

▣ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-04	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, v plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity v tělocvičně, v plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě - ošetří drobná poranění, pojmenuje vybavení lékárničky, vysvětlí a předvede jeho použití - seznámí se s dopravní situací v okolí školy, osvojil si bezpečnou cestu do školy - zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů - cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností	- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, plaveckém 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 tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - první pomoc při poranění, vybavení lékárničky - dopravní výchova (přecházení vozovky a křižovatky, semaforey) - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí ochrana zdraví PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví, zdravý způsob života PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
TV-3-1-01			
TV-3-1-05			
TV-3-1-02, ZTV-3-1-02	- provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - využívá gymnastické balóny a skákací míče ke cvičení - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- základní odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností (pohyby celého trupu a paží) - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie - protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, příprava na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - cvičení s gymnastickými balóny a skákacími míči - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, nástup podle velikosti, pozdrav)	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
TV-3-1-05			
TV-3-1-02	- podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - nacvičuje techniku rychlostního i vytrvalostního běhu s letným a vysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa - odráží se jedno nož s rozběhem při přeskokování lana - hází míčkem do dálky a na cíl	<u>atletika</u> - průpravná cvičení - běh: sprint na 20 m, vytrvalostní běh do 3 minut - vysoký start - skok do dálky snožmo z místa - skok do výšky: přeskokování nataženého lana - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl	
TV-3-1-02, TV-3-1-03	- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - provádí základní manipulace s míčem - formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her - respektuje domluvená pravidla her a soutěží - chová se ohleduplně ke spoluhráčům	<u>pohybové a sportovní hry</u> - štafetové soutěže, 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 obouruč a jednoruč, horním obloukem jednoruč, chytání) - hry podle upravených pravidel	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy
TV-3-1-05			

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-02	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou (stoj→klek→sed→lehnout→sed→klek→stoj apod) - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - projde krátkou trasu po rovné čáře - provádí průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem) - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - nacvičuje základní přeskoky přes švihadlo - cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem	<u>gymnastika</u> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení, gymnastická chůze - změny polohy těla bez opory rukou - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře - průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup) - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, průpravné cviky pro přeskoky) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem (vyjádření rytmu pohybem) <u>plavání</u> - bezpečnost a hygiena při plaveckém výcviku - plavání v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví) - adaptace na vodní prostředí formou her - průpravná cvičení (s pomůckami) - dýchání do vody <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - 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 <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - pohyb na ledu bez bruslí, odstraňování strachu z ledu - hry na sněhu - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel)	
ZTV-3-1-01			
TV-3-1-04	- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu - zná pravidla bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě		<u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí:
TV-3-1-02	- formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody		ochrana zdraví
TV-3-1-04	- v praxi se řídí základ. pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě		
TV-3-1-02	- ujde přiměřeně dlouhou trasu - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě		<u>PT - environmentální výchova</u> -ochrana přírody při sportovních Akcích
TV-3-1-04	- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě		<u>PT - environmentální výchova</u>
TV-3-1-02	- nacvičuje skluz na ledu bez bruslí - hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl, poznává vlastnosti sněhu - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování		- vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-04	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodné sportovní oblečení a obuv pro pohybové aktivity v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě - použije vybavení lékárničky k ošetření poranění - řídí se základními pravidly BESIP, znalost pravidel si ověří na dopravním hřišti - zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů - je seznámen s nabídkou pohybových aktivit ve škole a v obci - sleduje úspěchy českých sportovců	- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, plaveckém 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, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě - první pomoc při poranění s využitím lékárničky - dopravní výchova (křižovatky, železniční přejezd, semaforey, dopravní kázeň), návštěva doprav. hřiště - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů - nabídka pohybových aktivit ve škole a v obci - úspěchy českých sportovců, olympionismus	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-01	- cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností	- cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie (pohyby trupu, hor. a dol.končetin)	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
