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 | Vyučovací předmět Tělesná výchova přináší základní poznání o člověku a preventivní ochraně zdraví.Učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví a být za své zdraví zodpovědný. Žáci si upevňují hygienické,stravovací,pracovní a jiné návyky.Učí se odmítat škodlivé látky,předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení.Rozšiřuje a prohlubuje poznatky o mezilidských vztazích a péči o zdraví. Obor směřuje k poznání vlastních pohybových schopností a zájmů a k poznávání účinků pohybových činností na fyzickou a psychickou zdatnost.Předmět je úzce spjat se všemi předměty,protože dobrá fyzická a psychická kondice je základním předpokladem úspěšné práce. |
| Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci) | 1.roč. 2 hod. 2.roč. 2 hod. 3.roč. 2 hod. 4.roč. 2 hod. 5.roč. 2 hod. 6.roč. 2 hod. 7.roč. 2 hod. 8.roč. 2 hod. 9.roč. 2 hod. |
| Integrace předmětů | * Tělesná výchova |
| Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků | **Kompetence k učení:** Vytváření situací, metod, způsobů a strategie k aktivnímu, tvořivému a efektivnímu učení    pochopit souvislostí a jejich komplexnímu využití   kritické diskusi     nejrůznějšího zaměření |
| **Kompetence k řešení problémů:** Propojení teoretických poznatků s praxí: - Vedení k samostatnému řešení problémových úloh a nacházení logických souvislostí a třídění poznatků podle nich - Aktivní podíl na všech fázích činností (plánování, příprava, realizace, hodnocení)   zkušeností   matematických postupů např. při řešení Matematického klokana atd.  vedeme k sebehodnocení výsledků a obhájení vlast.stanoviska, např. Závěrečné práce žáků 9.třídy  ni   exkurze)  psychologie |
| **Kompetence komunikativní:** Vedení k výstižnému a kultivovanému vyjadřování v ústním i písemném projevu  chování  dospělými ve škole i mimo ni     (odstraňujeme zábrany, podněcujeme k schopnosti vlastní prezentace)     tvořivému využití |
| **Kompetence sociální a personální:** Umožňujeme podílet se na vytváření pravidel týmové práce   podílem pozitivně ovlivňovat kvalitu práce  nevhodného chování |
| **Kompetence občanské:** Zahrnutí principů respektování druhých lidí – spolužáků, dospělých, jejich vnitřních hodnot, odmítání útlaku, základní vědomosti o zákonech a společenských normách  ke spolupodílení se na pravidlech chování  život a zdraví člověka  k pozitivnímu postoji k uměleckým dílům    udržitelného rozvoje společnosti  své názory, postoje, spolupodílí se při řešení různých situací ve škole |
| **Kompetence pracovní:** Zahrnutí principů respektování druhých lidí – spolužáků, dospělých, jejich vnitřních hodnot, odmítání útlaku, základní vědomosti o zákonech a společenských normách  ke spolupodílení se na pravidlech chování  život a zdraví člověka  k pozitivnímu postoji k uměleckým dílům    udržitelného rozvoje společnosti  své názory, postoje, spolupodílí se při řešení různých situací ve škole |
| Způsob hodnocení žáků | Hodnocení ve vyučovacích předmětech s převahou výchovného zaměření Vyučovací předměty s převahou výchovného zaměření patří do vzdělávacích oblastí Umění a kultura, Člověk a zdraví. Také v integrovaném předmětu Občan a zdraví převládá výchovná složka. Při hodnocení v těchto předmětech se v souladu s očekávanými výstupy hodnotí: - stupeň tvořivosti a samostatnosti projevu - osvojení potřebných vědomostí, zkušeností, činností a jejich tvořivá aplikace - poznání zákonitostí daných činností a jejich uplatňování ve vlastní činnosti - kvalita projevu - vztah žáka k činnostem a zájem o ně - estetické vnímání, přístup k uměleckému dílu a k estetice ostatní společnosti - všeobecná tělesná zdatnost s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu žáka, výkonnost a péče o vlastní zdraví Výchovně vzdělávací výsledky se hodnotí podle těchto kritérií: Stupeň 1 (výborný) Žák je v činnostech velmi aktivní .Pracuje tvořivě, samostatně, plně využívá své osobní předpoklady a velmi úspěšně je rozvíjí v individuálních i kolektivních projevech. Jeho vlastní projev je esteticky působivý, originální, procítěný, v hudební a tělesné výchově přesný. Osvojené vědomosti, dovednosti a návyky aplikuje tvořivě. Má výrazně aktivní zájem o umění, estetiku a tělesnou kulturu a projevuje k nim kladný vztah. Úspěšně rozvíjí svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost. Stupeň 2 (chvalitebný) Žák je v činnostech aktivní, tvořivý, převážně samostatný na základě využití svých osobních předpokladů, které úspěšně rozvíjí v individuálním a kolektivním projevu. Jeho vlastní projev je esteticky působivý a má jen menší nedostatky z hlediska požadovaných výstupů. Žák tvořivě aplikuje osvojené vědomosti, dovednosti a návyky v nových úkolech. Aktivně se zajímá o umění, o estetiku a tělesnou zdatnost. Rozvíjí si v požadované míře estetický vkus a tělesnou zdatnost. Stupeň 3 (dobrý) Žák je v činnostech méně aktivní, tvořivý, samostatný či pohotový. Nevyužívá dostatečně své schopnosti v individuálním a kolektivním projevu. Jeho vlastní projev je málo působivý, dopouští se v něm chyb. Vědomosti a dovednosti mají četnější mezery a při jejich aplikaci potřebuje pomoc učitele. Nemá dostatečně aktivní zájem o umění, estetiku či tělesnou kulturu. Nerozvíjí v požadované míře svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost. Stupeň 4 (dostatečný) Žák je v činnostech málo aktivní, málo tvořivý a převážně nesamostatný. Rozvoj jeho schopností i jeho projev jsou málo uspokojivé, úlohy řeší s častými chybami, vědomosti a dovednosti aplikuje jen se značnou pomocí učitele. Projevuje malou snahu a zájem o činnosti, nerozvíjí dostatečně svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost. Stupeň 5 (nedostatečný) Žák je v činnostech převážně pasivní a nesamostatný. Rozvoj jeho schopností je neuspokojivý. Vlastní projev je většinou chybný a nemá estetickou hodnotu. Minimální osvojené vědomosti a dovednosti nedovede samostatně aplikovat. Neprojevuje zájem o práci a nevyvíjí úsilí rozvíjet svůj estetický vkus či tělesnou zdatnost. |

| **Tělesná výchova** | **1. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence komunikativní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Chápe význam pravidelné každodenní pohybové činnosti pro zdraví. | Význam pohybu pro zdraví. |
| Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu, vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne. |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Zařazuje pohyb do svého režimu dne. | Význam pohybu pro zdraví. |
