

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>1.5. dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivitu (respektuje pokyny vyučujících) - je seznámen s vhodným a nevhodným prostředím pro pohybové aktivity - je seznámen s vhodným cvičebním úbořem pro pohybové aktivity v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - seznámil se s dopravní situací v okolí školy, osvojil si bezpečnou cestu do školy (s doprovodem dospělých) 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodné oblečení a vybavení pro cvičení v bazénu, v tělocvičně, na hřišti a v přírodě - dopravní výchova (přecházení vozovky a křižovatky, semaforey) 	<p>PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p>1.1. mít kladný postoj k pohybovým aktivitám</p>	<ul style="list-style-type: none"> - je seznámen s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka 	<ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka 	
<p>1.3. reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cvičí podle pokynů a nápodoby vyučujícího, je seznámen se základy zjednodušené tělocvičné terminologie osvojovaných činností 	<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se se zjednodušenou tělocvičnou terminologií osvojovaných činností 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p>
<p>1.2. zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>1.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením (zdravotní TV)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - využívá gymnastické balóny ke cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení podle pokynů a nápodoby - protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení; přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - cvičení s gymnastickými balóny 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p>
<p>1.4. mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - podle pokynů a nápodoby provádí průpravná atletická cvičení - nacvičuje běh - poskoky na místě - překračuje lano natažené na zemi - hodí míček do dálky - rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - provádí základní manipulace s míčem - chová se ohleduplně ke spoluhráčům 	<ul style="list-style-type: none"> - zvedání nohou, ohýbání v kolenou, tiché našlapování, orientace při běhu v prostoru - běh v zástupu za učitelkou - poskoky na místě - překračování lana nataženého na zemi - hod míčkem do dálky <u>pohybové hry</u> - překážkové dráhy, honičky - hry pro rozvoj sociálních vztahů (spolupráce hráčů) - hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu - základní manipulace s míčem (přenášení, podávání, kutálení, přihrávka spodním obloukem, chytání) 	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>1.4. mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>1.1. uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech (ZTV)</p> <p>1.2. zaujímat správné základní cvičební polohy (ZTV)</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou (stoj→klek→sed→leh→sed→klek→stoj apod.) - napodobuje správné držení těla ve všech polohách - podle pokynů a nápodoby zaujímá základní cvičební polohy - přechází lavičku s dopomocí - prolézá díly bedny - cvičí a pochoduje podle hudby - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v rehabilitačním bazénu (respektuje pokyny vyučujících) - formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání - v praxi se řídí základ. pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě (respektuje pokyny vyučujících) - ujde přiměřeně dlouhou trasu (dle individuálních možností a aktuálního zdravotního stavu) - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - hází sněhovou koulí do dálky, poznává vlastnosti sněhu - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti Při sáňkování a bobování 	<p><u>průpravná gymnastická cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - střídání svalového napětí a uvolnění - změny polohy těla - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře - chůze po lavičkách s dopomocí - cvičení na lavičkách - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - převaly na žíněnce, válení sudů - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudbou <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při pobytu v bazénu - adaptace na vodní prostředí formou her - hry ve vodě a s vodou (foukání, bublání) - průpravná cvičení (s nadlehčovacími pomůckami) <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě) - chůze v terénu (vzdálenost podle možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu) - základy orientace v terénu - chování v přírodě <p><u>hry na sněhu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu, hod sněhovou koulí do dálky - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) 	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví <u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl: 1.5. dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>1.1. mít kladný postoj k pohybovým aktivitám</p> <p>1.3. reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p>1.2. zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>1.