TV-3-1-05	- provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení	- protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, vyrovnávání svalových dysbalancí - spontánní pohybové aktivity	
TV-3-1-02, ZTV-3-1-02	- cvičí na gymnastických balónech a plných míčích - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, Vyrovnat!, nástup podle velikosti, pozdrav) <u>atletika</u>	
TV-3-1-05	- podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - běhá na čas i na vytrvalost s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jednoho s rozběhem - hází míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednoho s rozběhem	- průpravná cvičení - běh: sprint na 30 m, vytrvalostní běh do 4 minut - vysoký a polovysoký start - skok do dálky: snožmo z místa, nácvik skoku do dálky s rozběhem (přeskakování překážek) - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování nataženého lana, přeskakování přírodních překážek <u>pohybové a sportovní hry</u>	
TV-3-1-02	- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách	- štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - hry pro rozvoj sociálních vztahů (spolupráce hráčů)	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy
TV-3-1-03	- přihrává míč horním obloukem jednoruč a chytá ho	- hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu	
TV-3-1-05	- srozumitelně formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her, respektuje domluvená pravidla her a soutěží - chová se ohleduplně ke spoluhráčům	- základní manipulace s míčem (přenášení, podávání, kutálení, přihrávka horním obloukem, chytání) - hry podle upravených pravidel	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-02	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou - přejde lavičku (i po užší straně) - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - provede kotoul vpřed (ze stoje rozkročeného do dřepu) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis a skluz po zavěšené lavičce - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - skáče přes švihadlo (základní přeskoky) - cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem, osvojil si poskočný krok	<u>gymnastika</u> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla bez opory rukou - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře a lavičce - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - nácvik kotoulu vpřed - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, průpravné cviky pro přeskoky) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem, poskočný krok	
TV-3-1-04	- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu - zná pravidla bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě	<u>plavání</u> - hygiena při plaveckém výcviku - plavání v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví) - adaptace na vodní prostředí formou her - dýchání do vody - průpravná cvičení (s pomůckami)	
TV-3-1-02	- formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody - splývá s destičkou	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> - základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě) - ošetření otlaků a puchýřů - chůze v terénu (vzdálenost podle možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu) - základy orientace v terénu - chování v přírodě, ochrana přírody	
TV-3-1-04	- praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě	<u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu a na ledu - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel)	
TV-3-1-02	- ujde přiměřeně dlouhou trasu (podle tělesné zdatnosti, zdravotního stavu, charakteru terénu a časového plánu vycházky) - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě		PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sportovních akcích PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-04	- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě		
TV-3-1-02	- provádí skluz na ledu bez bruslí - hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování		

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-04	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, plaveckém bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - zhodnotí vhodnost prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity - použije vybavení lékárničky k ošetření úrazu - řídí se základními pravidly BESIP, znalost pravidel si ověří na dopravním hřišti	- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodná výbava pro cvičení v různém prostředí - první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky - dopravní výchova (dopr. značky)	<u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-01	- zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů, využívá nabídky pohyb. aktivit - sleduje úspěchy českých sportovců	- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů - sledování úspěchů českých sportovců	<u>PT - environmentální výchova</u> - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví, zdravý způsob života
TV-3-1-05	- cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie (pohyby trupu, hlavy, končetin)	- cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie (pohyby trupu, hlavy, končetin)	<u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - sociální rozvoj: komunikace
TV-3-1-02, ZTV-3-1-02	- provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - vyrovnávání sval. dysbalancí (dle individuál. potřeb) - spontánní pohybové aktivity - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, Vyrovnat!, nástup podle velikosti, pozdrav, nástup do jednoduchých útvarů)	
