

16. TĚLESNÁ VÝCHOVA

Název vyuč. předmětu: Tělesná výchova (TV)
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví
 Ročník: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
 Pozor

ročník	1. r.	2. r.	3. r.	4. r.	5. r.	6. r.	7. r.	8. r.	9. r.
MČD+ DČD ¹	2	2	2	2	2	2	2	2	2

1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu

Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti, zdravotní a pohybová omezení, které žáci respektují nejen u sebe, ale i u jiných a aktivně je využívají nebo cíleně ovlivňují. Vede proto žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti (s podílem žáka) a dále k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Součástí vzdělávacího obsahu je tematický okruh Zdravotní tělesná výchova, který se využívá k prevenci a k zadávání žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Takový vztah k Tělesné výchově lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivých žáků. Tělesná výchova tvoří pouze základ pro vzdělávání v dané vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Nedílnou součástí tělesné výchovy se stávají speciální cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením. Tato zdravotní oslabení je nutné napravovat a korigovat (nedostatek pohybu, nevhodná skladba a nadměrný příjem potravy, stresové situace, nepříznivé sociální vztahy).

Ve všech ročnících ZŠ má Tělesná výchova časovou dotaci 2 hodiny týdně. Výuka na 1. i 2. stupni probíhá v těchto prostorách: tělocvična školy (místní sokolovna – v případě uzavření smlouvy), školní víceúčelové hřiště, běžecký terén okolí školy (městský park, vodní nádrž zvaná „koupaliště“, okolí Hořejšího rybníka. V zimním období (pouze za příznivých podmínek) – lyžování – běžecké terény v okolí, dobrovolný LVVZ na horách, bruslení – přírodní vodní plochy v okolí školy, možná je návštěva zimního stadionu.

Tělesná výchova na 1. stupni směřuje k pohybové kultuře žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu ve škole i mimo ni. Od šk. roku 2017/2018 je o 3. Ročníku zařazena povinná výuka plavání v rozsahu 40 hodin.

Tělesná výchova na 2. stupni probíhá převážně odděleně, obsah předmětu je většinou vyučován v tematických blocích. Na 2. stupni je výuka zaměřena na zlepšení tělesné zdatnosti žáků, zvyšuje se uplatnění silových a vytrvalostních předpokladů, soutěživost, členění dívčích a chlapeckých zájmů, větší samostatnost a možnost zapojení do řízení výuky. Výběr rozvíjícího učiva je plně v pravomoci učitele, který zná nejlépe možnosti a potřeby žáků, materiální a prostorové vybavení školy.

1.2 Výchovné a vzdělávací strategie

Výchovné a vzdělávací postupy, které vedou v tomto předmětu k utváření klíčových kompetencí.

Kompetence k učení

Učitel klade důraz na pozitivní motivaci žáka, na poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj, na prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou, na systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti. Získané výsledky posuzuje a vyvozuje z nich závěry.

Kompetence k řešení problémů

Učitel motivuje žáka k samostatnému řešení daného problému, vytváří mu podmínky pro uplatňování individuálních schopností tak, aby se žák mohl rozvíjet a seberealizovat při hodinách TV, přemýšlel o problému při zvládání cviku, sportovního prvku a hledal tréninkové cesty k jeho odstranění. Učitel motivuje žáka k hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

¹ MČD = minimální časová dotace, DČD = disponibilní časová dotace. V tabulce je zpracovaná MČD dle RVP ZV a posílení o DČD.
 ZŠ Uhliřské Janovice, okres Kutná Hora © 2022

Kompetence komunikativní

Učitel vede žáky k vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva, umožňuje otevírání prostoru k diskuzi o taktice mužstva, pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace. Učitel vede žáky ke vhodným komunikativním dovednostem při hře a ostatních sportovních činnostech.

Kompetence sociální a personální

Učitel zařazuje práci ve skupině a klade důraz na vytvoření pravidel práce v týmu (organizace práce, rozdělení rolí, spolupráce, ohleduplnost, úcta) a jejich respektování samotnými žáky, uplatňuje individuální přístup k talentovaným žákům. Vede žáky k dodržování pravidel a myšlenek fair – play, k rozvoji spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva, k rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva. Žák si utváří si představu o sobě samém, řídí svoje chování a jednání.

Kompetence občanské

Učitel respektuje věkové, intelektové, sociální a etnické zvláštnosti žáka, podporuje u žáků projevování pozitivních postojů, podporuje aktivní sportování, objasňuje a podává příklady potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách. Seznamuje žáky s první pomocí při úrazech lehčího charakteru, nacvičuje modely chování v závažných situacích, kdy se jedná o bezprostřední ohrožení života. Provádí emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin, varuje před distributory těchto návykových látek. Respektuje názory druhých lidí a rozhoduje se v zájmu ochrany zdraví.

Kompetence pracovní

Učitel rozvíjí u žáka smysl pro povinnost, poskytuje příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu a v celém životě. Pomáhá žákům vyhledávat možná rizika při pohybových činnostech a společně hledají cesty k jejich minimalizaci. Vede žáky ke zpracování a prezentaci naměřených výkonů. Používá bezpečně a účinně náčiní a nářadí.

Kompetence digitální

Učitel vede žáky k práci s digitálními technologiemi, pomáhá jim s orientací v digitálním prostředí a ke kritickému a tvořivému využívání digitálních technologií.

