

TĚLESNÁ VÝCHOVA

5.8.1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

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

5.8.1.2 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

S ohledem na poměrně značnou rozdílnost fyziologického i mentálního vývoje jednotlivých žáků v ročníku a na velmi různou úroveň jejich pohybových schopností a dovedností, je výuka vyučovacího předmětu *Tělesná výchova* sice členěna do dvou základních, na sebe navazujících, etap, ty se však meziročníkově značně prolínají. (První etapa zahrnuje 1. a 2. ročník, druhá 3. až 5. ročník.) I když je vzdělávací obsah předmětu rozpracován do jednotlivých ročníků, je rozdělen do tématických bloků, které se meziročníkově opakují a postupně rozšiřují.

Výuka je organizována v tělocvičně budovy školy. Současně jsou využívána i jiná sportoviště: venkovní hřiště, které je součástí areálu obce. Sportovní den se koná 2x ročně. Součástí výuky je základní plavecký výcvik a turistika, popř. cykloturistika..

5.8.1.3 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Tělesná výchova

KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení	- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty - Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle. - Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti. - Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. - Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“. - Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace. - Jdeme příkladem - neustále si dalším vzděláváním v oblasti sportu a pohybové výchovy rozšiřujeme svoji kvalifikaci a svůj „pedagogický obzor“.
KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů	- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů. - Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají. - Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů. - Jdeme příkladem - učíme se sami lépe, s rozumem a s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole
KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci	- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace. - Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. - Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií. - Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti. - Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. - Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel. - Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play". - Jdeme příkladem – „profesionálním“ přístupem ke komunikaci s žáky, rodiči, zaměstnanci školy a širší veřejností. Sami otevřeně komunikujeme na „kulturní úrovni“, své názory opíráme o logické argumenty. Netolerujeme pomluvy, nezdvořilost a „zákulisní“ jednání. Pozitivně svoji školu a učitelskou profesi prezentujeme na veřejnosti,

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých	- Podporujeme „inkluzi“ („začlenění“) - volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu. - Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. - Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role. - Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. - Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. - Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy. - Jdeme příkladem – podporujeme spolupráci všech členů pedagogického sboru i spolupráci pedagogických a nepedagogických pracovníků školy. Respektujeme práci, roli, povinnosti i odpovědnost ostatních. Nedělíme sbor na první a druhý stupeň. Upřednostňujeme zájmy školy, zájmy žáků a oprávněné zájmy rodičů před svými osobními zájmy. Pomáháme svým spolupracovníkům, učíme se od nich, vyměňujeme si s nimi zkušenosti.
KOMPETENCE OBČANSKÉ - vychovávat žáky jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, - jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, - jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích	- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže). - Netolerujeme nekomarádské chování a odmítnutí požadované pomoci. - Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy. - Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu). - Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí. - Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům. - V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace. - Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku. - Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti. Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Budujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. Chováme se k žákům jejich rodičům a ke svým spolupracovníkům tak, jak si přejeme, aby se oni chovali k nám.
KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání	- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme. - Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky. - Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodných a bezpečných sportovních či jiných pohybových činností ve známém i méně známém prostředí. - Jdeme příkladem – příkladně si plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...). Dodržujeme dané slovo. Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky i širší veřejností.

5.8.1.4 Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (OVO) Tělesná výchova

1. stupeň

Očekávané výstupy (OVO)- 1. období

žák

- 1.1 *spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- 1.2 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- 1.3 *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- 1.4 *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- 1.5 *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

Očekávané výstupy (OVO) - 2. období

žák

- 1.6 *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- 1.7 *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- 1.8 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- 1.9 *uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- 1.10 *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- 1.11 *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- 1.12 *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- 1.13 *zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy*
- 1.14 *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*
- 1.15 *orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace*

Učivo (U)

1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

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

2. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

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

3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- 3.1 **komunikace v TV** - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- 3.2 **organizace při TV** - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- 3.3 **zásady jednání a chování** - fair play, olympijské ideály a symboly
- 3.4 **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** - her, závodů, soutěží
- 3.5 **měření a posuzování pohybových dovedností** - měření výkonů, základní pohybové testy
- 3.6 **zdroje informací o pohybových činnostech**

TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - předvede nízký a polovysoký start - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem	- 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 min. (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků) Skok - přeskoky švihadla - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa Hod - průpravná cvičení pro hod kriketovým - hod míčkem z místa	Jednoduché slovní hodnocení Klasifikace známkou	OSV

TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny - zvládá základy gymnastického odraz - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - zvládá základy šplhu s dopomocí učitele	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 - soustředění na cvičení Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky - skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky Lavička (kladinka) - chůze s dopomocí Šplh na tyči - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky max.2 metry s dopomocí		OSV

TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmiizaci, za pomoci uč. je dodržuj - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty apod.) - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou, slovem	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) - rytmiizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem 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	Slovní hodnocení Klasifikace známkou	OSV.

TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti	SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, - náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách Vlastní nácvik - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ: Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení. Základní plavecký výcvik (dle možností školy a zájmu žáků) Turistika		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související z během, skokem do dálky a hodem - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa a za chůze	ATLETIKA Základní pojmy - názvy částí atletického hřiště týkajících se běhů, skoků a hodů, - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti - zjednodušené startovní povely a signály 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 až do 10 min. (běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků, 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	Slovní hodnocení Klasifikace známkou	OSC

TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - 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 na cvičení Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad - kotoul vzad Přeskok - přeskoky švihadla (10x) - 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 různými obměnami Šplh na tyči - - šplh do výšky maximálně 4 metrů		Dramatická výchova

TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností	RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie 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 různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám		Hudební výchova
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4				

TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1 U: 2.8	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy používané náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště a nejznámější sportovní hry jako je vybíjená - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi	SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi 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, vyvoleno i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti) ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ PLAVÁNÍ Základní plavecký výcvik - v rozsahu 10 lekcí po 2 vyučovacích hodinách		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 3. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z chůze i z rozběhu - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	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 m - vytrvalostní běh v terénu až do 15min. (dle výkonností žáků) - vytrvalý běh na dráze do 600 m Skok - přeskoky švihadla (20x) - 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	Slovní hodnocení Klasifikace známkou	OSV

TĚLESNÁ VÝCHOVA 3. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci za pomoci učitele je dodržuje - aktivně se zapojuje do pohybových činností - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) - správně provede kotoul vpřed a vzad	GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní) Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace		Dramatická výchova

TĚLESNÁ VÝCHOVA 3. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4	Žák: - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základy estetického držení těla - zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí - snaží se reagovat na hezký i nevládnutý pohyb - zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit - zvládá minimálně 10 pohybových her a zná jejich zaměření - snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her	Přeskok - průpravná cviční pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - přeskok 2-4 dílů z odrazem z trampolínky - roznožka přes kozu našíř odrazem z trampolínky Lavička (kladinka) - chůze bez pomoci (různé obměny chůze) Šplh na tyči nebo na provaze - šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - 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, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem) - bezpečnost při gymnastických činnostech 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		EV

TĚLESNÁ VÝCHOVA 3. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2 OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, U.: 2.8	Žák: - 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 - základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - související s osvojovanou činností - základní označení a vybavení hřišť - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry Vlastní nácvik - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, strčením) - 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) ÚPOLY - přetahy a přetlaky PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd. Základní plavecký výcvik - v rozsahu 10 lekcí po 2 vyučovacích hodinách Turistika a cykloturistika		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně osvojované pojmy - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	ATLETIKA Základní pojmy - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní 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) „polovysoký start“ - rychlý běh na 60 m - vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze 600 m Skok - přeskoky švihadla dvěma způsoby (10x) - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm-postupně z 5 až 7 dvojkroků) - skok do dálky s rozběhem-postupně odraz z břevna - základy rozměření rozběhu	Slovní hodnocení Klasifikace známkou	

TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12, 1.14 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3	Žák: - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - zvládá základní pojmy aktivně - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá poskytnout základní pomoc a záchranu pro cvičení - zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá chůzi na lavičce bez pomoci - zvládá základy šplhu - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou s pomocí Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu) našíř odrazem z trampolínky (můstku) - roznožka přes kozu našíř odrazem z trampolínky (můstku)		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.3	Žák: - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - snaží se samostatně o estetické držení těla - zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - reaguje na hezký i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) - zvládá základy estetického pohybu a jeho částí i s obměnami - zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním	Lavička (kladinka) chůze bez dopomoci s různými obměnami Šplh na tyči nebo na provaze šplh do výšky 4 m RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách změny poloh,obměny tempa rytmu základy tance založené na kroku poskočném,přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) základy cvičení s náčiním (šátek, míč,švihadlo) při hudebním doprovodu		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6	Žák: - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal) - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel - reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - dohodne na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji	POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - souvisejí s funkcemi her, pravidla a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - 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		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2 OVO: 1.6, 1.7, 1.9, 1.10 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1 U: 3.8 U: 2.9 U: 2.7		- vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku - z místa i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) - udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu ÚPOLY V rámci témat „Pohybové hry“ a průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni. PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ, PLAVÁNÍ, LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ, TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ CYKLOTURISTIKA Základní plavecký výcvik (dle možností školy a zájmu žáků)		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 5. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14, 1.15 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6	Žák: - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhů, skoků, hodů - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára,bloky) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - zvládá základní techniku skoku do výšky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti - a reaguje na pokyny k vlastním chybám	ATLETIKA Základní pojmy - základní disciplíny, části běžecké dráhy - a skokanských sektorů - pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště - základy techniky běhů, skoků a hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů Běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na 60m - vytrvalý běh na dráze 800 m - vytrvalý běh na dráze 800 m Skok do dálky a výšky - přeskoky švihadla dvěma způsoby (20x), - a přeskoky švihadla v běhu - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků) - skok do výšky (skrčný, střížný) z krátkého rozběhu - rozměření rozběhu	Slovní hodnocení Klasifikace známkou	

TĚLESNÁ VÝCHOVA 5. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12, 1.14 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3	Žák: - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, vzad i ve vazbách, stoj na rukou (s pomocí) - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky - zvládá základy chůze na kladině s obměnami - zvládá základy šplhu - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu s odhodem GYMNASTIKA Základní pojmy - základní cvičební polohy, postoje, pohyby - paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou (s pomocí) - akrobatické kombinace Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu, koně) našíř odrazem z můstku - roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 5. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.12 U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.3, 3.1, 3.3 OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.2, 2.10, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4	Žák: - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady rytmy, melodii atd. - reaguje na správně provedený pohyb i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z esteticky zvládnutého pohybu) - dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod - nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví - umí několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet - zvládá 10-20 různých pohybových her, a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu	Kladina I m (převážně dívky) - chůze s obměnami Šplh na tyči, na laně - průpravná cvičení pro šplh - šplh na tyči do výše 4 m - šplh na laně do výše 4 m RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4 - základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč aj.) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her více druhů - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 5. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13, 1.14 U: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 1.6, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6	Žák: - dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele) - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal) a dovede je využívat (samo-statně nebo za pomoci učitele) - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá elementární činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - uvědomuje si základní role hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře	SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - 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 (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa) i z pohybu, vyvolenou rukou, nohou		

TĚLESNÁ VÝCHOVA 5. ročník

OVO	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	ZPUSOBY HODNOCENÍ	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA A MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
OVO: 1.6, 1.9, 1.10, 1.11, 1.13 U: 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 3.1, 3.2	Žák: - ☐ Projevuje v souladu s činností vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu). - ☐ Dokáže se dohodnout na spolupráci (jednoduché taktice) vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. - ☐ Dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a dokáže tyto aktuální informace předat. - ☐ Zobrazuje nenáročnou pohybovou hru, soutěž, utkání. - ☐ Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám.	e) udržet míč pod kontrolou mužstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu f) průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal, florbal, miniházená) g) základní spolupráce ve hře ÚPOLY <i>V rámci tématu „Pohybové hry“ a „Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i> Základní plavecký výcvik (dle možností školy a zájmu žáků)		