TV-3-1-05		<u>atletika</u> - průpravná cvičení - běh: sprint do 50 m, vytrvalostní běh do 5 minut - vysoký a polovysoký start - skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozběhem (skoky přes překážky v přírodě, skok do písku) - skok do výšky: přeskakování nataženého lana a překážek v přírodě, odraz jednoho s rozběhem - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl	
TV-3-1-02	- podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - běhá na čas i vytrvalost s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jednoho s rozběhem - skáče do výšky s odrazem jednoho s rozběhem, přeskakuje překážky - hází míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl	<u>pohybové a sportovní hry</u> - štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - míčové hry (přihrávka horním obloukem, chytání, hráčský střeh) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - pravidla her a jejich modifikace, smluvené signály - hodnocení spoluhráčů i vlastních výkonů	
TV-3-1-02, TV-3-1-03	- rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - přihrávka míč horním obloukem jednoruč, chytá míč - srozumitelně formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her, respektuje domluvená pravidla a signály - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, - citlivě hodnotí výkony spoluhráčů - zhodnotí svůj přínos pro výkon družstva		<u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - sociální rozvoj: mezilidské vztahy, komunikace
TV-3-1-05			

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-3-1-02 ZTV-3-1-01	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> <ul style="list-style-type: none"> - střídá svalové napětí a uvolnění - 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 (i po užší straně) - provede kotoul vpřed (ze stoje rozkročeného do dřepu) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis, sklouzne se po zavěšené lavičce - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem a tyčí - přeskakuje švihadlo - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a základy mazurky 	<u>gymnastika</u> <ul style="list-style-type: none"> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla bez opory rukou - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy s výdrží - chůze po rovné čáře a lavičce (i užší straně) - kotoul vpřed, průpravná cvičení pro kotoul vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (výskok na bednu, seskok) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, základní přeskok) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem, cvičení s náčiním (obruče, tyče) - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, nácvik mazurky <u>plavání</u> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání - průpravná cvičení (s pomůckami) pro nácvik jednoho plaveckého způsobu (znak) 	
TV-3-1-04 TV-3-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody - splývá s destičkou, - provádí průpravná cvičení pro plavecký způsob znak 	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě - ošetření otlaků a puchýřů - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - základy orientace v terénu - chování v přírodě - ochrana přírody <u>hry na sněhu a na ledu</u> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu a na ledu <ul style="list-style-type: none"> - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) 	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-04 TV-3-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě - ujde přiměřeně dlouhou trasu - překonává přírodní překážky - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě 		PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-3-1-04 TV-3-1-02	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - provádí skluz na ledu bez bruslí - hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování 		PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sportovních akcích PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru:	<u>Žák splní tyto výstupy:</u>		
TV-5-1-10	- zhodnotí význam aktivního pohybu pro zdraví člověka	- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka	PT - environmentální výchova
TV-5-1-01, ZTV-5-1-01	- je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole i mimo školu, samostatně vyhledává informace	- nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu	- vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví, zdravý způsob života
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01	- spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; snaží se o zlepšení vlastní kondice	- výběr zájmového sport. kroužku dle možností žáků	
TV-5-1-07	- cvičení začlení do den. režimu v optimálním počtu opakování	- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, počet opakování	PT osobnostní a sociální vých.
TV-5-1-04	- cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie, cvičí podle nákresu a popisu cvičení	- začlenění pravidelného pohybu do denního režimu	- sociální rozvoj: komunikace
	- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v učebnách pro pohybové aktivity	- cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie	
		- zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-03	- vybírá si vhodné prostředí a pohybové aktivity	- osobní hygiena před cvičením a po cvičení	
TV-5-1-04	- upozorní na cvičení, která jsou pro něj nevhodná	- vhodné prostředí, vybava, typy cvičení, počet opak.	PT - environmentální výchova
	- znalost pravidel BESIP si ověřuje na dopravním hřišti	- nabídka sportovišť ve městě	- vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