1.3 Průřezová témata¹

Do vyučovacího předmětu Tělesná výchova jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat. Realizují se formou samostatné nebo skupinové práce, formou projektů. Prostřednictvím činnosti žáka, pomocí her, cvičení, řešení reálných a modelových situací, problémových úloh, diskusí.

Osobnostní a sociální výchova

Pomáhá k získání dovedností vztahujících se k zdravému duševnímu a sociálnímu životu. Přispívá k zdokonalování dovedností týkajících se spolupráce a komunikace v týmu.

OSV4: Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, dobrá organizace času, dovednosti zvládání stresových situací, uvolnění, relaxace (OSV4, 6.- 9.r.).

1.4 Mezipředmětové souvislosti

Tělesná výchova je na 1. stupni propojena s Hudební i Výtvarnou výchovou (vyjádření hudby pohybem, tancem, estetické cítění, správné držení těla, využití barev). Při cvičení s náčiním rozvíjí motorické a koordinační schopnosti (Pracovní výchova). Znalosti z matematiky jsou využívány při počítání skóre, měření a porovnávání výkonů.

Slovní zásoba žáků je obohacována o další pojmy a názvosloví (Český jazyk). Při hrách a cvičeních v přírodě žáci poznávají okolí, učí se dopravní kázní, hygieně a ochraně svého zdraví před úrazy (Přírodověda, Vlastivěda, Prvouka).

Na 2. stupni využíváme v Tělesné výchově mezipředmětové vztahy s Biologií (poznatky o lidském těle), s Dějepisem (historie sportu, OH, významné osobnosti sportu), s Občanskou výchovou (chování v kolektivu, rozdělování rolí, jednání, vztahy ve skupině, právní vztahy – pravidla), s Matematikou a Fyzikou (měření výkonů a jejich správný zápis a vyhodnocení), s Informatikou (využití znalostí z oblasti ICT).

¹ Do tematických okruhů PT jsou průběžně zařazeny činnosti a náměty, které vychází ze základní nabídky, která je uvedena v textu RVP ZV a které jsou uzpůsobeny probíranému tématu a celkovému klimatu dané třídy

1.5 Způsob hodnocení žáků

Hodnocení žáka je zpracováno v samostatném dokumentu, který je součástí Školního řádu. Podklady pro hodnocení za pololetí: nejméně 6 známek za pololetí (při dlouhodobé absenci rozhoduje o jejich počtu vyučující). Sebehodnocení žáka (do sešitu nebo do portfolia dle zadání). Žák je seznámen s kritérii hodnocení zadaných prací.

1.6 Formy a metody výuky

Výuka probíhá v tělocvičně, ve sportovním areálu školy. Využívá se dostupných výukových programů, multimediálních zařízení a různých organizačních forem a metod práce, které vedou k posílení fyzické zdatnosti a přijetí zdravého životního stylu.

1.7 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

1. ročník

ročníkové výstupy – 1. ročník	učivo – 1. ročník	PT
žák: TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem – zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – chová se bezpečně a uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele dodržuje stanovená pravidla při cvičení, reaguje na pokyny TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – dovede se samostatně převléknout do cvičebního úboru TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele – zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem	Atletika Základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště základy bezpečnosti při atletických činnostech zjednodušené startovní povely a signály vhodné oblečení pro atletické činnosti Běh průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti základy nízkého a polovysokého startu rychlý běh na 20 až 40 m motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) Skok průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti odraz z místa skok do dálky z místa Hod průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem hod míčkem z místa	OSV4 ¹
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – zvládá základní gymnastické držení těla – uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá kotoul vpřed, skoky prosté snožmo z trampolíny – zvládá základy gymnastického odrazu – zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele – zvládá základy šplhu s dopomocí učitele TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	Gymnastika Základní pojmy základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení vhodné oblečení pro gymnastiku základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí gymnastické držení těla Akrobacie průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed kotoul vpřed průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad Přeskok průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny	

¹ Vybrané okruhy průřezových témat jsou realizovány v průběhu školního roku.

ročníkové výstupy – 1. ročník	učivo – 1. ročník	PT
– uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje – uvědomuje si možná nebezpečí při cvičení na náradích a chová se bezpečně TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – dovede se samostatně převléknout do cvičebního úboru – reaguje na základní pokyny a gesta učitele – zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků	Lavička (kladinka) chůze s dopomocí Šplh na tyči průpravná cvičení pro nácvik přirazu obounož šplh do výšky max. 2 metru s dopomocí učitele	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá základní estetické držení těla TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmiizaci, za pomoci učitele je dodržuje – dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – reaguje na základní pokyny a gesta učitele – zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.)	Rytmická a kondiční gymnastika Základní pojmy zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmiizaci vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmiizaci základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit – zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) – uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem), předvede pohyb TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV	Pohybové hry Základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním základní organizační povely pro realizaci her základní pravidla osvojovaných her bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	Sportovní hry Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště	

ročníkové výstupy – 1. ročník	učivo – 1. ročník	PT
– zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená	základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Vlastní nácvik držení míče jednoruč a obouruč manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) základní sportovní hry – vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)	
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – v pohybových hrách používá průpravné přetahy a přetlaky	Úpoly V rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná kondiční cvičení“ je možné zařazovat průpravné přetahy a přetlaky.	
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením – zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách tělesné výchovy, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – chápe důležitost pohybu v přírodě a na čerstvém vzduchu	Turistika a pobyt v přírodě Přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody, bezpečnost	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – adaptuje se na dané podmínky	Hry na sněhu a na ledě	

