

5.8.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA

5.8.1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět *Tělesná výchova* vychází ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu.

5.8.1.2 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Výuka vyučovacího předmětu *Tělesná výchova* je na 1. stupni členěna do dvou základních, na sebe navazujících etap, vyučuje se jednotně ve všech ročnících po 2 hodinách týdně. Pro žáky všech pěti ročníků podle možností organizujeme plavecký výcvik a to základní plaveckou výuku pro 2. a 3. ročníky a přípravné a zdokonalovací kurzy pro 1., 4. a 5. ročník.

Podle konkrétních podmínek jsou zařazovány i další pohybové činnosti – např. hry na sněhu a na ledě, turistika a pobyt v přírodě, aj.

5.8.1.3 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu *Tělesná výchova*

KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení	<ul style="list-style-type: none">- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako důležité životní hodnoty.- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.- Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti.- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.
---	---

<p>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů. - Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají. - Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.
<p>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace. - Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. - Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií. - Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti. - Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. - Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel. - Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".
<p>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. - Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role. - Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. - Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. - Vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy.

<p>KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky - jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, - jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, - jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže). - Netolerujeme nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci. - Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy. - Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu). - Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí. - Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům. - V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace. - Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku.
--	---

<p>KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme. - Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky. - Důsledně učíme žáky dodržovat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.
--	--

5.8.1.4 Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (OVO) Tělesná výchova

1. stupeň

Očekávané výstupy (OVO) - 1. období

žák

- 1.1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- 1.2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- 1.3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- 1.4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- 1.5 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- 1.12 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- 1.13 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
- 1.14 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- 1.15 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
- 1.16 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti
- 1.17 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

Očekávané výstupy (OVO) - 2. období

žák

- 1.6 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- 1.7 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- 1.8 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- 1.9 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- 1.10 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti

1.11 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům

Učivo (U)

1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- 1.1 **význam pohybu pro zdraví** - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- 1.2 **příprava organismu** - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- 1.3 **zdravotně zaměřené činnosti** - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- 1.4 **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- 1.5 **hygiena při TV** - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- 1.6 **bezpečnost při pohybových činnostech** - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

2. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 2.1 **pohybové hry** - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- 2.2 **základy gymnastiky** - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- 2.3 **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- 2.4 **průpravné úpoly** - přetahy a přetlaky
- 2.5 **základy atletiky** - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- 2.6 **základy sportovních her** - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- 2.7 **turistika a pobyt v přírodě** - přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- 2.8 **plavání** - (*základní plavecká výuka*) - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- 2.9 **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- 2.10 **další pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- 3.1 **komunikace v TV** - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- 3.2 **organizace při TV** - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- 3.3 **zásady jednání a chování** - fair play, olympijské ideály a symboly

3.4 pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží

3.5 měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy

3.6 zdroje informací o pohybových činnostech

5.8.1.5 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu **TĚLESNÁ VÝCHOVA - I. ročník**

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPŮSOBY HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje- dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele- zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem- předvede nízký a polovysoký start- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem	<p>ATLETIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none">- týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště- základy bezpečnosti při atletických činnostech- zjednodušené startovní povely a signály- vhodné oblečení pro atletické činnosti <p><u>Běh</u></p> <ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti- základy nízkého a polovysokého startu- rychlý běh na 20 až 40 m- motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) <p><u>Skok</u></p> <ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti- odraz z místa	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem - hod míčkem z místa 		
KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, skoky prosté snožmo 	<p>GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - vhodné oblečení pro gymnastiku - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí - gymnastické držení těla <p><u>Akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad <p><u>Přeskok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skoky prosté odrazem snožmo - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem <p><u>Lavička (kladinka)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí 	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