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením (ZTV)</p> <p>1.4. mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, v bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivitu (respektuje pokyny vyučujících) - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodné sport. oblečení a obuv pro pohybové aktivity v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - seznamuje se se základními pravidly BESIP - seznamuje se s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka - rozvíjí přátelské vztahy při pohybových aktivitách - cvičí podle pokynů vyučujících s využitím základů zjednodušené tělocvičné terminologie - provádí podle pokynů a nápodoby protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - cvičí s rehabilitačními míči podle pokynů a nápodoby - podle pokynů a nápodoby provádí průpravná atletická cvičení - běhá krátké tratě s vysokým startem - skáče z místa - přeskakuje lano natažené na zemi - hází míčkem jednoruč do dálky a na cíl - rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - přihrává, chytá a kutálí míč, chytá kutálející se míč - respektuje domluvená pravidla her a soutěží - chová se ohleduplně ke spoluhráčům 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodné oblečení, obutí a vybavení pro cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - dopravní výchova (křižovatky, železniční přejezd, semafore, dopravní kázeň) - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako příležitost k navazování přátelských vztahů - zjednodušená tělocvičná terminologie - cvičení podle pokynů (pohyby trupu, horních a dolních končetin) - protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, vyrovnávání svalových dysbalancí - cvičení s rehabilitačními míči <u>atletika</u> - průpravná cvičení – pohyby paží při běhu, orientace v prostoru při běhu - běh v zástupu za učitelkou, běh za vedoucím žákem, běh podle daného tempa - běh na kratší vzdálenost (s vysokým startem) - poskoky na místě, střídavě na jedné a druhé noze - skok snožmo z místa: skok přes lano natažené na zemi, přeskakování nízkých překážek v přírodě - hod míčkem do dálky a na cíl <u>pohybové a sportovní hry</u> - překážkové dráhy, honičky - hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu - základní manipulace s míčem - pohybové hry podle upravených pravidel 	<p>PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopnosti poznávání (psychohygiena)</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>1.4. mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>1.1. uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech (ZTV)</p> <p>1.2. zaujímat správné základní cvičební polohy (ZTV)</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů - přejde lavičku s dopomocí - upevňuje správné držení těla ve všech polohách - upevňuje správné provedení zákl. cvičebních poloh - přelézá lavičku - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem) do 2. příčky - provede skluz po zavěšené lavičce z nízké polohy (s dopomocí) - přelézá švédskou bednu, prolézá její díly - cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu (respektuje pokyny dospělých) - seznámil se s pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě - formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání, fouká do vody - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na dodržování zásad bezpečnosti a hygieny při pohybu v přírodě - ujde přiměřeně dlouhou trasu (podle své tělesné zdatnosti, zdravotního stavu, charakteru terénu a časového plánu vycházky) - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě (respektuje pokyny vyučujících) - provádí nácvik bezpečné chůze po kluzké ploše - hází sněhovou koulí do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře a lavičce - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách -výstup, sestup do 2. příčky, skluz po zavěšené lavičce (s dopomocí) - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena při pobytu v bazénu - informace o pobytu ve vodě v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví) - adaptace na vodní prostředí formou her - foukání do vody, průpravná cvičení s pomůckami <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě) - chůze v terénu (vzdálenost podle individuálních možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu) - chování v přírodě, ochrana přírody <p><u>hry na sněhu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) 	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví <u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák by měl: 1.5. dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách 1.1. mít kladný postoj k pohybovým aktivitám 1.3. reagovat na základní pokyny a povel k osvojované činnosti 1.2. zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost 1.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením (ZTV) 1.4. mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů	Žák by měl splnit tyto výstupy: - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivitu (respektuje pokyny vyučujících) - vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity - řídí se základními pravidly BESIP - seznámil se s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka i pro rozvoj přátelských vztahů - cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů zjednodušené tělocvičné terminologie osvojovaných činností - provádí podle pokynů a nápodoby dechová, protahovací, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - provádí podle pokynů a nápodoby cviky k vyrovňování svalových dysbalancí - ke cvičení využívá rehabilitační míče - podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - běhá s vysokým startem - skok z místa - překračuje nebo přeskakuje nízké překážky - hází míčkem jednoruč do dálky a na cíl - rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - přihrává míč, chytá míč - respektuje domluvená pravidla a signály - chová se ohleduplně ke spoluhráčům	- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti - pravidla práce v učebnách pro pohybové aktivity - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodná výbava pro cvičení v různém prostředí - dopravní výchova (dopravní značky) - seznamuje se s významem pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů - cvičení podle pokynů s využitím zjednodušené tělocvičné terminologie (pohyby celého trupu, hlavy, horních a dolních končetin) - spontánní pohybové aktivity - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - vyrovnávání svalových dysbalancí (dle individuálních potřeb) - cvičení s rehabilitačními míči <u>atletika</u> - průpravná cvičení - běh z vysokého startu na krátkou vzdálenost - skok z místa, skok do písku - překračování a přeskakování nízkých překážek, odraz jednoho (natažené lano, překážky v přírodě) - hod míčkem do dálky a na cíl <u>pohybové a sportovní