2. ročník

ročníkové výstupy – 2. ročník	učivo – 2. ročník	PT
žák: TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodu míčkem z místa a za chůze – zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodu míčkem z místa a za chůze TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem – reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele	Atletika Základní pojmy týkajících se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště základy bezpečnosti při atletických činnostech vhodné oblečení pro atletické činnosti zjednodušené startovní povely a signály Běh průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti základy nízkého a polovysokého startu rychlý běh na 30 až 50 m motivovaný běh v terénu do 10 minut (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh) Skok průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti odraz z místa skok do dálky z místa Hod průpravná cvičení pro hod míčkem hod míčkem z místa hod míčkem z chůze	OSV4 ¹
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – zvládá základní gymnastické držení těla – zvládá se soustředit na cvičení uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá kotoul vpřed, vzad skoky prosté snožmo z trampolíny – zvládá základy gymnastického odrazu – zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje – dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – reaguje na základní pokyny a gesta učitele – zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní – užívá osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence	Gymnastika Základní pojmy základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení vhodné oblečení pro gymnastiku gymnastické držení těla soustředění se na cvičení Akrobacie průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed kotoul vpřed průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad kotoul vzad Přeskok průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny lavička (kladinka) chůze s dopomocí různé obměny) Šplh na tyči průpravná cvičení pro nácvik přirazů obouřozů šplh do výšky maximálně 2 metrů s dopomocí	

¹ Vybrané okruhy průřezových témat jsou realizovány v průběhu školního roku.
 ZŠ Uhlířské Janovice, okres Kutná Hora © 2022

ročníkové výstupy – 2. ročník	učivo – 2. ročník	PT
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru – reaguje na základní pokyny a gesta učitele – zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) – zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, atd.) – umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje	<u>Rytmická a kondiční gymnastika</u> Základní pojmy základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem soustředění se na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát se spolužáky i mimo TV TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit	<u>Pohybové hry</u> Základní pojmy související s osvojovanými hrami a používaným náčiním základní organizační povely pro realizaci her základní pravidla osvojovaných her bezpečnost při různých druzích her a různých podmínkách využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti – zvládá základní pojmy používaného náčiní, osvojených dovedností, částí hřiště a nejznámějších sportovních her, jako je vybíjená apod. TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje – uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti	<u>Sportovní hry</u> Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a části sportovního hřiště základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Vlastní nácvik držení míče jednoruč a obouruč manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) základní sportovní hry – vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)	

ročníkové výstupy – 2. ročník	učivo – 2. ročník	PT
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – v pohybových hrách používá průpravné přetahy a přetlaky	Úpoly V rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná kondiční cvičení“ je možné zařazovat průpravné přetahy a přetlaky.	
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením – zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Průpravná, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách tělesné výchovy, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – chápe důležitost pohybu v přírodě a na čerstvém vzduchu	Turistika a pobyt v přírodě Přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody, bezpečnost	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – adaptuje se na dané podmínky	Hry na sněhu a na ledě	

3. ročník

ročníkové výstupy – 3. ročník	učivo – 3. ročník	PT
žák: TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám – zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem z chůze i z rozběhu TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele – zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem	Atletika Základní pojmy základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení startovní povely základy techniky běhů, skoků a hodů Běh průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti běžecká abeceda nízký start na povel, polovysoký start rychlý běh do 60 metrů vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáků vytrvalostní běh na dráze do 600 metrů Skok průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků) Hod průpravná cvičení pro hod míčkem hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem) hod míčkem s rozběhem spojení rozběhu s odhodem	OSV4
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) – zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.) – správně provede kotoul vpřed a vzad TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – aktivně se zapojuje do pohybových činností TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci – reaguje na základní pokyny a gesta učitele	Gymnastika Základní pojmy základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení a obuv průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní) Akrobacie kotoul vpřed a jeho modifikace kotoul vzad a jeho modifikace Přeskok průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku přeskok 2-4 dílů švédské bedny odrazem z trampolíny roznožka přes kozu našir odrazem z trampolíny Lavička (kladinka) chůze bez pomoci (různé obměny chůze) Šplh na tyči šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti	Rytmická a kondiční gymnastika Základní pojmy	

ročníkové výstupy – 3. ročník	učivo – 3. ročník	PT
jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá základy estetického držení těla – zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí – snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb – zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísunném, přeměnném	základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu tvořivé vyjádření rytmu pohybem základní tance založené na taneční chůzi a běhu klusu) základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem) bezpečnost při gymnastických činnostech	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření – TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy – uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit	Pohybové hry Základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním variace her jednoho druhu využití přírodního prostředí pro pohybové hry bezpečnost při různých druzích her	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit – zvládá základní pojmy osvojovaných činností – zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel – zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) – jedná v duchu fair play za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží	Sportovní hry Základní pojmy související s osvojovanou činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení – zvládá přihrávky jednoruč, obouruč, chytne míč (jednoruč, obouruč(vede míč driblingem, střílí na koš TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – spolupracuje při sportovních hrách a utkáních podle zjednodušených pravidel	Vlastní nácvik přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) chytání míče jednoruč a obouruč vedení míče driblingem střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolanou rukou) pohyb s míčem a bez míče, zastavení průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal)	
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích – v pohybových hrách používá průpravné přetahy a přetlaky	Úpoly V rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná kondiční cvičení“ je možné zařazovat průpravné přetahy a přetlaky.	
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí	

ročníkové výstupy – 3. ročník	učivo – 3. ročník	PT
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením – zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	v hodinách tělesné výchovy, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – chápe důležitost pohybu v přírodě a na čerstvém vzduchu	Turistika a pobyt v přírodě Přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody, bezpečnost	
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Plavání (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím	
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti – adaptuje se na dané podmínky	Hry na sněhu a na ledě	