<p>- zvládá základy gymnastického odrazu</p> <p>- zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele</p>	<p>Šplh na tyči</p> <p>- průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož</p>		
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <p>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech</p> <p>- dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru</p> <p>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</p> <p>- zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</p> <p>- zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, atd.)</p> <p>- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</p> <p>- zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV</p>	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <p>- zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci</p> <p>- vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci</p> <p>- základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla)</p> <p>-rytmizovaný pohyb,nápodoba pohybem,tvořivé vyjádření rytmu pohybem</p> <p>POHYBOVÉ HRY</p> <p><u>Základní pojmy:</u></p> <p>- související s osvojovanými hrami a používaným náčiním</p> <p>- základní organizační povely pro realizaci her</p> <p>- základní pravidla osvojovaných her</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>

<p>- zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)</p>	<p>- bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</p>		
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <p>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje</p> <p>- zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená</p> <p>- zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</p>	<p>SPORTOVNÍ HRY <u>Základní pojmy</u> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <u>Vlastní nácvik</u> - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</p> <p>PLAVÁNÍ, PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, RELAXAČNÍ, , TVOŘIVÁ</p>	<p>PP MoS T Ú</p> <p><i>(Dle možnosti školy lze zařadit v hodinách</i></p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p>

	A JINÁ CVIČENÍ: Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.	<i>tělesné výchovy „Přípravnou plaveckou výuku“)</i>	U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1
--	--	--	---

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa a za chůze	ATLETIKA <u>Základní pojmy</u> - názvy částí atletického hřiště týkajících se běhů, skoků a hodů - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti - zjednodušené startovní povely a signály <u>Běh</u> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - základy nízkého a polovysokého startu - rychlý běh na 30 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh)	PP MoS T Ú	OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 PT 1.1.3

	<p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z místa 		
KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - zvládá základní gymnastické držení těla 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - gymnastické držení těla <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed - kotoul vzad (příprava – individ.) <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skoky prosté odrazem snožno - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švedskou bednu 	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, skoky prosté snožmo - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá základy chůze na lavičce 	<p><u>Lavička (kladinka)</u> - chůze s dopomocí (různé obměny)</p> <p><u>Šplh na tyči</u> - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obouoř - šplh podle individuálních dispozic (do výšky max. 2 metrů)</p>		
KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) 	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u> - základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci - vhodné oblečení a obutí - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie</p> <p>POHYBOVÉ HRY</p>	PP MoS T Ú	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2</p>

<ul style="list-style-type: none"> - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát se spolužáky i mimo TV 	<p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her 		<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy - používané náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště a nejznámější sportovní hry jako je vybíjená apod. - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi 	<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách <p><u>Vlastní nácvik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) <p>ÚPOLY</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO:</p>

<p>- dodržuje hygienu plavání, adaptuje se na vodní prostředí, zvládá základní plavecké dovednosti (jeden plavecký způsob – vybranou plaveckou techniku), prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<p>- přetahy a přetlaky</p> <p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</p> <p>PLAVÁNÍ Základní plavecká výuka</p>		<p>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1</p> <p>U: 2.8 OVO: 1.16, 1.17</p>
--	--	--	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <p>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</p> <p>- zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem</p> <p>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</p> <p>- zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</p> <p>- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem</p>	<p>ATLETIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <p>- základní disciplíny, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</p> <p>- startovní povely</p> <p>- základy techniky běhů, skoků a hodů</p> <p><u>Běh</u></p> <p>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</p> <p>- nízký start na povel, polovysoký start</p> <p>- rychlý běh do 60 m</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p>

<p>z chůze i z rozběhu</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<ul style="list-style-type: none"> - vytrvalostní běh v terénu až do 10 minut (dle výkonností žáků) - vytrvalý běh na dráze do 300m <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem za chůze (postupné spojení s rozběhem) 		
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje - aktivně se zapojuje do pohybových činností - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd.(s širším spektrem náčiní) <p>Akrobacie</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

<p>- zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.)</p> <p>- správně provede kotoul vpřed a vzad (podle ind. dispozic)</p>	<p>- kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace (podle ind. dispozic žáka)</p> <p><u>Přeskok</u> - nácvik gymnastického odrazu - přeskok 2-4 dílů švédské bedny</p> <p><u>Lavička (kladinka)</u> - chůze bez pomoci (různé obměny chůze)</p> <p><u>Šplh na tyči</u> - šplh podle individuálních dispozic (do výšky max. 2 metrů)</p>		
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <p>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</p> <p>- zvládá základy estetického držení těla</p> <p>- zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí</p> <p>- snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb</p> <p>- zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném</p>	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u> - tvořivé vyjádření rytmu pohybem</p> <p>- základní tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu)</p> <p>- základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem)</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2</p>

