ul>	<p><b>Př – Člověk a jeho zdraví. a 5. ročník</b></p> <p>ZTV-5-1-01 ZTV-5-1-02 ZTV-5-1-03</p>

## Očekávané výstupy po 4 - 5. ročníku

- 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
- TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- 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-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy
- TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- 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

**Zdravotní tělesná výchova :**

- ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
- ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
- ZTV-5-1-01 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

**Tělesná výchova 6. – 7. ročník**

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> <li>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>používá aktivně osvojené pojmy, dodržuje pokyny při cvičení a je schopen zvládnout jednoduchou dopomoc</li> <li>užívá gymnastické názvosloví</li> <li>dává záchranu a dopomoc</li> <li>ovládá gymnastické náčiní</li> <li>aplikuje správné držení těla</li> <li>aktivně předchází svalovým dysbalancím</li> <li>provede základní polkový krok</li> <li>drží rytmus při cvičení s hudbou</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>vnímá význam atletiky jako význam osobní přípravy pro jiné sporty</li> <li>užívá základní startovní povely</li> <li>ovládá základní techniky běhů skoků, hodů</li> <li>vysvětlí základní pravidla atletických disciplín</li> <li>seznámí se technikou běžeckých cvičení</li> <li>odmítá drogy a jiné škodliviny, jako neslučitelné se zdravím a sportem</li> </ul>	<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>akrobacie: kotoul vpřed, letmo, kotoul vzad, do zášvihů, stoj na ruce, přemet stranou, obraty, rovnovážné prvky</li> <li>přeskoky – můstek, trampolína (roznožky, skrčky)</li> <li>hrazda: náskok do vzporu, seskok, výmyk, přešvihy, podmet</li> <li>cvičení s náčiním: lavičky, ribstole</li> <li>rytmická gymnastika: aerobic, cvičení s hudbou, polkový krok</li> <li>kondiční gymnastika – cvičení se švihadly, medicinbaly, zpevňovací cvičení</li> <li>kruhové tréninky</li> <li>prvky zdravotní tělesné výchovy</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pojmy, olympijské disciplíny, názvy náčiní</li> <li>základní atletická pravidla</li> <li>běh - speciální běžecká cvičení</li> <li>rychlý běh - starty</li> <li>vytrvalý běh na dráze</li> <li>běh v terénu</li> <li>skok: do dálky, do výšky – flop</li> <li>hod míčkem</li> </ul>	<p>TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-04 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 PT OSV 1 - <i>Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění - nácvik jednotlivých cviků a jejich provedení, nácvik her a jejich realizace</i> PT OSV 2 - <i>Sebepoznání a sebepečení - druží jako zdroj informací o mně - srovnávání, sebehodnocení a hodnocení druhých (atletická všestrannost, gymnastické sestavy, školní sportovní liga)</i></p> <p>ZTV-9-1-01 ZTV-9-1-02</p> <p>TV-9-3-02 TV-9-3-05 TV-9-2-01 PT OSV 3 - <i>Seberegulace a sebeorganizace - cvičení sebekontroly, sebeovládání</i></p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznamuje se a využívá základní pravidla jednotlivých sportovních her</li> <li>• posoudí role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</li> <li>• aplikuje základní herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a základní herní systémy</li> <li>• řeší jednotlivé herní situace</li> <li>• spolupracuje s ostatními spoluhráči</li> <li>• zdokonaluje se v pohybových dovednostech v rámci i nad rámec školní výuky</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v tělocvičně a na hřišti během sportovní hry</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonaluje své pohybové schopnosti a získává nové pohybové dovednosti na sjezdových a běžeckých lyžích</li> <li>• pečuje o lyžařskou výzbroj</li> <li>• popíše zásady bezpečnosti a pohybu na horách</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí a v přírodě</li> <li>• využívá získané dovednosti k aktivnímu odpočinku a rekreaci</li> </ul>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- herní role a funkce</li> <li>- základní pravidla sportovních her</li> </ul> <p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- práce s míčem</li> <li>- vedení míče - dribling</li> <li>- uvolňování hráče bez míče</li> <li>- uvolňování hráče s míčem (driblingem, obrátkou)</li> <li>- přihrávky – jednoruč, obouruč</li> <li>- střelba – obouruč z místa i v pohybu</li> </ul> <p><u>Přehazovaná:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- modelování situací ve volejbale</li> <li>- přihrávka hodem</li> <li>- pravidla jako volejbal</li> </ul> <p><u>Kopaná:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- herní činnosti jednotlivce</li> <li>- herní kombinace</li> <li>- pravidla</li> <li>- sálová kopaná</li> <li>- vhazování</li> <li>- rozhodování</li> </ul> <p><u>Florbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- držení hokejky</li> <li>- přihrávka z místa</li> <li>- přihrávka v pohybu</li> <li>- střelba z místa</li> </ul> <p><b>Lyžování: 7denní kurz (7.roč)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy související s osvojovanými dovednostmi, výstrojí a výzbrojí pro lyžařské disciplíny</li> <li>- ošetřování lyží</li> <li>- péče o výstroj a výzbroj</li> <li>- pohyb po horách</li> <li>- běžecký výcvik</li> <li>- sjezdový výcvik</li> <li>- snowboarding</li> </ul>	<p>TV-9-2-01 TV-9-2-02 PT OSV 6 Poznávání lidí - vzájemné poznávání se ve skupině a třídě PT OSV 5 - Kreativita - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity <i>tvorba vlastních pohybových her, rozcviček</i></p> <p>PT EV 4. - Vztah člověka k prostředí - prostředí a zdraví – význam pohybu a sportu, nebezpečí vyplývající z nadváhy a nedostatku pohybu, z kouření a jiných návykových látek, z pobytu v zakouřeném prostředí, význam správné výživy, sport v přírodě</p> <p>TV-9-3-01 TV-9-3-02 TV-9-3-03</p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznamuje se s novými druhy rekreačních sportů</li> <li>• vysvětlí základní pravidla jednotlivých her</li> <li>• používá sportovní náčiní</li> <li>• využívá získané dovednosti mimo školní výuku</li>   <li>• rozpozná, že pobyt v přírodě a turistika patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám</li> <li>• orientuje se podle značek a podle mapy</li> <li>• uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce i cyklisty</li> <li>• zpracuje dokumentaci z turistické akce</li> <li>• zvládá chůzi se zátěží i v mírně náročném terénu</li> <li>• uplatňuje základy orientačního běhu</li> </ul>	<p><b>Netradiční sporty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- frisbee – házení, chytání, pravidla</li> <li>- badminton</li> <li>- soft tenis</li> <li>- rugby (<i>s upravenými pravidly</i>)</li> <li>- kin-ball</li> <li>- interkros</li> <li>- laktos</li> </ul> <p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> <li>- chůze v terénu</li> <li>- chování v přírodě</li> <li>- chůze po vyznačené trase i s použitím mapy</li> <li>- základní turistické značky</li> <li>- chůze se zátěží i v mírně náročném terénu</li> <li>- ochrana přírody</li> <li>- základy orientačního běhu</li> </ul>	<p>TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-03 TV-9-3-04</p> <p>TV-9-2-01 PT EV 3 - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p> <p><b>LVK 7. roč.</b> zaměřený na lyže a pobyt v zimní přírodě</p>