	- ošetří drobná poranění s využitím školní lékárničky	- hlavní zásady BESIPu (procvičování na dopr. hřišti)	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01	- zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení	- první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01	- provádí dle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po cvičení	- základní postupy při pohybových aktivitách	
TV-5-1-05, ZTV-5-1-02	- správně provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí	- příprava na cvičení, zahřátí organismu	
TV-5-1-07	- koriguje cvičení dle pokynů učitele a obrazu v zrcadle	- zklidnění po rušném cvičení	
	- ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče	- dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení	
TV-5-1-03	- správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- vyrovnávání svalových dysbalancí	
		- kontrola cvičení	
		- cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči	
		- pořadová cv., zákl. povely, obraty, nástupy do útvarů atletika	
		- průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení	
		- běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 6 minut	
		- vysoký a polovysoký start, nácvik nízkého startu	
		- skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozeběhem nácvik odrazu z břevna)	
		- hod tenis. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl	
		- hod míčkem z chůze a s rozběhem	
		- skok do výšky: přeskakování nataženého lana, přeskakování překážek v přírodě, odraz jednož	
		plavání	PT - environmentální výchova
TV-5-1-04	- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě	- hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě	- vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-03	- provádí průpravná cvičení pro plavání; dýchá do vody, splývá	- dýchání do vody, splývání, hry a cvičení ve vodě	
	- provádí průpravná cvičení pro plavecký způsob znak	- průpravná cvičení (s pomůckami) pro nácvik jednoho plaveckého způsobu (znak): pohyby paží a nohou	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-5-1-03	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - přihrává míč horním obloukem jednoruč, chytá míč	<u>pohybové a sportovní hry</u> - štafetové soutěže, překážkové dráhy - míčové hry (přihrávka, chytání, hráčský střeh) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy
TV-5-1-06	- respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play, adekvátně reaguje na porušení pravidel		
TV-5-1-05	- citlivě hodnotí výkony spoluhráčů, respektuje opačné pohledy - zhodnotí svůj přínos pro výkon družstva	<u>gymnastika</u> - průpravná gymnastická cvičení - rovnovážné polohy, chůze po břevně - kotoul vpřed (i opakovaně), nácvik kotoulu vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (odraz z můstku) - houpání na kruzích - cvičení na hrazdě: ručkování ve visu - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky a jejich modifikace) - rytmické a kondiční cvičení (jednoduchá sestava cviků s hudebním doprovodem) - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísun stranou vlevo i vpravo, mazurka	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-03	- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - správně provádí kotoul vpřed (opakovaně) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis, sklouzne se po zavěšené lavičce - vyskočí na švédskou bednu (bez můstku), seskočí - správně uchopí kruhy a houpe se na nich - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (dle možností žáků i s obměnami) - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísun stranou vlevo i vpravo - tančí mazurku	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě - ošetření otlaků a puchýřů, bodnutí hmyzem - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle plánu obce a turistické mapy - chování v přírodě, ochrana přírody - nácvik jízdy na kole (nasedání, sesedání, jízda rovně) <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - přehazování sněhové koule přes překážky - sáňkování a bobování podle dohodnutých pravidel - základy bruslení (podle podmínek žáků a školy) - bezpečnost při bruslení na zimním stadionu - vstup na led, cvičení pro osvojení rovnováhy - dvouoporová a jednooporová jízda vpřed	
TV-5-1-04	- v praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny turistického pobytu v přírodě - ošetří otlaky, puchýře a bodnutí hmyzem		PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sportovních akcích PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-03	- ujde přiměřeně dlouhou trasu, překonává přírodní překážky - orientuje se v terénu podle plánu obce a turistické mapy - chová se ohleduplně k přírodě - osvojil si základní dovednosti jízdy na kole		
TV-5-1-04	- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě		PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-03	- hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování		
TV-5-1-04	- respektuje dohodnutá pravidla bruslení na zimním stadionu		
TV-5-1-03	- udrží rovnováhu na bruslích - jede vpřed v dvouoporovém a jednooporovém postavení		

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru:	<u>Žák splní tyto výstupy:</u>		
TV-5-1-10	- zhodnotí význam aktivního pohybu pro zdraví člověka	- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka	PT - environmentální výchova
TV-5-1-01, ZTV-5-1-01	- je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole i mimo školu, samostatně vyhledává informace	- olympionismus, fairplay, zneužívání doping. látek	- vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01	- spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy	- nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu	
TV-5-1-07	- cvičení začlení do den. režimu v optimálním počtu opakování	- výběr zájmového sport. kroužku dle možností žáků	
TV-5-1-04	- cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie, cvičí podle nákresu a popisu cvičení	- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových oslabení a odstranění únavy, počet opakování	PT osobnostní a sociální vých.