<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit - zvládá minimálně 10 pohybových her - snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her 	<p>POHYBOVÉ HRY</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry 		<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede 	<p>SPORTOVNÍ HRY:</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her - základní označení a vybavení hřišť <p><u>Vlastní nácvik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka jednoruč a obouruč - chytání míče jednoruč a obouruč - vedení míče driblingem - střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu) - pohyb s míčem a zastavení 	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4,</p>

<p>je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele)</p> <p>- jedná v duchu fair play, za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží</p> <p>- dodržuje hygienu plavání, adaptuje se na vodní prostředí, zvládá základní plavecké dovednosti (jeden plavecký způsob – vybranou plaveckou techniku), prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<p>- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal)</p> <p>ÚPOLY - přetahy a přetlaky</p> <p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí</p> <p>PLAVÁNÍ Základní plavecká výuka</p>		<p>1.5</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6,</p> <p>U.: 2.8</p> <p>OVO: 1.16, 1.17</p>
---	---	--	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <p>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</p> <p>- zvládá aktivně osvojované pojmy</p> <p>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</p> <p>- zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu</p>	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5</p>

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p><u>Běh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - nízký start (na povel) „polovysoký start“ - rychlý běh na 60 m a 100m - vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze 300 m <p><u>Skok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky s rozběhem - skok do dálky s rozběhem (postupně odraz z břevna) - základy rozměření rozběhu 		<p>PT 1.2.4</p>
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p><u>Žák:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - zvládá základní pojmy aktivně - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení 	<p><u>Hod</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem <p>GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní 	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12, 1.14</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá kotoul vpřed, vzad (ind.) - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá chůzi na lavičce bez dopomoci - zvládá základy šplhu - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<ul style="list-style-type: none"> - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů <p><u>Akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace (podle ind. dispozic) <p><u>Přeskok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skrčka přes bednu - roznožka přes švédskou bednu 		2.2, 3.1, 3.2, 3.3
KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní pokyny a gesta učitele 	<p><u>Lavička (kladinka)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez dopomoci s různými obměnami <p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) 		

<ul style="list-style-type: none"> - snaží se samostatně o estetické držení těla - zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) - zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami - zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním 	<ul style="list-style-type: none"> - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách - změny poloh,obměny tempa rytmu - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok) - základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu 	PP MoS T Ú	OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.3
KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
Žák: <ul style="list-style-type: none"> - zvládá minimálně 10-20 pohybových her - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji 	POHYBOVÉ HRY <u>Základní pojmy</u> <ul style="list-style-type: none"> - souvisejí s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní SPORTOVNÍ HRY <u>Základní pojmy</u> <ul style="list-style-type: none"> - osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře 	PP MoS T Ú	OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11,

<p>- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování</p> <p>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)</p> <p>- reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</p> <p>- dohodne na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</p>	<p>pravidla zjednodušených sportovních her</p> <p>- základní organizace utkání: losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</p> <p>- vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry</p> <p><u>Vlastní nácvik</u></p> <p>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)</p> <p>- chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy</p>		<p>1.13, 1.14</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p>
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
	<p>- vedení míče (driblingem, nohou)</p> <p>- střelba jednoruč a obouruč na koš</p> <p>- střelba vnitřním nártem na branku</p> <p>- pohyb s míčem a bez míče</p> <p>- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)</p> <p>- udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou</p> <p>- utkání podle zjednodušených pravidel – pozemní hokej, florbal</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13</p> <p>U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p> <p>OVO: 1.6, 1.7, 1.9, 1.10</p>