4. ročník

ročníkové výstupy – 4. ročník	učivo – 4. ročník	PT
Žák: TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem z rozběhu TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny ke svým chybám TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky – dovede zapsat výkony v osvojovaných disciplínách TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – zvládá aktivně pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem – reaguje na pokyny a signály učitele TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy – dokáže upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat pokyny pro start TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky – dovede zapsat výkony v osvojovaných disciplínách	Atletika: Základní pojmy: základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště, startovní povely, vhodné oblečení, bezpečnost při atletických činnostech, zaznamenávání výkonů Běh: průpravná cvičení běžecká abeceda nízký start na povel rychlý běh na 60 m vytrvalostní běh na 5 minut Skok do dálky: průpravná cvičení skok do dálky z rozběhu odraz z břevna Hod: průpravná cvičení hod míčkem z rozběhu propojení odhodu s rozběhem	
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – šplhá po tyči – zvládá chůzi po lavičce bez dopomoci – zvládá průpravná cvičení k nácviku skrčky přes nářadí – zvládá průpravná cvičení pro stoj na rukou – zvládá kotoul vpřed a vzad – zvládá základy gymnastického odrazu z můstku – předvádí roznožku přes nářadí TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – zvládá základní dopomoc a záchranu při cvičení – uplatňuje základy pravidel bezpečnosti TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	Gymnastika Pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu názvy používaného nářadí a náčiní záchrana a dopomoc při cvičení průpravná cvičení (rozvoj pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů) Akrobacie: kotoul vpřed a vzad průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou s dopomocí Přeskok: průpravná cvičení pro nácvik odrazu z gymnastického můstku, trampolínky roznožka přes kozu našší odrazem z můstku, trampolínky cvičení pro nácvik skrčky	

ročníkové výstupy – 4. ročník	učivo – 4. ročník	PT
– umí zhodnotit kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny ohledně vlastních chyb TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – reaguje na základní pokyny a gesta učitele TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	Lavička, kladinka: chůze bez dopomoci s různými obměnami Šplh na tyči: šplh do výše 4 m	
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – reaguje na základní pokyny a gesta učitele – snaží se o estetické držení těla – předvádí základy estetického pohybu a jeho částí – zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti – reaguje na zvládnutý i nezvládnutý pohyb TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – pojmenovává osvojované činnosti i cvičební náčiní	Rytmická a kondiční gymnastika základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách změny poloh, obměny tempa a rytmu základní taneční krok 2/4 a 3/4 základní tance založené na kroku poskočném, přísunném a přeměnném	OSV4 ¹ ,
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti – dovede samostatně vytvářet pohybové hry a jejich varianty TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – ovládá 10 pohybových her a ví, v čem jsou jejich nebezpečí – hraje konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minibasketbal) – zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim s pomocí učitele zabránit – uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla	Pohybové hry základní pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním variace her jednoho druhu využití přírodního prostředí pro pohybové hry využití netradičního náčiní Sportovní hry Základní pojmy: osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře pravidla zjednodušených sportovních her základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání) Vlastní nácvik: přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) tlumení míče vnitřní stranou nohy driblink, vedení míče střelba na koš jednoruč i obouruč pohyb s míčem i bez míče průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal)	

¹ Vybrané okruhy průřezových témat jsou realizovány v průběhu školního roku.

ročníkové výstupy – 4. ročník	učivo – 4. ročník	PT
her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – dohodne se na spolupráci družstva a dodržuje ji – reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkáních, uplatňuje zásady fair play TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – pojmenovává osvojované činnosti – dovede se dohodnout na spolupráci a na jednoduché taktice družstva a dodržuje ji TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky – dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování – dovede se dohodnout na spolupráci a na jednoduché taktice družstva a dodržuje ji		
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti – zařazuje do svého denního režimu cvičení a pohybové dovednosti osvojené v hodinách TV ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování – chápe, že různá cvičení mají různé účinky, zařazuje korektivní cvičení především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele – zná zásady správného sezení, držení těla, dýchání – do cvičení zařadí korektivní cvičení související s jeho oslabením nebo jednostrannou zátěží ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení. Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení pro správné držení těla, cvičení vyrovnávací, využívání různých druhů úpolů (průpravné přetahy, přetlaky)	
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti – chápe důležitost pohybu v přírodě a na čerstvém vzduchu – realizuje pravidelný pohybový režim v přírodě	Turistika a pobyt v přírodě Přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody, bezpečnost Hry na sněhu a na ledě (bruslení, sáňkování,...)	