hry</u> - překážkové dráhy, honičky - míčové hry (přihrávka a chytání míče) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - pravidla her a jejich modifikace, smluvené signály	PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena) PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>1.4. mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>1.1. uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech (ZTV)</p> <p>1.2. zaujímat správné základní cvičební polohy (ZTV)</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - spojuje pohyby paží, nohou a trupu do krátké sestavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - zaujímá různé rovnovážné polohy těla s výdrží - přejde lavičku - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), sklouzne se po zavěšené lavičce - přelézá švédskou bednu, prolézá její díly - provádí podle pokynů a nápodobou cvičení s náčiním - cvičí a pochoduje podle hudby - spontánním pohybem a tancem se snaží vyjádřit tempo a rytmus skladby <ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu i při pobytu ve vodě v přírodě (respektuje pokyny vyučujících) - provádí průpravná cvičení pro plavání, fouká do vody <ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí základ. pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě (respektuje pokyny vyučujících) - ujde přiměřeně dlouhou trasu (dle individ. možností) - překonává přírodní překážky - chová se ohleduplně k přírodě <ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě (respektuje pokyny vyučujících) - hází sněhovou koulí do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy s výdrží - chůze po rovné čáře a lavičce - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (výstup na bednu, seskok) - cvičení s náčiním - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem, - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, nácvik přísunného kroku stranou <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i v přírodě - vydechování do vody, nácvik splývání – leh na vodě s dopomocí a s nadlehčovacími pomůckami <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při turistickém pobytu v přírodě - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek <ul style="list-style-type: none"> - chování v přírodě, ochrana přírody <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - hry na sněhu (sáňkování a bobování) - chování na svahu podle dohodnutých pravidel 	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>1.6. zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>1.7. podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením</p> <p>1.4. zvládat zákl. techniku speciál. cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele (ZTV)</p> <p>1.12. uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>1.9. rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>1.10. zvládat podle pokynů zákl. přípravu před pohyb. činností i uklidnění po ukončení činnosti</p> <p>1.8. rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - je seznámen s významem správného držení těla a aktivního pohybu pro zdraví člověka - provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí - koriguje cvičení dle pokynů učitele a obrazu v zrcadle - ke cvičení využívá rehabilitační míče - spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v učebnách pro pohyb. aktivity (respektuje pokyny vyučujících) - je seznámen s vhodným prostředím pro pohyb. aktivity - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na BESIP - cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů zjednodušené tělocvičné terminologie osvojovaných činností - je seznámen s významem přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení - provádí dle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po cvičení - podle nápodoby a pokynů reaguje na základní povely pořadových cvičení - provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení - osvojil si běh s vysokým startem daným směrem - skáče do dálky z místa i s rozběhem - hází míčkem do dálky a na cíl - překonává nízké překážky 	<ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - vyrovnávání svalových dysbalancí - kontrola cvičení - cvičení s rehabilitačními míči - začlenění pravidelného pohybu do denního režimu - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, počet opakování - pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity, na zimním stadionu a na hřišti - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné prostředí a cvičební úbor pro pohybové aktivity - hlavní zásady BESIP - cvičení podle pokynů s využitím zjednodušené tělocvičné terminologie (pohyby celého trupu, hlavy, horních a dolních končetin) - seznámení se základními postupy při pohybových aktivitách; příprava na cvičení, zahřátí organismu, zklidnění po rušném cvičení - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - pořadová cvičení, základní povely <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení - běh: výběh na signál, výběh ze stoje, dřepu, běh daným směrem - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování nataženého lana položeného na zemi, překonávání překážek v přírodě 	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p>PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>1.6. zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>1.8. rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na dodržování zásad hygieny a bezpečnosti při pobytu ve vodě - provádí průpravná cvičení pro plavání - dýchá do vody, splývá s nadlehčovacími pomůckami - provádí průpravná cv. pro vybraný plavecký způsob - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - přechází, překračuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), sklouzne se po zavěšené lavičce - vyleze na švédskou bednu, seskočí - správně uchopí kruhy a houpe se na nich - cvičí, tančí a pochoduje podle hudby - vyjádří tempo a rytmus skladby - v praxi se řídí zákl. pravidly bezpečnosti a hygieny turistického