	<p>ÚPOLY V rámci témat „Pohybové hry a Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů.</p> <p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ PLAVÁNÍ SÁŇKOVÁNÍ, BOBOVÁNÍ, BRUSLENÍ, TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</p>	<p><i>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</i></p> <p><i>(Dle možnosti školy lze zařadit v hodinách tělesné výchovy „Zdokonalovací plaveckou výuku“)</i></p>	<p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1</p> <p>U: 3.8 U: 2.9 U: 2.7</p>
--	---	---	---

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu 	<p>ATLETIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů, - pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště - základy techniky běhů, skoků a hodů, startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů 	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14, 1.15</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní techniku běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku skoku do dálky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p><u>Běh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - nízký start (na povel), polovysoký start - rychlý běh na 60m a 100 m - vytrvalý běh na dráze 300 m <p><u>Skok do dálky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna 		<p>3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6</p> <p>PT 2.2</p>
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení 	<p><u>Hod</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu s odhodem <p>GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení 	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12, 1.14</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3</p>

<ul style="list-style-type: none"> - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad (ind.) i ve vazbách - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá základy chůze na kladině s obměnami - zvládá základy šplhu 	<ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. <p><u>Akrobacie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace (dle ind. dispozic žáka) - akrobatické kombinace <p><u>Přeskok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skrčka a roznožka přes švédskou bednu - přiměřená výška 		
KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si jména základních lidových tanců - vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady, rytmy, melodie - dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod - umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok 	<p><u>Lavička - kladinka (převážně dívky)</u> - chůze s obměnami</p> <p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - názvy základních lidových tanců, vzájemné chování při tanci - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční 	<p>PP MoS T</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12</p>

<p>- zvládá 10-20 různých pohybových her, a ví jaké je jejich zaměření</p> <p>- dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her</p> <p>- umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu</p>	<p>- základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč aj.) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy</p> <p>POHYBOVÉ HRY</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <p>- související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</p> <p>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</p>	<p>Ú</p>	<p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.3</p> <p>OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</p>
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <p>- dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní</p> <p>- dohodne se na spolupráci družstva a dodržuje ji</p> <p>- uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet</p> <p>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</p>	<p>SPORTOVNÍ HRY</p> <p><u>Základní pojmy</u></p> <p>- související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her</p> <p>- základní organizace utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání</p>	<p>PP MoS T Ú</p>	<p>OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6</p>

<p>(vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal, pozemní hokej)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá elementární činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - uvědomuje si základní role hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře 	<p><u>Vlastní nácvik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa) i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou 		
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> Projevuje v souladu s činností a vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu) - <input type="checkbox"/> Dokáže se dohodnout na spolupráci (jednoduché taktice) 	<ul style="list-style-type: none"> - udržet míč pod kontrolou mužstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal, pozemní hokej) 		

<p>vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>- <input type="checkbox"/> Dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a dokáže tyto aktuální informace předat.</p> <p>- <input type="checkbox"/> Zobrazuje nenáročnou pohybovou hru, soutěž, utkání</p> <p>- Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</p>	<p>- základní spolupráce ve hře</p> <p>ÚPOLY <i>V rámci tématu „Pohybové hry“ a „Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i></p>	<p>PP MoS</p>	<p>OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13</p> <p>U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2</p>
<p>KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP</p>	<p>KONKRETIZOVANÉ UČIVO</p>	<p>NÁSTROJE HODNOCENÍ</p>	<p>VAZBY, PŘESAHY</p>
	<p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</p> <p><i>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na</i></p>		<p>OVO: 1.6, 1.7, 1.9, 1.10</p> <p>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p>

	<p><i>jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</i></p> <p>PLAVÁNÍ</p> <p>SÁŇKOVÁNÍ, BOBOVÁNÍ</p> <p>BRUSLENÍ</p> <p>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</p>	<p><i>(Dle možnosti školy lze zařadit v hodinách tělesné výchovy „Zdokonalovací plaveckou výuku“)</i></p> <p><i>(Dle možnosti školy)</i></p>	<p>U: 2.8</p> <p>U: 2.9</p> <p>U: 2.7</p>
--	---	--	---