5. ročník

ročníkové výstupy – 5. ročník	učivo – 5. ročník	PT
žák: TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – zvládá přesné provádění pohybů – umí kotoul vpřed i vzad i ve vazbách, stoj na rukou (s dopomocí) – zvládá základy gymnastického odrazu z můstku – zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky – předvádí chůzi na lavičce i s obměnami – šplhá po tyči TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – uplatňuje základy pravidel bezpečnosti – dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti – jednoduše hodnotí vlastní činnosti a reaguje na pokyny učitele k nápravě chyb TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – reaguje na základní pokyny a gesta učitele TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – zvládá aktivně základní osvojované pojmy	Gymnastika Základní pojmy základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou trupu názvy používaného nářadí a náčiní základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti koordinace pohybů Akrobacie kotoul vpřed a vzad – jejich modifikace průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou stoj na rukou (s dopomocí) akrobatické kombinace Přeskok průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku skrčka a roznožka přes kozu našir odrazem z můstku Lavička chůze s obměnami Šplh na tyči průpravná cvičení pro šplh šplh na tyči do výše 4 m	OSV4 ¹
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – vyjadřuje pohybem různé činnosti, představy, nálady, rytmy i melodie – dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod – umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti – reaguje na základní pokyny a gesta učitele – reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví	Rytmická gymnastika názvy základních lidových tanců, držení partnerů při tancích, vzájemné chování při tanci základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok v 2/4, 3/4 rytmu základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy	

¹ Vybrané okruhy průřezových témat jsou realizovány v průběhu školního roku.

ročníkové výstupy – 5. ročník	učivo – 5. ročník	PT
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – uvědomuje si jména základních lidových tanců, pojmenovává osvojované činnosti i cvičební náčiní		
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – zvládá 10-20 pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření – dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet	Pohybové hry základní pojmy, které souvisejí s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním variací her více druhů využití přírodního prostředí pro pohybové hry využití netradičního náčiní, náměty pro přípravu vlastního náčiní	
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti – dokáže upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu – ovládá základní techniku běhů, hodů, skoků TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny ke korekci vlastních chyb TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – používá základní osvojované pojmy TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy – dokáže upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat pokyny pro start TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je	Atletika Základní pojmy základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště základy techniky běhů, skoků, hodů startovní povely základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů Běh průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti běžecká abeceda nízký start (na povel) i z bloků polovysoký start rychlý běh na 60 m vytrvalostní běh na 5 minut Skok do dálky průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti skok do dálky z rozběhu, odraz z břevna skok do výšky (skrčný, střížný) z rozběhu rozměření rozběhu Hod průpravná cvičení pro hod míčkem hod míčkem z rozběhu propojení odhodu s rozběhem	

ročníkové výstupy – 5. ročník	učivo – 5. ročník	PT
s předchozími výsledky – dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách		
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – ovládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minibasketbal, minifotbal) a tato pravidla respektuje – zvládá elementární činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka – uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji – uvědomuje si základní role hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání – uplatňuje zásady fair play jednání ve hře TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení – zvládá základní pojmy osvojovaných činností TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky – dokáže zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	Sportovní hry Základní pojmy související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her základní organizace utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry Vlastní nácvik přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy vedení míče (driblinkem, nohou) střelba jednoruč a obouruč na koš a na branku i z pohybu střelba vnitřním nártem na branku i z pohybu udržet míč pod kontrolou družstva průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal, minifotbal) základní spolupráce ve hře	
žák: TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti – samostatně předvádí několik cviků z každé osvojované oblasti – zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně (s pomocí učitele, rodičů i samostatně) TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele – dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné	Průpravná, kondiční a relaxační cvičení protahovací a strečinková cvičení rychlostně silová cvičení (5-15 s, intervaly odpočinku kolem 2 min.) dechová cvičení cvičení pro správné držení těla v různých polohách cvičení vyrovnávací cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových cvičení cvičení pro „každý den“ úpolová cvičení	

ročníkové výstupy – 5. ročník	učivo – 5. ročník	PT
provedení pohybu ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením – zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví – umí tvořivě zacházet s pohybovými dovednostmi		
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her – seznámí se se základními technikami pohybu na bruslích	Hry na sněhu a na ledě (bruslení, sáňkování,...)	
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti – Viz výstupy předcházejících ročníků	Pobyt v přírodě	
– adekvátně reaguje na situaci při úraze spolužáka	První pomoc v podmínkách TV	

6. – 7. ročník

ročníkové výstupy - 6. r., 7. r.	učivo - 6. r., 7. r.	ročník	PT
žák: TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem – s pomocí učitele, případně aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu – některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Pohyb a zdraví správné držení těla preventivní pohybová činnost zvyšování kloubních pohybů	6.-7.	OSV4 ¹
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program – s pomocí a radou usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, připraví se na pohybovou činnost a ukončí ji v souladu s hlavní činností – zatěžovanými svaly – vše ve spolupráci s učitelem ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení – prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly – zařazuje pravidelně a samostatně speciální vyrovnávací cvičení ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení – zná kontraindikace svého oslabení	Tělesná zdatnost rozvoj vytrvalosti celkové posilování svalového aparátu Zdravotní tělesná výchova speciální cvičení	6.-7.	
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší – odmítá drogy a jiné látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím – zná všechna rizika spojená se zneužíváním návykových látek – upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost – dodržuje zásady bezpečnosti při TV a sportu ve škole, v přírodě, v silničním provozu – předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svojí činnost	Hygiena a bezpečnost při TV a sportu drogy a jiné škodliviny (anabolika...) zhoršené rozptylové podmínky vhodné a bezpečné chování při TV a sportu ve škole i mimo školu zásady bezpečného používání sportovního náčiní a nářadí	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny – s výraznou podporou učitele zvládá osvojované pohybové dovednosti, které aplikuje ve hře, při soutěži a při rekreačních činnostech	Pohybové hry závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením	6.-7.	