pobytu v přírodě (respektuje pokyny vyuč.) - ujde přiměřeně dlouhou trasu - překonává př. překážky - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě (respektuje pokyny vyučujících) - hází sněhovou koulí do dálky, na cíl, přes překážky - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohybu. hrách - přihraje míč jednoruč, chytá míč - respektuje domluvená pravidla 	<p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i ve vodě v přírodě - foukání do vody, splývání, hry a cvičení ve vodě - průpravná cvičení pro nácvik vybraného plaveckého způsobu, pohyby paží a nohou <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná gymnastická cvičení - rovnovážné polohy, chůze po břevně - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně - houpání na kruzích - rytmické a kondiční cvičení (jednoduchá sestava cviků s hudebním doprovodem) - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě - chůze v terénu - překonávání přírodních překážek - chování v přírodě, ochrana přírody <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - přehazování sněhové koule přes překážky - hry na sněhu (sáňkování a bobování) - chování na svahu podle dohodnutých pravidel <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - překážkové dráhy - míčové hry (přihrávka, chytání, hráčský střeh) - dodržování jednoduchých pravidel her, respektování spoluhráčů 	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>
<p>1.11. využívat osvojené pohybové dovednosti při hrách a soutěžích</p>			

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák by měl: 1.7. podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením 1.10. zvládat podle pokynů zákl. přípravu před pohyb. činností i uklidnění po ukončení činnosti 1.4. zvládat zákl. techniku speciál. cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele (ZTV) 1.9. rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti 1.12. uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti 1.6. zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla 1.8. rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	Žák by měl splnit tyto výstupy: - je seznámen s významem aktivního pohybu pro zdraví - je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole - provádí podle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - provádí pohybové aktivity a cviky k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - ke cvičení využívá gymnastické balóny - cvičí podle pokynů učitele s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie - podle nápodoby a pokynů reaguje na základní povely pořadových cvičení - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v odborných učebnách pro pohybové aktivity i v přírodě (respektuje pokyny vyučujících) - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení - osvojil si techniku běhu s vysokým startem - skáče do dálky z místa a odrazem jednoho nohy s rozběhem - hází míčkem jednoruč do dálky a na cíl - překonává nebo přeskakuje překážky (v tělocvičně i v přírodě) - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu i při pobytu ve vodě v přírodě - dýchá do vody, splývá s deskou - provádí přípravná cvičení k jednomu plaveckému způsobu, nacvičuje správné pohyby paží a nohou	- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - nabídka sportovních aktivit ve škole - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení - cviky vhodné k individuální korekci svalových oslabení a odstranění únavy, počet opakování - začlenění pravidelného pohybu do denního režimu - cvičení s gymnastickými balóny - spontánní pohybové aktivity - cvičení podle pokynů s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie - pořadová cvičení, základní povely, nástupy - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - pravidla práce v učebnách pro pohybové aktivity - vhodné prostředí a vybavení pro různé typy cvičení - hlavní zásady BESIP <u>atletika</u> - přípravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení - běh: výběh ze stoje, výběh na signál, slalomový běh - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem - hod míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl; hod míčkem z chůze a s rozběhem - skok do výšky: přeskokování nataženého lana, přeskokování překážek v přírodě, odraz jednoho nohy <u>plavání</u> - hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i plavání v přírodě - dýchání do vody, splývání, hry ve vodě, potápění - přípravná cvičení pro nácvik vybraného plaveckého způsobu, pohyby paží a nohou	PT <u>environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT <u>osobnostní a sociální výchova</u> – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena) PT <u>osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: komunikace PT <u>environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>1.6. zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>1.8. rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - přejde lavičku (s modifikacemi) - přechází, překračuje, přeskakuje a přelézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem) - vyleze na švédskou bednu, seskočí - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - přeskakuje či překračuje švihadlo (dle možností žáků) - správně uchopí kruhy, houpe se na kruzích - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - tančí mazurku, nacvičuje polkový krok - ujde přiměřeně dlouhou trasu, překonává př. překážky - základy bezpečné jízdy na lopedu - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - hází sněh. koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - přihraje míč jednoruč a obouruč, chytá míč - respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách - cvičení na švédské bedně – přelézání, seskok - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky) - houpání na kruzích se správným úchopem kruhů - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, mazurka, <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu (jízda