| *TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost* | Provádí jednoduché pohybové činnosti. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Jednoduché pohybové činnosti. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Zvládá manipulaci se sportovním náčiním. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Snaží se dle svých individuálních možností o zlepšování činností. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Zvládá spolupráci při sportovních hrách a soutěžích. | Základy sportovních her. |
| Herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry. |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Rozvíjí individuální dovednosti pro kooperaci a etické zvládání situací soutěže a konkurence. | Základy sportovních her. |
| Herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Vhodně se obléká a obouvá pro pohybové aktivity. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Adekvátně reaguje při úrazu spolužáka. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Zvládne základní plavecké dovednosti. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Vhodně se obléká a obouvá pro pohybové aktivity. Zvládne základní plavecké dovednosti. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | Správně reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele. | Základní pokyny, signály a gesta učitele. |
| *projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám* | Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele. | Základní pokyny, signály a gesta učitele. |
| *TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti* |
| *zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů* |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Dodržuje správné způsoby držení těla v různých polohách. | Zásady správného držení těla, správné základní cvičební polohy, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Zaujímá správné základní cvičební polohy. | Zásady správného držení těla, správné základní cvičební polohy, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). |
| ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Uplatňuje jednoduchá speciální cvičení dle vlastního oslabení. | Konkrétní zdravotní oslabení žáka, pohybový režim, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení. |

| **Tělesná výchova** | **2. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence komunikativní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Chápe význam pravidelné každodenní pohybové činnosti pro zdraví. | Význam pohybu pro zdraví. |
| Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu, vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne. |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Zařazuje pohyb do svého režimu dne. | Význam pohybu pro zdraví. |
| Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu, vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne. |
| *TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost* | Provádí jednoduché pohybové činnosti. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Jednoduché pohybové činnosti. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Zvládá manipulaci se sportovním náčiním. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Snaží se dle svých individuálních možností o zlepšování činností. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Zvládá spolupráci při sportovních hrách a soutěžích. | Základy sportovních her. |
| Herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry. |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Rozvíjí individuální dovednosti pro kooperaci a etické zvládání situací soutěže a konkurence. | Základy sportovních her. |
| Herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Vhodně se obléká a obouvá pro pohybové aktivity. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Adekvátně reaguje při úrazu spolužáka. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Zvládne základní plavecké dovednosti. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Vhodně se obléká a obouvá pro pohybové aktivity. Zvládne základní plavecké dovednosti. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | Správně reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele. | Základní pokyny, signály a gesta učitele. |
| *projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám* | Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele. | Základní pokyny, signály a gesta učitele. |
| *TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti* |
| *zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů* |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Dodržuje správné způsoby držení těla v různých polohách. | Zásady správného držení těla, správné základní cvičební polohy, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Zaujímá správné základní cvičební polohy. | Zásady správného držení těla, správné základní cvičební polohy, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). |
| ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Uplatňuje jednoduchá speciální cvičení dle vlastního oslabení. | Konkrétní zdravotní oslabení žáka, pohybový režim, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení. |

| **Tělesná výchova** | **3. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence komunikativní | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Chápe význam pravidelné každodenní pohybové činnosti pro zdraví. | Význam pohybu pro zdraví. |
| Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu, vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne. |
| TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Zařazuje pohyb do svého režimu dne. | Význam pohybu pro zdraví. |
| Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu, vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne. |
| *TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost* | Provádí jednoduché pohybové činnosti. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Jednoduché pohybové činnosti. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Zvládá manipulaci se sportovním náčiním. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Snaží se dle svých individuálních možností o zlepšování činností. | Jednoduché pohybové činnosti, manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním , využití hraček a netradičního náčiní při cvičení. |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Zvládá spolupráci při sportovních hrách a soutěžích. | Základy sportovních her. |
| Herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry. |
| TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Rozvíjí individuální dovednosti pro kooperaci a etické zvládání situací soutěže a konkurence. | Základy sportovních her. |
| Herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Vhodně se obléká a obouvá pro pohybové aktivity. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Adekvátně reaguje při úrazu spolužáka. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Zvládne základní plavecké dovednosti. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, první pomoc v podmínkách TV. |
| *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách* | Plavání- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. |
| Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
|  | Vhodně se obléká a obouvá pro pohybové aktivity. Zvládne základní plavecké dovednosti. | Hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. |
| TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | Správně reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele. | Základní pokyny, signály a gesta učitele. |
| *TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti* | Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele. | Základní pokyny, signály a gesta učitele. |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Dodržuje správné způsoby držení těla v různých polohách. | Zásady správného držení těla, správné základní cvičební polohy, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). |
| *ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy* |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Zaujímá správné základní cvičební polohy. | Zásady správného držení těla, správné základní cvičební polohy, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). |
| *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 | Uplatňuje jednoduchá speciální cvičení dle vlastního oslabení. | Konkrétní zdravotní oslabení žáka, pohybový režim, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení. |
| *ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením* |

| **Tělesná výchova** | **4. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence komunikativní * Kompetence k řešení problémů * Kompetence občanské | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| 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 | Spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím | Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu |
| Význam pohybu pro zdraví |
| 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 | Zařazuje kondičně zaměřené činnosti do svého denního režimu | Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Význam pohybu pro zdraví |
| *ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy* |  |
| 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 | Projevuje vůli po zlepšení své zdatnosti | Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu |
| Význam pohybu pro zdraví |
| *TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu* | Zařazuje pravidelně cvičení pro kompenzaci jednostranného zatížení, cvičení relaxační, průpravná | Rozvoj zdatnosti, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | Zdravotně zaměřené činnosti- správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná , kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití |
| *TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením* |  |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Zvládá pohybové hry s různým zaměřením včetně netradičních pohybových her a aktivit | Pohybové hry s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; dopravní výchova |
| *TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností* |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Využívá netradiční náčiní při cvičení | Využití netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Uplatňuje pohybovou tvořivost | Využití netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Dodržuje pravidla bezpečnosti při pohybových činnostech | Bezpečnost při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti* | Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru |
| Osobní hygiena při různých pohybových aktivitách |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Uplatňuje pravidla osobní hygieny při různých pohybových aktivitách | Vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport |
| *TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti* | Vhodné a nevhodné pohybové činnosti |
| Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí |
| Poskytování první pomoci při úrazu spolužáka |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Poučeně a přiměřeně reaguje při úrazu spolužáka | Poskytování první pomoci při úrazu spolužáka |
| TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | Stručně zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka | Hodnocení kvality pohybové činnosti |
| TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | Správně reaguje na pokyny k provedení pohybové činnosti | Reakce na pokyny k provedení pohybové činnosti |
| *TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní 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 | Dodržuje pravidla her, závodů a soutěží | Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play* |
| *zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla* |
| 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 | Jedná v duchu fair play | Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play* |
| *zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla* |
| 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 | Respektuje opačné pohlaví při pohybových činnostech | Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play* |
| *zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla* |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Používá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností | Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Řídí se smluvenými signály a povely | Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Cvičení podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže pro spolužáky | Organizování nenáročných pohybových činností a soutěží pro spolužáky |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Změří a posoudí pohybové dovednosti | Měření a posuzování pohybových dovedností, měření výkonů, základní pohybové testy |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Změří dosažené výkony a porovná je s předchozími výsledky | Měření a posuzování pohybových dovedností, měření výkonů, základní pohybové testy |
| 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 | Získá potřebné informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště | Zdroje informací o pohybových činnostech |
| ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování | Pravidelně do svého pohybového režimu zařazuje speciální cvičení podle vlastního oslabení | Základní speciální cvičení |
| Konkrétní zdravotní oslabení žáka, pohybový režim |
| Dechová cvičení |
| ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele | Zvládá základní speciální cvičení, základní cvičební polohy | Základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení |
| *zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy* |
| ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele | Opravuje techniku cvičení podle pokynů učitele | Korekce techniky cvičení dle pokynů učitele |
| ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením | Upozorní na nevhodná cvičení a činnosti dle vlastního oslabení | Nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotního oslabení) |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| Rozvoj zdatnosti, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy | | |
| Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti | | |
| Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech | | |

| **Tělesná výchova** | **5. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence občanské | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| 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 | Spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím | Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu |
| Význam pohybu pro zdraví |
| 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 | Zařazuje kondičně zaměřené činnosti do svého denního režimu | Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu |
| ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Význam pohybu pro zdraví |
| *ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy* |  |
| 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 | Projevuje vůli po zlepšení své zdatnosti | Různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu |
| Význam pohybu pro zdraví |
| *TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu* | Zařazuje pravidelně cvičení pro kompenzaci jednostranného zatížení, cvičení relaxační, průpravná | Rozvoj zdatnosti, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení |
| TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | Zdravotně zaměřené činnosti- správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná , kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití |
| *TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením* |  |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Zvládá pohybové hry s různým zaměřením včetně netradičních pohybových her a aktivit | Pohybové hry s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity;dopravní výchova |
| *TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností* |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Využívá netradiční náčiní při cvičení | Využití netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost |
| TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her | Uplatňuje pohybovou tvořivost | Využití netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Dodržuje pravidla bezpečnosti při pohybových činnostech | Bezpečnost při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti* | Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru |
| Vhodné a nevhodné pohybové činnosti |
| Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Uplatňuje pravidla osobní hygieny při různých pohybových aktivitách | Osobní hygiena při různých pohybových aktivitách |
| *TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti* | Vhodné a nevhodné pohybové činnosti |
| Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí |
| TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka | Poučeně a přiměřeně reaguje při úrazu spolužáka | Vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport |
| Poskytování první pomoci při úrazu spolužáka |
| TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | Stručně zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka | Hodnocení kvality pohybové činnosti |
| *TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti* | Správně reaguje na pokyny k provedení pohybové činnosti | Hodnocení kvality pohybové činnosti |
| TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti | Reakce na pokyny k provedení pohybové činnosti |
| *TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní 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 | Dodržuje pravidla her, závodů a soutěží | Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play* |
| *zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla* |
| 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 | Jedná v duchu fair play | Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play* |
| *zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla* |
| 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 | Respektuje opačné pohlaví při pohybových činnostech | Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech |
| *TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play* |
| *zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla* |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Používá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností | Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Řídí se smluvenými signály a povely | Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály |
| TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Cvičení podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení |
| TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže pro spolužáky | Organizování nenáročných pohybových činností a soutěží pro spolužáky |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Změří a posoudí pohybové dovednosti | Měření a posuzování pohybových dovedností, měření výkonů, základní pohybové testy |
| TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Změří dosažené výkony a porovná je s předchozími výsledky | Měření a posuzování pohybových dovedností, měření výkonů, základní pohybové testy |
| 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 | Získá potřebné informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště | Zdroje informací o pohybových činnostech |
| ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Pravidelně do svého pohybového režimu zařazuje speciální cvičení podle vlastního oslabení | Základní speciální cvičení |
| *ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením* | Konkrétní zdravotní oslabení žáka, pohybový režim |
| ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování | Dechová cvičení |
| *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 | Zvládá základní speciální cvičení, základní cvičební polohy | Základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení |
| *ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele* |
|  | Opravuje techniku cvičení podle pokynů učitele | Korekce techniky cvičení dle pokynů učitele |
| ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením | Upozorní na nevhodná cvičení a činnosti dle vlastního oslabení | Nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotního oslabení) |
| *ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením* |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| Rozvoj zdatnosti, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy | | |
| Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti | | |
| Jednání fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), dodržování pravidel her a soutěží, respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech | | |

| **Tělesná výchova** | **6. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence občanské | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | Organizuje svůj pohybový režim a pravidelně zařazuje pohybové činnosti. | Nástupy |
| Pořadová cvičení |
| Rozcvička |
| Gymnastika |
| Atletika |
| Míčové hry |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | Využívá získané znalosti ke zlepšení tělesné zdatnosti. | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | Umí se samostatně připravit na pohybové činnosti. | Rozcvička |
| Procvičení hlavních svalových skupin |
| 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 | Řídí se zásadami zdravého životního stylu. | Protidrogový program |
| 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 | Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při sportovních činnostech, v přírodě a silničním provozu. | Sportovní utkání |
| Sportovní turnaje |
| Cvičení v přírodě |
| Dopravní soutěž |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Používá osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je při sportovních činnostech. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Zvládá základy pohybových her, gymnastiky, rytmických cvičení, úpolových sportů, atletiky, sportovních her a podle podmínek lyžování a bruslení. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | Určí kvalitu provedení pohybových činností a odstraní možné nedostatky. | Rozbor prováděných činností |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Používá tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály a gesta. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Zná pravidla osvojovaných činností. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | Dodržuje základní pravidla čestného chování a vystupování a ochrany přírody. | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | Podílí se na stanovení taktiky. | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| Základy taktiky |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Uplatňuje svá práva a povinnosti. | Různé role ve sportovních činnostech |
| TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Hodnotí a eviduje výsledky a výkony. | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Umí organizovat a rozhodovat turnaje, závody a soutěže. | Organizace a rozhodování |
| TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | Samostatně získává a zpracovává data ze sportovních aktivit a dokáže je prezentovat. | Získávání dat |
| Zpracování dat |
| Prezentace pro spolužáky |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | Je cílevědomý a vytrvalý. | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | Využívá cvičení vedoucí ke zlepšení svého oslabení a pro všestranný rozvoj organismu. | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | Neprovádí činnosti, které by negativně ovlivnily jeho zdravotní stav. | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |
| *TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí* | *Usiluje o zlepšení své fyzické kondice a volí k tomu vhodné postupy.* | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| *TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy* | *Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.* | Rozcvička |
| Procvičení hlavních svalových skupin |
| *TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem* | *Odmítá škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybové aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.* | Protidrogový program |
| *TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity* |
| *chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti* | *Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.* | Sportovní utkání |
| *TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu* | Sportovní turnaje |
| *TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného* | Cvičení v přírodě |
| Dopravní soutěž |
| *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech (mdú)* | *Zvládá osvojené pohybové dovednosti a vhodně je aplikuje při různých pohybových činnostech.* | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| *TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků* | *Pozná chybu při pohybové činnosti a odstraní ji, zhodnotí pohybovou činnost.* | Rozbor prováděných činností |
| *TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka* | *Správně aplikuje osvojené činnosti, vhodně reaguje na pokyny v rámci sportovních aktivit a sleduje informace o pohybových aktivitách a diskutuje o nich.* | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu (mdú)* | *Uvědoměle jedná při sportovních činnostech fair play, prokazuje pozitivní přístup k handicapovaným či méně zdatným lidem, při sportu chrání okolí.* | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji (mdú)* | *Koordinuje činnost se členy družstva, upřednostňuje cíl týmu a činnost družstva zhodnotí.* | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| Základy taktiky |
| *TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka* | *Rozlišuje práva a povinnosti všech účastníků sportovní aktivity, naplňuje pravidla hry, respektuje pokyny a dodržuje podmínky dané pro sportovní činnost.* | Různé role ve sportovních činnostech |
| *TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je* | *Změří nebo jinak zhodnotí pohybové činnosti, zaznamenává sledované údaje a vyhodnocuje je* | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| *TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže* | *Zorganizuje jednoduché turnaje a závody na úrovni školy. Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.* | Organizace a rozhodování |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | *Popíše druh svého oslabení, cvičení a jejich přínos pro zdravotní stav, uplatňuje vhodný pohybový režim a podle možností se zapojuje do běžných sportovních aktivit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | *Aktivně zařazuje vyrovnávací cvičení, volí vhodná cvičení vzhledem ke zdravotnímu stavu. Při únavě je schopen cvičení přerušit či ukončit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | *Rozpozná činnosti, které jsou v rozporu s jeho zdravotním stavem a cíleně je nahrazuje jinými vhodnými činnostmi.* | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |

| **Tělesná výchova** | **7. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence občanské | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
|  | Organizuje svůj pohybový režim a pravidelně zařazuje pohybové činnosti. | Nástupy |
| Pořadová cvičení |
| Rozcvička |
| Gymnastika |
| Atletika |
| Míčové hry |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | Využívá získané znalosti ke zlepšení tělesné zdatnosti. | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | Umí se samostatně připravit na pohybové činnosti. | Rozcvička |
| Procvičení hlavních svalových skupin |
| 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 | Řídí se zásadami zdravého životního stylu. | Protidrogový program |
| 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 | Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při sportovních činnostech, v přírodě a silničním provozu. | Sportovní utkání |
| Sportovní turnaje |
| Cvičení v přírodě |
| Dopravní soutěž |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Používá osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je při sportovních činnostech. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Zvládá základy pohybových her, gymnastiky, rytmických cvičení, úpolových sportů, atletiky, sportovních her a podle podmínek lyžování a bruslení. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | Určí kvalitu provedení pohybových činností a odstraní možné nedostatky. | Rozbor prováděných činností |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Používá tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály a gesta. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Zná pravidla osvojovaných činností. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | Dodržuje základní pravidla čestného chování a vystupování a ochrany přírody. | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | Podílí se na stanovení taktiky. | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| Základy taktiky |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Uplatňuje svá práva a povinnosti. | Různé role ve sportovních činnostech |
| TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Hodnotí a eviduje výsledky a výkony. | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Umí organizovat a rozhodovat turnaje, závody a soutěže. | Organizace a rozhodování |
| TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | Samostatně získává a zpracovává data ze sportovních aktivit a dokáže je prezentovat. | Získávání dat |
| Zpracování dat |
| Prezentace pro spolužáky |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | Je cílevědomý a vytrvalý. | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | Využívá cvičení vedoucí ke zlepšení svého oslabení a pro všestranný rozvoj organismu. | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | Neprovádí činnosti, které by negativně ovlivnily jeho zdravotní stav. | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |
| *TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí* | *Usiluje o zlepšení své fyzické kondice a volí k tomu vhodné postupy.* | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| *TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy* | *Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.* | Rozcvička |
| Posilování hlavních svalových skupin |
| *TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem* | *Odmítá škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybové aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.* | Protidrogový program |
| *TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity* |
| *chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti* | *Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.* | Dopravní výchova |
| *TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu* | Sportovní utkání |
| *TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného* | Sportovní turnaje |
| Cvičení v přírodě |
| *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech (mdú)* | *Zvládá osvojené pohybové dovednosti a vhodně je aplikuje při různých pohybových činnostech.* | Gymnastika |
| Atletika |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| *TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků* | *Pozná chybu při pohybové činnosti a odstraní ji, zhodnotí pohybovou činnost.* | Rozbor prováděných činností |
| *TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka* | *Správně aplikuje osvojené činnosti, vhodně reaguje na pokyny v rámci sportovních aktivit a sleduje informace o pohybových aktivitách a diskutuje o nich.* | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu (mdú)* | *Uvědoměle jedná při sportovních činnostech fair play, prokazuje pozitivní přístup k handicapovaným či méně zdatným lidem, při sportu chrání okolí.* | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji (mdú)* | *Koordinuje činnost se členy družstva, upřednostňuje cíl týmu a činnost družstva zhodnotí.* | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| Základy taktiky |
| *TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka* | *Rozlišuje práva a povinnosti všech účastníků sportovní aktivity, naplňuje pravidla hry, respektuje pokyny a dodržuje podmínky dané pro sportovní činnost.* | Různé role ve sportovních činnostech |
| *TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je* | *Změří nebo jinak zhodnotí pohybové činnosti, zaznamenává sledované údaje a vyhodnocuje je.* | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| *TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže* | *Zorganizuje jednoduché turnaje a závody na úrovni školy. Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.* | Organizace a rozhodování |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | *Popíše druh svého oslabení, cvičení a jejich přínos pro zdravotní stav, uplatňuje vhodný pohybový režim a podle možností se zapojuje do běžných sportovních aktivit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | *Aktivně zařazuje vyrovnávací cvičení, volí vhodná cvičení vzhledem ke zdravotnímu stavu. Při únavě je schopen cvičení přerušit či ukončit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | *Rozpozná činnosti, které jsou v rozporu s jeho zdravotním stavem a cíleně je nahrazuje jinými vhodnými činnostmi.* | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace | | |
| Sportovní turnaje | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice | | |
| Sportovní turnaje | | |