¹ Vybrané okruhy PT jsou v předmětu realizovány průběžně po celý školní rok.

ročníkové výstupy - 6. r., 7. r.	učivo - 6. r., 7. r.	ročník	PT
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny – poznává význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty – aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti – zaeviduje jednotlivé výkony – osvojuje si techniku atletických disciplín – seznamuje se s organizací soutěží	Atletika základní pravidla atletických soutěží základy techniky atletických disciplín průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti základy organizace soutěží základy evidence výkonů	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – podle svých předpokladů zlepšuje úroveň techniky a výkonů v běžecké rychlosti a v běžecké vytrvalosti – osvojuje si základy překážkového běhu – rozpozná základní startovní povely – předvede štafetovou předávku	Atletika – běh atletická abeceda cval stranou, rychlý běh na dráze vytrvalý běh na dráze i v terénu základy překážkového běhu nízký a vysoký start, povely štafetová předávka	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – podle svých předpokladů zvládá základy techniky skoků do dálky a do výšky	Atletika – skok do dálky z optimálního rozběhu, rozměření délky rozběhu do výšky flopem	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá podle svých předpokladů techniku hodů míčkem	Atletika – hod míčkem	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny – postupně si osvojuje používané pojmy – osvojuje si záchranu a pomoc při používaných cvicích	Gymnastika pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje záchrana a pomoc	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – provádí požadované cviky převážně s pomocí učitele, po zvládnutí předvede samostatně	Gymnastika – akrobacie kotoul vpřed a vzad kolébka vzad stoj na lopatkách stoj na rukou u opory, samostatně, s krátkou výdrží přemet stranou akrobatická cvičení ve dvojicích a ve skupinách	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – provede přeskoky přes nářadí	Gymnastika – přeskok roznožka přes kozu našší výskok na bednu do dřepu, seskok prohnutě skrčka přes kozu našší kotoul letmo prostý, přes nářadí roznožka přes kozu naděl, skrčka přes kozu našší (s oddáleným odrazem) kotouly letmo, na bedně metací stůl	6. 7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře,	Gymnastika – hrazda hrazda po čelo, po ramena		

ročníkové výstupy - 6. r., 7. r.	učivo - 6. r., 7. r.	ročník	PT
soutěži, při rekreačních činnostech – cviky provádí nejprve se záchranou a dopomocí, po zvládnutí je samostatně předvede	náskok do vzporu, zákmihem seskok náskok do vzporu, sešín vpřed výmyk odrazem jednož	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – dodržuje zásady bezpečnosti (záchrana), provádí požadované cviky	Gymnastika – kruhy kotoul vpřed a vzad rotace kolem své osy houpání, záhupem seskok	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – cviky provádí s dopomocí	Gymnastika – žebřík ručkování, prolézání, lezení, skok do hloubky	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – přeručkuje nářadí (podle svých schopností)	Gymnastika – bradla ručkování ve vzporu	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – pokusí se vyšplhat na tyči nebo na laně	Gymnastika – šplh	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – provádí osvojené prvky	Gymnastika – kladina chůze, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, poskoky, cvičení ve dvojicích	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny – ovládá základní pravidla TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu – při hrách jedná fair play – poznává význam SH pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	Sportovní hry význam SH pro rozvoj herních dovedností základní pravidla SH herní role a funkce (kapitán, brankář, ...) prožitek, spolupráce	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – vybíjená taktika rozhodnost pohotovost	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – přehazovaná přehození přes síť rychlá přesná přihrávka chytání míče odehrání míče do pole soupeře	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – košíková přihrávky obouruč, jednoruč (p, l), na místě, za pohybu, vhazování, rozskok driblink (p, l), na místě za pohybu střelba na koš, nácvik dvojtaktu	6.-7.	

ročníkové výstupy - 6. r., 7. r.	učivo - 6. r., 7. r.	ročník	PT
	hra		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – fotbal vedení míče zpracování míče, tlumení, vhazování přihrávka, střelba odebírání míče, hra hlavou obsazování, obcházení soupeře hra brankáře přihráj a běž hra	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – florbal vedení míčku florbalový a hokejový driblink zpracování a přihrávání míčku střelba, vhazování obsazování hráče hra	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu – s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – volejbal odbití obouruč vrchem, spodem odbití jednoruč přihrávka podání, převážně spodem hra	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – používá 1-2 plavecké způsoby, startovní skok, obrátku	Plavání (dle klimatických podmínek) význam plavání pro zdraví a regeneraci základní plavecké disciplíny startovní skok, obrátka	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	Úpoly úpolové hry přetahy, přetlaky, střehové postoje	6.-7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou a společenskou aktivitu – používá při jízdě jednoduché prvky – zná hlavní zásady první pomoci – jezdí na vleku – lyžuje na sjezdovce	Lyžování (dle klimatických podmínek) škola organizuje lyžařský výcvik (v případě zájmu zákonných zástupců žáků) běžecký výcvik je možný v okolí školy v případě příznivých podmínek	7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou činnost – předvede jednoduché prvky při jízdě	Bruslení (dle klimatických podmínek) v případě příznivých podmínek na přírodním ledě v okolí školy možná je návštěva zimního stadionu jízda vpřed, vzad, zastavení nácvik ledního hokeje	6.-7.	
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu – používá osvojené názvosloví jako cvičenec, rozhodčí, divák, čtenář, uživatel internetu	Komunikace v TV tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	6.-7.	
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc	Historie a současnost sportu olympijské hry		