rovně, odbočování) - chování v přírodě, ochrana přírody <u>hry na sněhu a na ledu</u> - hry na sněhu a na ledu - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování, hry na sněhu a na ledu (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) <u>pohybové a sportovní hry</u> - štafetové soutěže, překážkové dráhy - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - míčové hry: přehazovaná, vybíjená (přihrávka hor. obloukem jednoruč i obouruč; trčením) - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů 	<p><u>PT environmentální výchova</u> – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>1.12. uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>1.9. rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>1.7. podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením</p> <p>1.10. zvládat podle pokynů zákl. přípravu před pohyb. činností i uklidnění po ukončení činnosti</p> <p>1.4. zvládat zákl. techniku speciál. cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele (ZTV)</p> <p>1.6. zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>1.8. rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - spolupracuje při výběru vhodného prostředí a vybavy pro pohybové aktivity - cvičí dle pokynů učitele s využitím prvků tělocvičné terminologie, reaguje na základní pokyny ke cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - provádí dle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontroluje správnost cvičení - provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí a odstranění únavy - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky - chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě - ujde přiměřeně náročnou trasu (dle tělesné zdatnosti, aktuálního zdravotního stavu, typu terénu a časového rozvrhu vycházky) - překonává přírodní překážky - jezdí na lopedu (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo) - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si techniku běhu s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem - hází míčkem do dálky a na cíl - přeskakuje překážky 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v různém prostředí, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - cvičení s využitím prvků tělocvičné terminologie (cvičení podle vzoru, reakce na základní pokyny ke cvičení) - pořadová cvičení (nástup, útvary) - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, kondiční, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení - kontrola správnosti cvičení (pokyny učitele, zrcadlo) - cvičení k vyrovnávání svalových dysbalancí a odstranění únavy - cvičení s gymnastickými míči a dalšími rehabilitačními pomůckami <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu (přiměřeně náročná trasa) - překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu (jízda rovně, odbočování) - zásadní pravidla BESIP <u>atletika</u> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh do 60 m; vysoký a polovysoký start - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho - hod míčkem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho 	<p>PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopnosti poznávání (psychohygiena)</p> <p>PT environmentální výchova – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>1.6. zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>1.8 rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohyb. možností a schopností</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - pro zimní pohybové aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - dle pokynů a nápodoby cvičí s využitím tradičních i netradičních pomůcek - přejde (s modifikacemi) lavičku, provádí obraty - přeskakuje či překračuje švihadlo (dle možností žáků) - visí na kružích, houpe se, seskočí s dopomocí - cvičí s hudbou - cvičením a tancem vyjadřuje tempo a rytmus skladby - tančí mazurku - provádí rytmická cvičení s rehabilitačním míčem - řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při pobytu v bazénu i plavání v přírodě (respektuje pokyny vyuč.) - dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě - koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - překonává různé typy překážek - hází a chytá míč - osvojuje si upravená pravidla modifikovaných her: (vybíjená, kopaná, košíková, stolní tenis, florbal) - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - chová se ohleduplně ke spoluhráčům 	<p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - zimní výstroj a výzbroj při zimních hrách v přírodě a na horách <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - cvičí s využitím tradičních i netradičních pomůcek - cvičení na lavičkách a s lavičkami - chůze po lavičce a její modifikace, doprovodné pohyby paží, obraty (přeskok, přelézání, přecházení) - cvičení se švihadlem - houpání na kružích, vis, seskok - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, nácvik polkového kroku - rytmické cvičení s rehabilitačním míčem <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při pobytu v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, nácvik potápění - koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafetové soutěže, překážkové dráhy - vybíjená: přihrávka hor. obloukem a jednou i obouruč - kopaná (jen chlapci): zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - košíková: driblíng, střelba na koš, přihrávka třením obouruč - stolní tenis: práce s pálkou, odpal míčku přes síťku - florbal: odpal míčku, přihrávka, zpracování míčku, střelba - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů 	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p><u>PT osobnostní a sociální výchova</u> – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák by měl: 2.1. usilovat o zlepšení úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností 2.2. cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení 2.3. využívat základní kompenzační a relaxační techniky 2.1. mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení 2.2. zařazovat do svého pohyb. režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení 2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech 2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu 2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu	Žák by měl splnit tyto výstupy: - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivity - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků - snaží se o zvyšování vlastní úrovně pohybových schopností - je seznámen s významem pohybu pro zdraví - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontrolu správnosti cvičení, snaha o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu, překonává překážky - jezdí na lopedu (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo) - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty, s pomocí vyučujícího kontroluje povinnou výbavu kola a cyklisty - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - pro zimní sportovní aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - nacvičuje základy jízdy na bobech a na saních	- zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v přírodě i v odborných učebnách pro pohybové aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů) - hodnocení vlastních výkonů - zvyšování úrovně pohybových schopností (koordináční, rychlostní, vytrvalostní cvičení) - význam pohybu pro zdraví - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyučujícího a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit - cvičení s gymnastickými balóny a rehabilitačními pomůckami <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu, (jízda rovně, odbočování) - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj - nasedání, výstupy, brzdění, zastavení při jízdě na bobech či saních	PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena) PT environmentální výchova – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - mění polohy těla bez opory rukou - přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí - cvičí s tradičními i netradičními pomůckami - houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - tančí mazurku, disco tance, osvojuje si základní kroky polky - osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle plynů) - provádí podle pokynů přípravná atletická cvičení - běhá s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednož s rozběhem - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - přeskakuje překážky 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po úzké straně lavičky - rovnovážné polohy s výdrží - změny poloh bez opory rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok) - cvičení s tradičními i netradičními pomůckami - houpání na kruzích, vis, seskok - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu po- hybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky - jednoduchá pohybová sestava <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přípravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh dle individuálních předpokladů do 12 minut - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednož, doskok do písku - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednož <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, nácvik potápění - koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskok do vody z nízkých poloh 	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p>2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících) - dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, nacvičuje potápění - koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskočí do vody z nízké polohy 		

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl: 2.8. dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích - osvojuje si základní pravidla modifikovaných her: (vybíjená, přehazovaná, kopaná, košíková, florbal, stolní tenis) - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům - dodržuje domluvená pravidla her - nacvičuje jednoduchou taktiku her 	<p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - překážkové dráhy - štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči - přehazovaná a vybíjená <ul style="list-style-type: none"> -příhrávka, chytání, vybíjení - kopaná <ul style="list-style-type: none"> -zpracování míče, příhrávka, střelba na branku - základy košíkové <ul style="list-style-type: none"> -driblink, střelba na koš, příhrávka - stolní tenis <ul style="list-style-type: none"> -odpal míčku přes síťku - florbal <ul style="list-style-type: none"> -příhrávka, zpracování míčku, střelba - respektování spoluhráčů, zásady fair play - pomoc handicapovaným spoluhráčům - dodržování domluvených pravidel her - jednoduchá herní taktika u kolektivních her 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>
<p>2.7. snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků 	<ul style="list-style-type: none"> - motivace ke správnému provedení cviků - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) 	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p>2.5. znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje vybavení lékárničky - je seznámen se způsobem využití lékárničky - nacvičuje ošetření drobných poranění - popíše své zdravotní obtíže - požádá o pomoc vhodnou formou - za poskytnutou pomoc poděkuje - přivolá na pomoc dospělou osobu při řešení krizových situací 	<ul style="list-style-type: none"> - vybavení lékárničky (pojmenování a využití) - ošetření drobných poranění - popis vlastních zdravotních obtíží - žádost o pomoc - poděkování za poskytnutou pomoc - praktický nácvik přivolání pomoci 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák by měl: 2.1. usilovat o zlepšení úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností 2.2. cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení 2.3. využívat základní kompenzační a relaxační techniky 2.1. mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení 2.2. zařazovat do svého pohyb. režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení 2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech 2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu 2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu	Žák by měl splnit tyto výstupy: - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivity - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků - snaží se o zvyšování vlastní úrovně pohybových schopností - je seznámen s významem pohybu pro zdraví - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontrolu správnosti cvičení, snaha o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu, překonává překážky - jezdí na lopedu (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo) - je seznámen se základní údržbou lopedu (kola) - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty, s pomocí vyučujícího kontroluje povinnou výbavu kola a cyklisty - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - pro zimní sportovní aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - nacvičuje základy jízdy na botech a na saních	- zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v přírodě i v odborných učebnách pro pohybové aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů) - hodnocení vlastních výkonů - zvyšování úrovně pohybových schopností (koordináční, rychlostní, vytrvalostní cvičení) - význam pohybu pro zdraví - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyučujícího a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit - cvičení s gymnastickými balóny a rehabilitačními pomůckami <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu, (jízda rovně, odbočování) - základní údržba lopedu (kola) - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj - nasedání, výstupy, brzdění, zastavení při jízdě na botech či saních	PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena) PT environmentální výchova – lidské aktivity a problémy životního prostředí: rozvoj ekolog. vědomí veřejnosti PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - mění polohy těla bez opory rukou - přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí - cvičí s tradičními i netradičními pomůckami - houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - nacvičuje poskočný krok a přísuvný krok stranou - tančí mazurku, disco tance, osvojuje si základní kroky polky - osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle pokynů) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - běhá s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho nože s rozběhem (z břevna nebo nataženého pásma) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - přeskakuje překážky 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po lavičce s doprovodnými pohyby paží - rovnovážné polohy s výdrží, - změny poloh bez opory rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok) - cvičení s tradičními i netradičními pomůckami - houpání na kruzích, vis, seskok - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - poskočný krok a přísuvný krok stranou - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky - jednoduchá pohybová sestava <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh dle individuálních předpokladů do 12 minut - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho nože, doskok do písku - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho nože <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskok do vody z nízkých poloh 	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p>2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících) - dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, potápí se - koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskočí do vody z nízké polohy 		

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>2.8. dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce modifikovaných her (vybíjená, přehazovaná, kopaná, košíková, florbal, stolní tenis) - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům - respektuje domluvená pravidla her - řídí se smluvenými signály, gesty a povely - spolupracuje při naplnění předem domluvené taktiky 	<p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - překážkové dráhy - štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči - přehazovaná a vybíjená <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná <ul style="list-style-type: none"> - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové <ul style="list-style-type: none"> - driblíng, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis <ul style="list-style-type: none"> - odpal míčku přes síťku - florbal <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka, zpracování míčku, střelba - respektování spoluhráčů, zásady fair play - pomoc handicapovaným spoluhráčům - dodržování domluvených pravidel her - jednoduchá herní taktika u kolektivních her 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p>
<p>2.7. snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků 	<ul style="list-style-type: none"> - motivace ke správnému provedení cviků - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) 	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p>2.5. znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje vybavení lékárničky, určí jeho využití - nacvičuje ošetření drobných poranění - popíše své zdravotní obtíže - požádá o pomoc vhodnou formou, za pomoc poděkuje - přivolá na pomoc dospělou osobu při řešení krizových situací - zná důležitá čísla pro přivolání pomoci v krizových situacích - je seznámen s nebezpečím zneužívání tísňových linek 	<ul style="list-style-type: none"> - vybavení lékárničky (pojmenování a využití) - ošetření drobných poranění (praktický nácvik) - výstižný popis vlastních zdravotních obtíží - žádost o pomoc, poděkování za poskytnutou pomoc - praktický nácvik přivolání pomoci - tísňové volání - nebezpečí zneužívání tísňových linek 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p>