| **Tělesná výchova** | **8. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k řešení problémů * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | Organizuje svůj pohybový režim a pravidelně zařazuje pohybové činnosti. | Nástupy |
| Pořadová cvičení |
| Rozcvička |
| Gymnastika |
| Atletika |
| Míčové hry |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | Využívá získané znalosti ke zlepšení tělesné zdatnosti. | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | Umí se samostatně připravit na pohybové činnosti. | Rozcvička |
| Procvičení hlavních svalových skupin |
| 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 | Řídí se zásadami zdravého životního stylu. | Protidrogový program |
| 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 | Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při sportovních činnostech, v přírodě a silničním provozu. | Sportovní utkání |
| Sportovní turnaje |
| Cvičení v přírodě |
| Dopravní soutěž |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Používá osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je při sportovních činnostech. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Zvládá základy pohybových her, gymnastiky, rytmických cvičení, úpolových sportů, atletiky, sportovních her a podle podmínek lyžování a bruslení. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | Určí kvalitu provedení pohybových činností a odstraní možné nedostatky. | Rozbor prováděných činností |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Používá tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály a gesta. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Zná pravidla osvojovaných činností. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | Dodržuje základní pravidla čestného chování a vystupování a ochrany přírody. | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | Podílí se na stanovení taktiky. | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| Základy taktiky |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Uplatňuje svá práva a povinnosti. | Různé role ve sportovních činnostech |
| TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Hodnotí a eviduje výsledky a výkony. | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Umí organizovat a rozhodovat turnaje, závody a soutěže. | Organizace a rozhodování |
| TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | Samostatně získává a zpracovává data ze sportovních aktivit a dokáže je prezentovat. | Získávání dat |
| Zpracování dat |
| Prezentace pro spolužáky |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | Je cílevědomý a vytrvalý. | Speciální cviky |
| *ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení* | Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | Využívá cvičení vedoucí ke zlepšení svého oslabení a pro všestranný rozvoj organismu. | Speciální cviky |
| *ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení* | Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | Neprovádí činnosti, které by negativně ovlivnily jeho zdravotní stav. | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |
| *ZTV-9-1-03p vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení* |
| *TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí* | *Usiluje o zlepšení své fyzické kondice a volí k tomu vhodné postupy.* | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| *TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy* | *Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.* | Rozcvička |
| Procvičení hlavních svalových skupin |
| *TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem* | *Odmítá škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybové aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.* | Protidrogový program |
| *TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity* |
| *chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti* | *Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.* | Sportovní utkání |
| *TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu* | Sportovní turnaje |
| *TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného* | Cvičení v přírodě |
| Dopravní soutěž |
| *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech (mdú)* | *Zvládá osvojené pohybové dovednosti a vhodně je aplikuje při různých pohybových činnostech.* | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| *TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků* | *Pozná chybu při pohybové činnosti a odstraní ji, zhodnotí pohybovou činnost.* | Rozbor prováděných činností |
| *TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka* | *Správně aplikuje osvojené činnosti, vhodně reaguje na pokyny v rámci sportovních aktivit a sleduje informace o pohybových aktivitách a diskutuje o nich.* | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu (mdú)* | *Uvědoměle jedná při sportovních činnostech fair play, prokazuje pozitivní přístup k handicapovaným či méně zdatným lidem, při sportu chrání okolí.* | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji (mdú)* | *Koordinuje činnost se členy družstva, upřednostňuje cíl týmu a činnost družstva zhodnotí.* | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| *TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka* | *Rozlišuje práva a povinnosti všech účastníků sportovní aktivity, naplňuje pravidla hry, respektuje pokyny a dodržuje podmínky dané pro sportovní činnost.* | Různé role ve sportovních činnostech |
| *TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je* | *Změří nebo jinak zhodnotí pohybové činnosti, zaznamenává sledované údaje a vyhodnocuje je.* | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| *TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže* | *Zorganizuje jednoduché turnaje a závody na úrovni školy. Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.* | Organizace a rozhodování |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | *Popíše druh svého oslabení, cvičení a jejich přínos pro zdravotní stav, uplatňuje vhodný pohybový režim a podle možností se zapojuje do běžných sportovních aktivit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | *Aktivně zařazuje vyrovnávací cvičení, volí vhodná cvičení vzhledem ke zdravotnímu stavu. Při únavě je schopen cvičení přerušit či ukončit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | *Rozpozná činnosti, které jsou v rozporu s jeho zdravotním stavem a cíleně je nahrazuje jinými vhodnými činnostmi.* | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |

| **Tělesná výchova** | **9. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k řešení problémů * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské | |
| **RVP výstupy** | **ŠVP výstupy** | **Učivo** |
| TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | Organizuje svůj pohybový režim a pravidelně zařazuje pohybové činnosti. | Nástupy |
| Pořadová cvičení |
| Rozcvička |
| Gymnastika |
| Atletika |
| Míčové hry |
| TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | Využívá získané znalosti ke zlepšení tělesné zdatnosti. | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly | Umí se samostatně připravit na pohybové činnosti. | Rozcvička |
| Procvičení hlavních svalových skupin |
| 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 | Řídí se zásadami zdravého životního stylu. | Protidrogový program |
| 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 | Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při sportovních činnostech, v přírodě a silničním provozu. | Sportovní utkání |
| Sportovní turnaje |
| Cvičení v přírodě |
| Dopravní soutěž |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Používá osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je při sportovních činnostech. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech | Zvládá základy pohybových her, gymnastiky, rytmických cvičení, úpolových sportů, atletiky, sportovních her a podle podmínek lyžování a bruslení. | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny | Určí kvalitu provedení pohybových činností a odstraní možné nedostatky. | Rozbor prováděných činností |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Používá tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály a gesta. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Zná pravidla osvojovaných činností. | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu | Dodržuje základní pravidla čestného chování a vystupování a ochrany přírody. | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | Podílí se na stanovení taktiky. | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| Základy taktiky |
| TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora | Uplatňuje svá práva a povinnosti. | Různé role ve sportovních činnostech |
| TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Hodnotí a eviduje výsledky a výkony. | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Umí organizovat a rozhodovat turnaje, závody a soutěže. | Organizace a rozhodování |
| TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | Samostatně získává a zpracovává data ze sportovních aktivit a dokáže je prezentovat. | Získávání dat |
| Zpracování dat |
| Prezentace pro spolužáky |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | Je cílevědomý a vytrvalý. | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | Využívá cvičení vedoucí ke zlepšení svého oslabení a pro všestranný rozvoj organismu. | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | Neprovádí činnosti, které by negativně ovlivnily jeho zdravotní stav. | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |
| *TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí* | *Usiluje o zlepšení své fyzické kondice a volí k tomu vhodné postupy.* | Posilování hlavních svalových skupin |
| Běžecká cvičení |
| Atletické dovednosti |
| Gymnastická cvičení |
| Dopravní výchova |
| *TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy* | *Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností.* | Rozcvička |
| Posilování hlavních svalových skupin |
| *TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem* | *Odmítá škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybové aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.* | Protidrogový program |
| *TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity* |
| *chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti* | *Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.* | Sportovní utkání |
| *TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu* | Sportovní turnaje |
| *TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného* | Cvičení v přírodě |
| Dopravní soutěž |
| *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech (mdú)* | *Zvládá osvojené pohybové dovednosti a vhodně je aplikuje při různých pohybových činnostech.* | Gymnastika |
| Atletika |
| Pohybové hry |
| Rytmická cvičení |
| Úpoly |
| Kopaná |
| Košíková |
| Odbíjená |
| Lyžování a bruslení dle podmínek |
| *TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků* | *Pozná chybu při pohybové činnosti a odstraní ji, zhodnotí pohybovou činnost.* | Rozbor prováděných činností |
| *TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka* | *Správně aplikuje osvojené činnosti, vhodně reaguje na pokyny v rámci sportovních aktivit a sleduje informace o pohybových aktivitách a diskutuje o nich.* | Výuka názvosloví |
| Pravidla |
| Sportovní zprávy |
| *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu (mdú)* | *Uvědoměle jedná při sportovních činnostech fair play, prokazuje pozitivní přístup k handicapovaným či méně zdatným lidem, při sportu chrání okolí.* | Výklad čestného soupeření |
| Vzájemná pomoc a respekt při tělocvičných činnostech |
| *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji (mdú)* | *Koordinuje činnost se členy družstva, upřednostňuje cíl týmu a činnost družstva zhodnotí.* | Předzápasová příprava |
| Činnost jednotlivce v týmu |
| Základy taktiky |
| *TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka* | *Rozlišuje práva a povinnosti všech účastníků sportovní aktivity, naplňuje pravidla hry, respektuje pokyny a dodržuje podmínky dané pro sportovní činnost.* | Různé role ve sportovních činnostech |
| *TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je* | *Změří nebo jinak zhodnotí pohybové činnosti, zaznamenává sledované údaje a vyhodnocuje je.* | Sledování, vyhodnocení a evidence sportovních výkonů |
| *TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže* | *Zorganizuje jednoduché turnaje a závody na úrovni školy. Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.* | Organizace a rozhodování |
| ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | *Popíše druh svého oslabení, cvičení a jejich přínos pro zdravotní stav, uplatňuje vhodný pohybový režim a podle možností se zapojuje do běžných sportovních aktivit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | *Aktivně zařazuje vyrovnávací cvičení, volí vhodná cvičení vzhledem ke zdravotnímu stavu. Při únavě je schopen cvičení přerušit či ukončit.* | Speciální cviky |
| Vyrovnávací cvičení |
| ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | *Rozpozná činnosti, které jsou v rozporu s jeho zdravotním stavem a cíleně je nahrazuje jinými vhodnými činnostmi.* | Cviky odpovídající zdravotnímu oslabení |

*Pozn. Výstupy a učivo pokrývající minimální doporučenou úroveň jsou označeny kurzívou.*