ročníkové výstupy - 6. r., 7. r.	učivo - 6. r., 7. r.	ročník	PT
handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu – naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky	významné soutěže, sportovci	6.-7.	
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora – rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	Pravidla osvojovaných pohybových činností aplikace pravidel při hrách, závodech a soutěžích	6.-7.	
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji – s podporou učitele dohodne spolupráci, která vede k úspěchu mužstva	Týmová hra dle platných pravidel mohou být dohodnutá	6.-7.	
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci – sleduje určené výkony, eviduje je	Statistická zjištění měření rychlosti, délky, výšky, práce se stopkami, pásmem	6.-7.	
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	Turistika a pobyt v přírodě přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	6.–7.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zařadí jako vhodnou pohybovou a společenskou aktivitu	Další (netradiční) pohybové činnosti		

8. – 9. ročník

ročníkové výstupy - 8., 9. ročník	učivo - 8., 9. ročník		PT
žák: TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem – aktivně a samostatně vstupuje do organizace svého pohybového režimu – pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Pohyb a zdraví správné držení těla preventivní pohybová činnost zvyšování kloubních pohybů	8.-9.	OSV4 ¹
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program – samostatně usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, dokáže se samostatně připravit na pohybovou činnost a ukončí ji v souladu s hlavní činností (zátěž) ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení – prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly – zařazuje pravidelně a samostatně speciální vyrovnávací cvičení ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení – zná kontraindikace svého oslabení	Tělesná zdatnost rozvoj vytrvalosti celkové posilování svalového aparátu Zdravotní tělesná výchova speciální cvičení	8.-9.	
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší – odmítá drogy a jiné látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím – zná všechna rizika spojená se zneužíváním návykových látek – v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě i druhým – upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost – dodržuje zásady bezpečnosti při TV a sportu ve škole, v přírodě, v silničním provozu – předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svojí činnost –	Hygiena a bezpečnost při TV a sportu drogy a jiné škodliviny (anabolika...) zhoršené rozptylové podmínky vhodné a bezpečné chování při TV a sportu ve škole i mimo školu zásady bezpečného používání sportovního náčiní a nářadí	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními	Pohybové hry	8.-9.	

¹ Vybrané okruhy PT jsou v předmětu realizovány průběžně po celý školní rok.
 ZŠ Uhlířské Janovice, okres Kutná Hora © 2022

ročníkové výstupy - 8., 9. ročník	učivo - 8., 9. ročník		PT
<i>předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny – zvládá osvojované pohybové dovednosti, které aplikuje ve hře, při soutěži a při rekreačních činnostech	závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny – rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty – samostatně aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti – samostatně zaeviduje jednotlivé výkony – zdokonaluje techniku atletických disciplín – aktivně pomáhá s organizací soutěží – sestaví tabulku výkonů	Atletika olympijské disciplíny základní pravidla atletických soutěží (umístění ve skocích, ...) základy techniky atletických disciplín průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti organizace soutěží evidence výkonů	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – ovládá, zlepšuje a zdokonaluje techniku a taktiku a rychlého a vytrvalého běhu v terénu i na dráze, zlepšuje výkony – osvojuje si základy překážkového běhu – rozpozná základní startovní povely, dovede je použít – ovládá a předvede štafetovou předávku	Atletika – běh atletická abeceda rychlý a vytrvalý běh na dráze vytrvalý běh v terénu překážkový běh nízký a vysoký start, povely štafetová předávka	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá a zlepšuje techniku a výkony skoků do dálky a do výšky – analyzuje chyby a odstraňuje nedostatky	Atletika – skok do dálky z optimálního rozběhu, samostatně a individuální rozměření délky rozběhu do výšky flopem	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá techniku hodů míčkem, zlepšuje výkony	Atletika – hod míčkem	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – aktivně používá osvojované pojmy – bezpečně používá záchranu a pomoc při cvičení	Gymnastika pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje záchrana a pomoc	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – požadované cviky předvede samostatně, případně	Gymnastika – akrobacie kotoul vpřed a vzad ve vazbách a s obměnami kolébka vzad stoj na lopatkách stoj na rukou u opory, samostatně, s krátkou	8.-9.	

ročníkové výstupy - 8., 9. ročník	učivo - 8., 9. ročník		PT
s dopomocí – osvojené gymnastické prvky předvede v krátké sestavě	výdrž přemet stranou, přemet vpřed, salto, rondat, akrobatická cvičení ve dvojicích a ve skupinách vazby, krátké sestavy	9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zdokonaluje techniku – postupuje od snadnějších cviků k obtížnějším podle individuálních schopností a předpokladů – postupně využívá další nářadí	Gymnastika – přeskok roznožka a skrčka přes kozu, bednu, koně (našíř, naděl, s oddáleným odrazem) kotouly letmo, modifikace využití metacího stolu (skrčka, kotoul letmo, přemet, ...) kotouly letmo, přemety, případně salta	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zdokonaluje techniku provedení cviků – cviky pojmenuje, použije je ve vazbách	Gymnastika – hrazda hrazda po čelo, po ramena náskok do vzporu, (seskok zákmihem, sešin vpřed) výmyk odrazem jednož, obouž, podmet, toč vzad hrazda doskočná, komíhání ve svisu, výmyk tahem, sešin vpřed	8.-9. 9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – prvky předvede samostatně, po zvládnutí v krátké sestavě	Gymnastika – kruhy kotoul vpřed, vzad komíhání ve svisu svis vznesmo, střemhlav	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – samostatně provádí osvojené cviky	Gymnastika – žebřík ručkování, prolézání, lezení, skok do hloubky	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – použije a předvede osvojené prvky podle individuálních předpokladů	Gymnastika – bradla ručkování ve vzporu komíhání ve vzporu, zánožka, přednožka kotoul, stoj na ramenou	8.-9. 9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zlepšuje své výkony ve šplhu	Gymnastika – šplh	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – podle individuálních schopností provádí osvojené prvky	Gymnastika – kladina chůze, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, poskoky, cvičení ve dvojicích	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – ovládá základní pravidla, používá je ve hře – ovládá a vysvětlí smluvená gesta rozhodčích – při hrách jedná fair play, – je si vědom významu SH pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	Sportovní hry význam SH pro rozvoj herních dovedností, herního myšlení, improvizace základní pravidla SH, smluvená gesta rozhodčích herní role a funkce (kapitán, brankář, ...) radost ze hry, prožitek, spolupráce specifika hygieny a bezpečnosti při SH příprava organizace utkání	8.-9.	

ročníkové výstupy - 8., 9. ročník	učivo - 8., 9. ročník		PT
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – vybíjená taktika rozhodnost pohotovost hra	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – přehazovaná přehození přes síť rychlá přesná přihrávka chytání míče odehrání míče do pole soupeře hra	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – košíková přihrávky obouruč, jednoruč (p, l), na místě, za pohybu, vhazování, rozskok driblink (p, l), na místě za pohybu, se slalomem střelba na koš, dvojtakt uvolňování hráče s míčem, bez míče obrana (osobní, zónová) útok (rychlý, postupný) utkání, hra	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – fotbal vedení míče, zpracování vhazování, přihrávka, střelba (z místa, z pohybu) obsazování, obcházení soupeře, hra brankáře utkání, rozhodování další způsoby zpracování míče, dlouhá přihrávka, hra hlavou, ve výskoku, osobní obrana, postupný útok, rychlý protiútok, výběr místa, obsazování prostoru, hra	8.-9. 9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – florbal vedení míčku, vhazování florbalový a hokejový driblink zpracování a přihrávání míčku, hra brankáře druhy střelby uvolňování s míčkem, bez míčku, dorážení, tečování obsazování hráče s míčkem, bez míčku obrana prostoru, blokování, hra	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu – s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	SH – volejbal odbití obouruč vrchem, spodem odbití jednoruč vrchem přihrávka, nahrávka podání, spodem, vrchem	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zdůvodní zdravotní význam plavání – používá 1-2 plavecké způsoby, startovní skok, obrátku	Plavání (dle klimatických podmínek) význam plavání pro zdraví a regeneraci základní plavecké disciplíny, st. skok, obrátka	8.-9.	

ročníkové výstupy - 8., 9. ročník	učivo - 8., 9. ročník		PT
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	Úpoly sebeobrana přetahy, přetlaky, střehové postoje pády vpřed, vzad, stranou	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou a společenskou aktivitu – používá při jízdě na sjezdovce jednoduché prvky, zdokonaluje se – zná hlavní zásady první pomoci	Lyžování (dle klimatických podmínek) v případě nenaplnění kapacity mohou i žáci vyšších ročníků znovu absolvovat lyžařský výcvik běžecský výcvik je možný v okolí školy v případě příznivých podmínek	8.-9.	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou činnost – předvede jednoduché prvky při jízdě	Bruslení (dle klimatických podmínek) v případě příznivých podmínek na přírodním ledě v okolí školy možná návštěva zimního stadionu jízda vpřed, vzad, zastavení, překládání vpřed, vzad nácvik ledního hokeje	8.-9.	
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu – používá osvojené názvosloví jako cvičenec, rozhodčí, divák, čtenář, uživatel internetu	Komunikace v TV tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	8.-9.	
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu – naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky	Historie a současnost sportu olympijské hry významné soutěže, sportovci	8.-9.	
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora – rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora – dokáže se podílet na organizaci závodů, turnajů na úrovni školy, spolurozhoduje	Pravidla osvojovaných pohybových činností aplikace pravidel při hrách, závodech a soutěžích organizuje, řídí, přebírá roli rozhodčího	8.-9.	
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji – snaží se navrhnout a dohodnout spolupráci, která vede k úspěchu mužstva	Týmová hra dle platných pravidel mohou být dohodnutá	8.-9.	
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci – sleduje určené výkony – samostatně je eviduje a vyhodnotí	Statistická zjištění měření rychlosti, délky, výšky, práce se stopkami, pásmem odhady, přesná měření evidence a vyhodnocení dat	8.-9.	
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu	Turistika a pobyt v přírodě		

ročníkové výstupy - 8., 9. ročník	učivo - 8., 9. ročník		PT
<i>jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</i> TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech – zařadí jako vhodnou pohybovou a společenskou aktivitu	přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla Další (netradiční) pohybové činnosti		