TV-5-1-09	- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v učebnách pro pohybové aktivity	- začlenění pravidelného pohybu do denního režimu	- sociální rozvoj: komunikace
TV-5-1-02, ZTV-5-1-03	- měří výkony, porovnává je (mezi žáky, sleduje vlastní vývoj)	- cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie	PT - environmentální výchova
TV-5-1-04	- upozorní na cvičení, která jsou pro něj nevhodná	- zásady bezpečnosti při cvičení v různém prostředí	- vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-03, ZTV-5-1-01	- znalost pravidel BESIP si ověřuje na dopravním hřišti	- vhodné prostředí a vybavení pro různé typy cvičení	
TV-5-1-05, TV-5-1-07	- ošetří drobná poranění s využitím školní lékárničky	- nabídka sportovišť ve městě	
TV-5-1-02, ZTV-5-1-01	- provádí podle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení	- hlavní zásady BESIPu (procvičování na dopr. hřišti)	
TV-5-1-05, ZTV-5-1-02	- správně provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí	- první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky	
TV-5-1-03	- kontroluje správnost cvičení (pokyny učitele, zrcadlo)	- osobní hygiena před cvičením a po cvičení	
	- ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče	- základní postupy při pohybových aktivitách	
	- správně reaguje na základní povely pořadových cvičení	- příprava na cvičení, zahřátí organismu	
		- zklidnění po rušném cvičení	
		- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení	
		- vyrovnávání svalových dysbalancí, kontrola cvičení	
		- cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči	
		- spontánní pohybové aktivity	
		- pořadová cv., zákl. povely, obraty, nástupy do útvarů <u>atletika</u>	
		- průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení	
		- běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 7 minut	
		- vysoký, polovysoký a nízký start	
		- skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozběhem, nácvik odrazu jednohož z břevna	
		- hod tenis. míčkem hor. obloukem jednoruč do dálky a na cíl; hod míčkem z místa, z chůze a s rozběhem	
		- skok do výšky; odraz jednohož,	
		- pomoc při pořádání závodů, záznam výsledků závodů	
		- záznam a sledování vývoje vlastních výkonů <u>plavání</u>	
		- hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě	PT - environmentální výchova
		- dýchání do vody, splývání, hry ve vodě, potápění	- vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
		- koordinace pohybů paží a nohou (znak)	
		- skoky do vody z nízkých poloh	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Očekávané výstupy oboru: TV-5-1-03	<u>Žák splní tyto výstupy:</u> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - vytváří varianty osvojených pohybových her - přihraje míč horním obloukem jednoruč, chytá míč - respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play, adekvátně reaguje na porušení pravidel	<u>pohybové a sportovní hry</u> - štafetové soutěže, překážkové dráhy - míč. hry : přehazovaná, vybíjená (přihrávka hor. obloukem jednoruč i obouruč; trčením) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů	
TV-5-1-06	- citlivě hodnotí výkony spoluhráčů, respektuje opačné pohlaví	<u>gymnastika</u> - rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - chůze po úzké straně lavičky a její modifikace - kotoul vpřed (i opakovaně), kotoul vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách - cvičení na švédské bedně, roznožka přes kozu (výskok s odrazem z můstku, seskok → přeskok) - cvičení s krátkým švihadlem (protahování, přeskoky) - cvičení na hrazdě: ručkování ve visu - houpání na kružích, výskok a seskok, překoty - šplh s přírazem (na tyči i na laně, nácvik smyčky) - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísun stranou vlevo i vpravo, mazurka, nácvik polky - jednoduchá gymnastická sestava	
TV-5-1-05 TV-5-1-08 TV-5-1-03	- uspořádá jednoduchou sportovní soutěž pro spolužáky - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - přejde úzkou stranu lavičky (s modifikacemi) - provádí kotoul vpřed (opakovaně) a kotoul vzad - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách, provede vis - vyskočí na švédskou bednu (s můstkem), seskočí - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (dle možností žáků i s obměnami) - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu - houpe se na kružích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - šplhá s přírazem na tyči a laně (dle možností) - cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísun stranou vlevo i vpravo, tančí mazurku a základní kroky polky - osvojená cvičení spojuje do krátké gymnastické sestavy	<u>turistika a pobyt v přírodě</u> - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle plánu obce a turistické mapy - jízda na kole (jízda rovně, odbočování) - údržba kola, povinná výbava cyklisty a kola - ošetření drobného poranění, klíšťová encefalitida - 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 - sáňkování a bobování, hry na sněhu a na ledu - základy bruslení (podle podmínek žáků a školy) - jednooporová jízda vpřed, jízda bez opory - brzdění a zatáčení ve dvouoporovém postavení	PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sportovních akcích PT - environmentální výchova - vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
TV-5-1-03	- ujde přiměřeně dlouhou trasu, překonává přírodní překážky - orientuje se v terénu podle plánu obce a turistické mapy - osvojil si základy bezpečné jízdy na kole - provádí základní údržbu kola dle povinné výbavy - ošetří otlaky, puchýře, bodnutí hmyzem - je seznámen s nebezpečím klíšťové encefalitidy - chová se ohleduplně k přírodě		
TV-5-1-04	- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování a bruslení na zimním stadionu - udrží rovnováhu na bruslích, jede vpřed v jednooporovém postavení nebo bez opory - brzdí a zatáčí ve dvouoporovém postavení		
TV-5-1-04			
TV-5-1-03			