### Očekávané výstupy po 6 -7. ročníku

- TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly
- TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- 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-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje je
- TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

**Zdravotní tělesná výchova :**

ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení

ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabení a jejich provedení

**Tělesná výchova 8. - 9. ročník**

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</li> <li>• naplňuje ve školních podmínkách zákl. olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> <li>• eviduje a hodnotí výkon</li> <li>• zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a závody</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>• uplatňuje pohybové dovednosti v mimoškolní činnosti</li> <li>• aktivně se zapojuje do školních soutěží</li>   <li>• zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení</li>   <li>• vnímá význam atletiky jako význam osobní přípravy pro jiné sporty</li> <li>• užívá základní startovní povely</li> </ul>	<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie: stoj na rukou přemet stranou (vlevo, vpravo), roznožka, skrčka</li> <li>- hrazda po čelo: výmyk, náskok do vzporu, toč vzad, podmet</li> <li>- kruhy: komíhání a houpání ve visu</li> <li>- šplh: na laně, na tyči</li> <li>- cvičení s nářadím: se švihadly, s plnými míči, na lavičkách</li> <li>- pohybové hry</li> <li>- kruhový trénink</li> <li>- rytmická gymnastika</li> <li>- aerobic, tance</li> <li>- kondiční gymnastika – cvičení se švihadly, medicínabaly, zpevňovací cvičení</li>   <li>- prvky zdravotní tělesné výchovy</li>   <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy, olympijské disciplíny, názvy náčiní</li> <li>- základní atletická pravidla</li> <li>- běh - speciální běžecká cvičení</li> </ul> </ul>	<p>TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-01 TV-9-3-02</p> <p>PT OSV 1 - Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění - <i>nácvik jednotlivých cviků a jejich provedení, nácvik her a jejich realizace</i></p> <p>PT OSV 3 - Seberegulace a sebeorganizace - organizace vlastního času, plánování učení a studia – <i>vedení žáků k volnočasovým sportovním aktivitám</i></p> <p>TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07</p> <p>ZTV-9-1-01 ZTV-9-1-02 ZTV-9-1-03</p> <p>PT OSV 8 – Komunikace - specifické komunikační dovednosti – vedení dialogu, jeho pravidla v různých situacích,</p>

Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá základní techniky běhů skoků, hodů</li> <li>• vysvětlí základní pravidla atletických disciplin</li>   <li>• seznamuje se a využívá základní pravidla jednotlivých sportovních her</li> <li>• posoudí role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play</li> <li>• aplikuje základní herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a základní herní systémy</li> <li>• seznamuje se s netradičními druhy sportů</li> <li>• ovládá jednotlivá náčiní</li> <li>• rozlišuje a zná základním pravidla sportů</li> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti během výuky</li> <li>• dodržuje zásady bezpečnosti</li> <li>• spolupracuje s učitelem a žáky</li> <li>• vysvětlí podstatu cvičení a objasní jeho význam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rychlý běh - starty</li> <li>- vytrvalý běh na dráze</li> <li>- běh v terénu</li> <li>- skok: do dálky, do výšky – flop</li> <li>- hod míčkem</li> <li>- vrh koulí</li>   <li><b>Sportovní hry</b></li> <li>- herní role a funkce</li> <li>- základní pravidla sport. her</li> <li><b>Basketbal:</b></li> <li>- práce s míčem</li> <li>- vedení míče- dribling</li> <li>- uvolňování se bez míče</li> <li>- uvolňování se s míčem</li> <li>- přihrávky – jednoruč, obouruč</li> <li>- střelba – obouruč z místa i v pohybu</li> <li><b>Volejbal :</b></li> <li>- herní činnosti jednotlivce</li> <li>- odbití obouruč vrchem a spodem</li> <li>- podání spodní, vrchní</li> <li>- přihrávka a nahrávka</li> <li><b>Kopaná: chlapci</b></li> <li>- herní činnosti jednotlivce s míčem</li> <li>- přihrávka vnitřní stranou nohy</li> <li>- vhazování</li> <li><b>Florbal:</b></li> <li>- přihrávka v pohybu</li> <li>- přihrávka vzduchem</li> <li>- střelba v pohybu</li>   <li><b>Netradiční sporty:</b></li> <li>frisbee, softbal, kin-ball</li> <li>badminton, lakros</li> <li>stolní tenis, interkros,</li> <li>rugby(s upravenými pravidly)</li>   <li><b>Úpolové sporty:</b></li> <li>- úpolové hry</li> <li>- rozvoj pohybových dovedností</li> </ul>	<p>řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování (řešení sporných rozhodnutí)</p> <p>TV-9-3-02 TV-9-3-07 TV-9-3-03 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06</p> <p>PT OSV – <i>moje psychika</i></p> <p>PT OSV 6 - <i>Poznávání lidí - vzájemné poznávání se ve skupině a třídě</i></p> <p>PT OSV 5 - <i>Kreativita - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity různé metody sestavování družstev a kolektivů</i></p> <p>PT OSV 4 - <i>Psychohygiena dovednosti pro pozitivní naladění mysli a pozitivní vztah k sobě samému</i></p> <p>PT OSV 7 – <i>Mezilidské vztahy – respektování, podpora, pomoc</i></p> <p>PT OSV 9 – <i>Kooperace a kompetice - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci – jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny (pomoc při organizaci hodiny, stanovení taktiky a pravidel)</i></p> <p>PT OSV 11 – <i>hodnoty, postoje, praktická etika</i></p>



Konkretizované výstupy	Konkretizované učivo	Odkazy, vazby
<ul style="list-style-type: none"> <li>rozpozná, že pobyt v přírodě a turistika patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám</li> <li>orientuje se podle značek a podle mapy</li> <li>uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu</li> <li>zvládá chůzi se zátěží i v náročnějším terénu</li> <li>uplatňuje základy orientačního běhu</li> <li>objasní, jak nouzově přežít v přírodě</li> </ul>	<p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zásady bezpečnosti a hygieny při pobytu v přírodě</li> <li>chůze po vyznačené trase s použitím mapy</li> <li>základní turistické značky</li> <li>chůze se zátěží i v mírně náročném terénu</li> <li>ochrana přírody</li> <li>základy orientačního běhu</li> <li>přežití v přírodě, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potraviny</li> </ul>	<p>TV-9-2-01</p> <p>PT EV 3 - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p>

#### Očekávané výstupy po 8 - 9. ročníku

- 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-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje je
- TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- TV-9-3-06 organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

#### Zdravotní tělesná výchova :

- ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením a jejich provedení
- ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení