
















I. název vzdělávacího oboru: **TĚLESNÁ VÝCHOVA (TV)**

II. charakteristika vzdělávacího oboru:

<b>a) organizace:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>1. stupeň</b> (1. – 5. ročník) – 2 hodiny / týden (1 hodina plavání + 1 hodina např. tělocvična, atletický areál, turistika a pobyt v přírodě, ...)</li> <li>➤ <b>2. stupeň</b> (6. – 9. ročník) – 2 hodiny / týden</li> </ul>															
<b>b) čas:</b>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="405 603 622 651"><u>1. - 5. ročník</u></td> <td data-bbox="629 603 719 651"></td> <td data-bbox="725 603 2065 651">plavání (<b>základní plavecká výuka</b>)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="405 655 622 703"><u>4. ročník</u></td> <td data-bbox="629 655 719 703"></td> <td data-bbox="725 655 2065 703">jízda na kole + <b>dopravní výchova</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="405 708 622 756"><u>5. ročník</u></td> <td data-bbox="629 708 719 756"></td> <td data-bbox="725 708 2065 756">lyžování + <b>lyžařský výcvik</b> (5 dnů)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="405 761 622 809"><u>6. ročník</u></td> <td data-bbox="629 761 719 809"></td> <td data-bbox="725 761 2065 809">jízda na kole + <b>dopravní výchova</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="405 813 622 861"><u>7. ročník</u></td> <td data-bbox="629 813 719 861"></td> <td data-bbox="725 813 2065 861">lyžování + <b>lyžařský výcvik</b> (5 dnů, rozsah 20 vyučovacích hodin)</td> </tr> </table>	<u>1. - 5. ročník</u>		plavání ( <b>základní plavecká výuka</b> )	<u>4. ročník</u>		jízda na kole + <b>dopravní výchova</b>	<u>5. ročník</u>		lyžování + <b>lyžařský výcvik</b> (5 dnů)	<u>6. ročník</u>		jízda na kole + <b>dopravní výchova</b>	<u>7. ročník</u>		lyžování + <b>lyžařský výcvik</b> (5 dnů, rozsah 20 vyučovacích hodin)
<u>1. - 5. ročník</u>		plavání ( <b>základní plavecká výuka</b> )														
<u>4. ročník</u>		jízda na kole + <b>dopravní výchova</b>														
<u>5. ročník</u>		lyžování + <b>lyžařský výcvik</b> (5 dnů)														
<u>6. ročník</u>		jízda na kole + <b>dopravní výchova</b>														
<u>7. ročník</u>		lyžování + <b>lyžařský výcvik</b> (5 dnů, rozsah 20 vyučovacích hodin)														
<b>c) obsah:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tělesná výchova představuje nejdůležitější <u>formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků</u> a je hlavním <u>zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu</u>. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Smyslem je zařadit do denního režimu:       <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pohybové činnosti <i>pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů</i></li> <li>▪ činnosti <i>pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti</i></li> <li>▪ činnosti <i>pro regeneraci sil</i></li> <li>▪ činnosti <i>pro podporu zdraví</i></li> <li>▪ činnosti <i>pro ochranu života</i></li> </ul> </li> <li>➤ Ve vzdělávacím oboru <b>Tělesná výchova</b> je uplatňováno také motivační hodnocení žáků, které je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování.</li> </ul>															

**I. stupeň ZŠ**

- Předmět tělesná výchova se vyučuje v 1. – 5. třídě 2 hodiny týdně. 1 hodina je věnována výuce plavání na krytém bazéně, 1 hodinu žáci sportují v tělocvičně, v atletickém areálu ZŠ.
- Během výuky se žáci seznamují:
  - se základním tělocvičným názvoslovím
  - se zásadami jednání a chování (fair play)
  - s pravidly her a soutěží
  - s bezpečností a hygienou pohybu
- Součástí hodin tělesné výchovy jsou tyto činnosti:
  - seznámení se základním tělocvičným názvoslovím
  - pohybové hry
  - základy gymnastiky
  - rytmická a kondiční cvičení pro děti
  - průpravné úpoly
  - základy atletiky
  - základy sportovních her
  - turistika a pobyt v přírodě
  - lyžování
- V plavání se žáci pomocí průpravných her seznamují s vodou, učí se splývat, skákat do vody a plavat způsoby: kraul, znak, prsa. Při výuce si osvojují hygienu plavání, zásady bezpečnosti, prvky sebezáchrany a pomoc při tonutí.
- Žáci 5. ročníku absolvují týdenní lyžařský výcvikový kurz, jehož obsahem je:
  - výuka techniky sjezdového lyžování (žáci jsou rozdělováni do skupin podle zdatnosti)
  - výuka techniky běžeckého lyžování

**II. stupeň ZŠ**

- Předmět tělesná výchova se vyučuje v 6. – 9. třídě 2 hodiny týdně.

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ V 6., 7., 8. a 9. ročníku výuka TV probíhá v rámci dělených tříd – žáci jsou rozděleni do dvou skupin: chlapci a děvčata.</li><li>➤ V sedmém ročníku probíhá <u>lyžařský výcvikový kurz</u> v celkovém rozsahu 5 dnů (20 vyučovacích hodin), jehož obsahem je:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ výuka techniky sjezdového lyžování</li><li>▪ výuka techniky běžeckého lyžování</li><li>▪ výuka snowboardingu</li></ul></li><li>➤ Ve všech ročnících je výuka ještě doplňována <i>Pohybovými sportovními aktivitami</i> v rámci volitelných předmětů.</li><li>➤ Ve vyučovacích jednotkách probíhá výuka v rámci smíšených skupin (hoši / dívky).</li><li>➤ Výuka je uskutečňována převážně <b>v tělocvičně</b> a <b>v atletickém areálu</b> ZŠ. V zimních měsících pak částečně na přilehlém umělém ledovém hřišti či na okolních svazích (podle aktuálních sněhových podmínek). Většinou se jedná o plnění dlouhodobých projektů.</li><li>➤ Součástí hodin tělesné výchovy jsou tyto činnosti:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ osvojování základního tělocvičného názvosloví na úrovni cvičence (rozhodčího, diváka)</li><li>▪ <b>osvojování zásad zdravého životního stylu a jeho uplatňování ve svém životě</b></li><li>▪ <b>osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech</b></li><li>▪ pohybové hry</li><li>▪ základy gymnastiky</li><li>▪ rytmická a kondiční cvičení pro děti, průpravné úpoly</li><li>▪ základy atletiky</li><li>▪ základy sportovních her</li><li>▪ turistika a pobyt v přírodě</li><li>▪ lyžování</li><li>▪ dopravní výchova</li></ul></li></ul>
--	--

### III. zařazení tematických okruhů **průřezových témat**:

průřezová témata:	zkratky:	I. stupeň	II. stupeň
Osobnostní a sociální výchova	<b>OSV</b>	x	x
Výchova demokratického občana	<b>VDO</b>		
Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	<b>VMEGS</b>		
Multikulturní výchova	<b>MuV</b>		x
Environmentální výchova	<b>EnV</b>		
Mediální výchova	<b>MeV</b>		

#### IV. výchovné a vzdělávací strategie, které vedou k utváření klíčových kompetencí:

I. stupeň ZŠ	
klíčové kompetence: (žák)	výchovné a vzdělávací strategie: (učitel)
kompetence <b>k učení</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme žáky aktivně používat znalosti z mezipředmětových vztahů, zejména v oblasti měření, porovnávání výkonů</li> <li>✓ učíme je hodnotit výkony své i ostatních podle dohodnutých pravidel</li> </ul>
kompetence <b>k řešení problémů</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme žáky uvědomovat si pravidla her a soutěží</li> <li>✓ hovoříme s nimi o nesporném chování a jeho důsledcích</li> <li>✓ dodáváme žákům zdravou sebedůvěru</li> </ul>
kompetence <b>komunikativní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vedeme žáky k užívání správné terminologie</li> <li>✓ učíme je reagovat na smluvené povely a signály</li> <li>✓ vedeme je ke snaze o vlastní zorganizování sportovních činností</li> </ul>
kompetence <b>sociální a personální</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme žáky uvědomovat si rozdílnost výkonů spolužáků a jejich respektování</li> <li>✓ učíme žáky uvědomovat si rozdílnost pohlaví ve výkonnosti i výběru sportů</li> <li>✓ vedeme žáky ke spolupráci ve skupině, spolužáci i učitel kladně hodnotí každé zlepšení jedince i týmu</li> </ul>
kompetence <b>občanské</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ hovoříme se žáky o významu sportu, vedeme je ke zdravé životosprávě</li> <li>✓ hovoříme se žáky o nebezpečí zneužívání návykových látek</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vedeme žáky k ohleduplnosti k ostatním i mimo sport</li> </ul>
kompetence <b>pracovní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme žáky dodržovat bezpečnostní opatření</li> <li>✓ učíme je ve spolupráci s učitelem upravovat sportoviště, náradí i náčiní</li> </ul>

## II. stupeň ZŠ

klíčové kompetence: (žák)	výchovné a vzdělávací strategie: (učitel)
kompetence <b>k učení</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme žáky své výsledky samostatně pozorovat, porovnávat a využívat je v budoucnosti</li> <li>✓ hovoříme se žáky o smyslu a cílech učení</li> <li>✓ učíme je třídit získané informace a na základě jejich pochopení je efektivně využívat v procesu učení a v praktickém životě</li> <li>✓ seznamujeme je s obecně užívanými symboly, termíny, znaky</li> </ul>
kompetence <b>k řešení problémů</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme je nenechat se odradit případnými nezdary</li> <li>✓ učíme je kriticky myslet, činit uvážlivá rozhodnutí a být schopen je obhájit, případně si uvědomit jejich zodpovědnost</li> </ul>
kompetence <b>komunikativní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme je naslouchat promluvám jiných, vhodně na ně reagovat</li> <li>✓ učíme je rozumět běžně užívaným gestům, zvukům apod., přemýšlet o nich a reagovat na ně</li> </ul>
kompetence <b>sociální a personální</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učíme žáky účinně spolupracovat ve skupině, podílet se na vytváření pravidel práce v týmu</li> <li>✓ vedeme žáky k utváření příjemné atmosféry v týmu a na základě ohleduplnosti přispívat k upevňování mezilidských vztahů</li> <li>✓ učíme je v případě nutnosti poskytnout pomoc nebo o ni požádat</li> <li>✓ učíme je vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, ovládat své jednání a chování tak, aby dosáhli pocitu sebeúcty</li> </ul>
kompetence <b>občanské</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vedeme je k zodpovědnému rozhodování podle dané situace</li> <li>✓ <b>vedeme žáky k ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí</b></li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ vedeme je k aktivnímu zapojování do kulturního a sportovního dění</li><li>✓ vedeme je k rozhodování se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvalého rozvoje společnosti</li></ul>
kompetence <b>pracovní</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ učíme je bezpečně a účinně používat nástroje a vybavení, dodržovat vymezená pravidla a plnit povinnosti</li><li>✓ vedeme je k přístupu k výsledkům nejen z hlediska kvality, ale i ochrany svého zdraví a zdraví ostatních</li></ul>

<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>1. ročník</b>	<b>dotace: 2</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	------------------	------------------

TV a zdraví (1. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-3-1-01	<b>TV-3-1-01</b> SPOJUJE PRAVIDELNOU KAŽDODENNÍ POHYBOVOU ČINNOST SE ZDRAVÍM A VYUŽÍVÁ NABÍZENÉ PŘÍLEŽITOSTI.	<ul style="list-style-type: none"><li>• znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost</li></ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: PH</b>	

Pohybové činnosti (1. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-3-1-02	<b>TV-3-1-02</b> ZVLÁDÁ V SOULADU S INDIVIDUÁLNÍMI PŘEDPOKLADY JEDNODUCHÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE NEBO ČINNOSTI PROVÁDĚNÉ VE SKUPINĚ, USILUJE O JEJICH ZLEPŠENÍ.	<u>gymnastika:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• základy akrobacie – průpravná cvičení pro kotoul vpřed</li><li>• přeskok – nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu</li><li>• kladinka – chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze</li><li>• cvičení na žebřinách</li></ul>
TV-3-1-03	<b>TV-3-1-03</b> SPOLUPRACUJE PŘI JEDNODUCHÝCH TÝMOVÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTECH A SOUTĚŽÍCH.	<u>atletika:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• vytrvalostní běh do 5-ti minut</li><li>• rychlý běh 20-50m</li><li>• skok daleký – spojení rozběhu a odrazu</li></ul>


		<ul style="list-style-type: none"> <li>• hod míčkem z místa a z chůze</li> <li>• rytmické a pohybové formy cvičení</li> <li>• pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek</li> <li>• sportovní hry</li> <li>• hry s míčem</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SaS</b>	

TV a hygiena (1. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
 TV-3-1-04  TV-3-1-05	<b>TV-3-1-04</b> UPLATŇUJE HLAVNÍ ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH VE ZNÁMÝCH PROSTORECH ŠKOLY.  <b>TV-3-1-05</b> REAGUJE NA ZÁKLADNÍ POKYNY A POVELY K OSVOJOVANÉ ČINNOSTI A JEJÍ ORGANIZACI.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základní hygiena po TV a po jiných pohybových aktivitách</li> <li>• znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SRaSO</b>	

Zdravotní tělesná výchova (1. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
ZTV-3-1-01	<b>ZTV-3-1-01</b> UPLATŇUJE SPRÁVNÉ ZPŮSOBY DRŽENÍ TĚLA V RŮZNÝCH POLOHÁCH A PRACOVNÍCH ČINNOSTECH; ZAUJÍMÁ SPRÁVNÉ ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ POLOHY.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičení se sportovním náčiním – švihadla, míče, lano apod.</li> <li>• správné držení těla</li> <li>• zdravotní TV</li> </ul>



ZTV-3-1-02	<b>ZTV-3-1-02</b> ZVLÁDÁ JEDNODUCHÁ SPECIÁLNÍ CVIČENÍ SOUVISEJÍCÍ S VLASTNÍM OSLABENÍM.	<ul style="list-style-type: none"><li>• kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení</li></ul>
	<b>průřezová témata</b>	


 <b>Plavání (1. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (dílčí)</b>	<b>učivo</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ získá základní plavecké dovednosti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena a bezpečnost plavání</li><li>• adaptace na vodní prostředí</li><li>• dýchání</li><li>• splývání</li><li>• skoky do vody</li><li>• kraulové nohy</li><li>• znakové nohy</li><li>• hry</li></ul>
	<b>průřezová témata</b>	

<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>2. ročník</b>	<b>dotace: 2</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	------------------	------------------

<b>TV a zdraví (2. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (OČEKÁVANÉ)</b>	<b>učivo</b>
TV-3-1-01	<b>TV-3-1-01</b> SPOJUJE PRAVIDELNOU KAŽDODENNÍ POHYBOVOU ČINNOST SE ZDRAVÍM A VYUŽÍVÁ NABÍZENÉ PŘÍLEŽITOSTI.	<ul style="list-style-type: none"><li>• získá základní plavecké dovednosti</li></ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: PH</b>	




Pohybové činnosti (2. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-3-1-02	<b>TV-3-1-02</b> ZVLÁDÁ V SOULADU S INDIVIDUÁLNÍMI PŘEDPOKLADY JEDNODUCHÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE NEBO ČINNOSTI PROVÁDĚNÉ VE SKUPINĚ, USILUJE O JEJICH ZLEPŠENÍ.	<u>gymnastika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vpřed, vzad</li> <li>• přeskok – nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu</li> <li>• chůze po kladince</li> <li>• cvičení na žebřinách</li> </ul> <u>atletika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vytrvalostní běh do 7-mi minut</li> <li>• rychlý běh 50m</li> <li>• skok daleký</li> <li>• hod míčkem z místa a z chůze</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmické a kondiční formy cvičení</li> <li>• pohybové hry různého zaměření</li> <li>• sportovní hry</li> <li>• manipulace s míčem</li> </ul>
TV-3-1-03	<b>TV-3-1-03</b> SPOLUPRACUJE PŘI JEDNODUCHÝCH TÝMOVÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTECH A SOUTĚŽÍCH.	
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SaS</b>	

TV a hygiena (2. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
 TV-3-1-04	<b>TV-3-1-04</b> UPLATŇUJE HLAVNÍ ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH VE ZNÁMÝCH PROSTORECH ŠKOLY.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základní hygiena po TV a po jiných pohybových aktivitách</li> <li>• znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech</li> </ul>



TV-3-1-05	<b>TV-3-1-05</b> REAGUJE NA ZÁKLADNÍ POKYNY A POVELY K OSVOJOVANÉ ČINNOSTI A JEJÍ ORGANIZACI.	
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SRaSO</b>	

<b>Zdravotní tělesná výchova (2. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (OČEKÁVANÉ)</b>	<b>učivo</b>
ZTV-3-1-01	<b>ZTV-3-1-01</b> UPLATŇUJE SPRÁVNÉ ZPŮSOBY DRŽENÍ TĚLA V RŮZNÝCH POLOHÁCH A PRACOVNÍCH ČINNOSTECH; ZAUJÍMÁ SPRÁVNÉ ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ POLOHY.	<ul style="list-style-type: none"><li>• cvičení se sportovním náčiním – švihadla, míče, lano apod.</li><li>• správné držení těla</li><li>• zdravotní TV</li><li>• kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení</li></ul>
ZTV-3-1-02	<b>ZTV-3-1-02</b> ZVLÁDÁ JEDNODUCHÁ SPECIÁLNÍ CVIČENÍ SOUVISEJÍCÍ S VLASTNÍM OSLABENÍM.	
	<b>průřezová témata</b>	


<b> Plavání (2. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (dílčí)</b>	<b>učivo</b>
	➤ získá základní plavecké dovednosti	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena a bezpečnost plavání</li><li>• správné dýchání</li><li>• splývání</li><li>• nácvik jednoho plaveckého stylu</li><li>• <b>kraul</b> – ruce, nohy</li><li>• znak - nohy</li><li>• skoky do vody</li><li>• hry</li></ul>
	<b>průřezová témata</b>	

<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>3. ročník</b>	<b>dotace: 2</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	------------------	------------------

TV a zdraví (3. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-3-1-01	<b>TV-3-1-01</b> SPOJUJE PRAVIDELNOU KAŽDODENNÍ POHYBOVOU ČINNOST SE ZDRAVÍM A VYUŽÍVÁ NABÍZENÉ PŘÍLEŽITOSTI.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: PH</b>	

Pohybové činnosti (3. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-3-1-02	<b>TV-3-1-02</b> ZVLÁDÁ V SOULADU S INDIVIDUÁLNÍMI PŘEDPOKLADY JEDNODUCHÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE NEBO ČINNOSTI PROVÁDĚNÉ VE SKUPINĚ, USILUJE O JEJICH ZLEPŠENÍ.	<u>gymnastika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie – kotouly, stoj na ruku s dopomocí</li> <li>• nácvik odrazu z můstku a trampolíny</li> <li>• kladinka – chůze bez dopomoci</li> <li>• cvičení na žebřinách</li> </ul> <u>atletika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vytrvalostní běh do 8-mi minut</li> <li>• rychlý běh 50m</li> <li>• skok daleký s rozběhem</li> <li>• hod míčkem z místa a z chůze</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmické a kondiční formy cvičení</li> <li>• pohybové hry různého zaměření</li> <li>• <b>turistika</b></li> <li>• pobyt v přírodě – podle přírodních podmínek využití sněhu</li> </ul>
TV-3-1-03	<b>TV-3-1-03</b> SPOLUPRACUJE PŘI JEDNODUCHÝCH TÝMOVÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTECH A SOUTĚŽÍCH.	
	<b>průřezová témata</b>	

	<b>OSV: SaS</b>	
--	-----------------	--

<b>TV a hygiena (3. ročník)</b>		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
		
TV-3-1-04	<b>TV-3-1-04</b> UPLATŇUJE HLAVNÍ ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH VE ZNÁMÝCH PROSTORECH ŠKOLY.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základní hygiena po TV a po jiných pohybových aktivitách</li> <li>• znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech</li> </ul>
TV-3-1-05	<b>TV-3-1-05</b> REAGUJE NA ZÁKLADNÍ POKYNY A POVELY K OSVOJOVANÉ ČINNOSTI A JEJÍ ORGANIZACI.	
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SRaSO</b>	


<b>Zdravotní tělesná výchova (3. ročník)</b>		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
ZTV-3-1-01	<b>ZTV-3-1-01</b> UPLATŇUJE SPRÁVNÉ ZPŮSOBY DRŽENÍ TĚLA V RŮZNÝCH POLOHÁCH A PRACOVNÍCH ČINNOSTECH; ZAUJÍMÁ SPRÁVNÉ ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ POLOHY.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičení se sportovním náčiním – švihadla, míče, lano apod.</li> <li>• správné držení těla</li> <li>• zdravotní TV</li> <li>• kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení</li> </ul>
ZTV-3-1-02	<b>ZTV-3-1-02</b> ZVLÁDÁ JEDNODUCHÁ SPECIÁLNÍ CVIČENÍ SOUVISEJÍCÍ S VLASTNÍM OSLABENÍM.	
	<b>průřezová témata</b>	


Plavání (3. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ získá základní plavecké dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena a bezpečnost plavání</li> <li>• správné dýchání</li> <li>• splývání</li> <li>• zdokonalování plaveckých stylů - kraul</li> <li>• nácvik 2. plaveckého stylu</li> <li>• <b>znak</b> – nohy, ruce</li> <li>• skoky do vody</li> <li>• plavání v úseku 10-25m</li> <li>• hry</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	

<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>4. ročník</b>	<b>dotace: 2</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	------------------	------------------


TV a zdraví (4. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-01	<b>TV-5-1-01</b> PODÍLÍ SE NA REALIZACI PRAVIDELNÉHO POHYBOVÉHO REŽIMU; UPLATŇUJE KONDIČNĚ ZAMĚŘENÉ ČINNOSTI; PROJEVUJE PŘIMĚŘENOU SAMOSTATNOST A VŮLI PO ZLEPŠENÍ ÚROVNĚ SVÉ ZDATNOSTI.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znalost základních zdraví prospěšných cvičení pro zlepšení úrovně své zdatnosti</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: PH</b>	

Pohybové činnosti (4. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-03	<b>TV-5-1-03</b> ZVLÁDÁ V SOULADU S INDIVIDUÁLNÍMI PŘEDPOKLADY OSVOJOVANÉ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI; VYTVÁŘÍ VARIANTY OSVOJENÝCH POHYBOVÝCH HER.	<u>gymnastika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotouly, stoj na rukou s dopomocí</li> <li>• přeskok – roznožka přes kozu, přeskok bedny s odrazem z můstku</li> <li>• cvičení na žebřinách</li> <li>• překážková dráha</li> </ul> <u>atletika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vytrvalostní běh do 10-ti minut</li> <li>• starty – nízký, vysoký</li> <li>• skok do dálky s rozběhem</li> <li>• hod kriketovým míčkem s rozběhem</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmické a kondiční formy cvičení</li> <li>• přetahy a přetlaky</li> <li>• <b>turistika</b></li> <li>• pobyt v přírodě i v zimě s využitím zimních sportů</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry různého zaměření</li> <li>• sportovní hry</li> <li>• vybíjená</li> <li>• kopaná</li> <li>• florbal</li> <li>• příprava na košíkovou</li> </ul>
TV-5-1-06	<b>TV-5-1-06</b> JEDNÁ V DUCHU FAIR PLAY; DODRŽUJE PRAVIDLA HER A SOUTĚŽÍ, POZNÁ A OZNAČÍ ZJEVNÉ PŘESTUPKY PROTI PRAVIDLŮM A ADEKVÁTNE NA NĚ REAGUJE; RESPEKTUJE PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH OPAČNÉ POHLAVÍ.	
TV-5-1-09	<b>TV-5-1-09</b> ZMĚŘÍ ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ VÝKONY A POROVNÁ JE S PŘEDCHOZÍMI VÝSLEDKY.	
ZTV-5-1-01	<b>ZTV-5-1-01</b> ZAŘAZUJE PRAVIDELNĚ DO SVÉHO POHYBOVÉHO REŽIMU SPECIÁLNÍ VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ S VLASTNÍM OSLABENÍM V OPTIMÁLNÍM POČTU OPAKOVÁNÍ.	
ZTV-5-1-02	<b>ZTV-5-1-02</b> ZVLÁDÁ ZÁKLADNÍ TECHNIKU SPECIÁLNÍCH CVIČENÍ; KORIGUJE TECHNIKU CVIČENÍ PODLE OBRAZU V ZRCADLE, PODLE POKYŇŮ UČITELE.	
ZTV-5-1-03	<b>ZTV-5-1-03</b> UPOZORNÍ SAMOSTATNĚ NA ČINNOSTI (PROSTŘEDÍ), KTERÉ JSOU V ROZPORU S JEHO OSLABENÍM.	
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SaS</b>	

🚲 Další pohybové činnosti (4. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá jízdu na kole</li> <li>🚲 <u>dopravní výchova:</u></li> <li>➤ <b>zná základní dopravní značky</b></li> <li>➤ <b>řeší jednoduché dopravní situace</b></li> <li>➤ <b>umí poskytnout první pomoc při úraze</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dopravní značky</li> <li>• vybavení kola</li> <li>• jednoduché křižovatky</li> <li>• pravidla chování chodce a cyklisty</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	

TV a hygiena (4. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ respektuje opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základní hygiena po TV a po jiných pohybových činnostech</li> <li>• <b>ochrana zdraví před úrazem</b></li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech</li> </ul>
TV-5-1-07	<b>TV-5-1-07</b> UŽÍVÁ PŘI POHYBOVÉ ČINNOSTI ZÁKLADNÍ OSVOJOVANÉ TĚLOCVIČNÉ NÁZVOSLOVÍ; CVIČÍ PODLE JEDNODUCHÉHO NÁKRESU, POPISU CVIČENÍ.	
TV-5-1-04	<b>TV-5-1-04</b> UPLATŇUJE PRAVIDLA HYGIENY A BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ V BĚŽNÉM SPORTOVNÍM PROSTŘEDÍ; ADEKVÁTNĚ REAGUJE V SITUACI ÚRAZU SPOLUŽÁKA.	
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SRaSO</b>	

Zdravotní tělesná výchova (4. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-02	<b>TV-5-1-02</b> ZAŘAZUJE DO POHYBOVÉHO REŽIMU KOREKTIVNÍ CVIČENÍ, PŘEDEVŠÍM V SOUVISLOSTI S JEDNOSTRANNOU ZÁTĚŽÍ NEBO VLASTNÍM SVALOVÝM OSLABENÍM.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speciální vyrovnávací cvičení</li> <li>• správné držení těla</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	

 Plavání (4. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	➤ získá základní plavecké dovednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečnost a hygiena plavání</li> <li>• správné dýchání</li> <li>• splývání</li> <li>• skoky do vody</li> <li>• zdokonalování plaveckých stylů – kraul, znak</li> <li>• <b>prsa</b> - základy stylu</li> <li>• plavání v úseku 25-50m</li> <li>• vodní hry</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	

Informační zdroje (4. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-10	<b>TV-5-1-10</b> ORIENTUJE SE V INFORMAČNÍCH ZDROJÍCH A POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH A SPORTOVNÍCH AKCÍCH VE ŠKOLE I V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ; SAMOSTATNĚ ZÍSKÁ POTŘEBNÉ INFORMACE.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sleduje sportovní dění ve škole a v místě bydliště</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	




<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>5. ročník</b>	<b>dotace: 2</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	------------------	------------------


TV a zdraví (5. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-01	<b>TV-5-1-01</b> PODÍLÍ SE NA REALIZACI PRAVIDELNÉHO POHYBOVÉHO REŽIMU; UPLATŇUJE KONDIČNĚ ZAMĚŘENÉ ČINNOSTI; PROJEVUJE PŘIMĚŘENOU SAMOSTATNOST A VŮLI PO ZLEPŠENÍ ÚROVNĚ SVÉ ZDATNOSTI.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znalost základních zdraví prospěšných cvičení pro zlepšení úrovně své zdatnosti</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: PH</b>	

Pohybové činnosti (5. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-03	<b>TV-5-1-03</b> ZVLÁDÁ V SOULADU S INDIVIDUÁLNÍMI PŘEDPOKLADY OSVOJOVANÉ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI; VYTVÁŘÍ VARIANTY OSVOJENÝCH POHYBOVÝCH HER.	<u>gymnastika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotouly, stoj na rukou s dopomocí</li> <li>• přeskok – roznožka přes kozu, přeskok bedny s odrazem z můstku, skrčka přes švédskou bednu</li> <li>• hrazda – základní cviky</li> <li>• cvičení na žebřinách</li> <li>• překážková dráha</li> </ul> <u>atletika:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• běh 50m</li> <li>• vytrvalostní běh do 12-ti minut</li> <li>• starty – nízký, vysoký</li> <li>• skok do dálky s rozběhem</li> <li>• hod kriketovým míčkem s rozběhem</li> </ul>
TV-5-1-06	<b>TV-5-1-06</b> 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.	
TV-5-1-09	<b>TV-5-1-09</b> ZMĚŘÍ ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ VÝKONY A POROVNÁ JE S PŘEDCHOZÍMI VÝSLEDKY.	
TV-5-1-08	<b>TV-5-1-08</b> ZORGANIZUJE NENÁROČNÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI A SOUTĚŽE NA ÚROVNI TŘÍDY.	
	<b>TV-5-1-05</b> JEDNODUŠE ZHODNOTÍ KVALITU POHYBOVÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmické a kondiční formy cvičení</li> <li>• přetahy a přetlaky</li> </ul>

TV-5-1-05	ČINNOSTI SPOLUŽÁKA A REAGUJE NA POKYNY K VLASTNÍMU PROVEDENÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>turistika</u></li> <li>• <del>z</del> lyžování + <b>lyžařský výcvik</b>:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ základy sjezdového a běžeckého výcviku</li> <li>○ zásady bezpečnosti při lyžování</li> </ul> </li> <li>• pohybové hry různého zaměření</li> <li>• sportovní hry</li> <li>• vybíjená</li> <li>• kopaná</li> <li>• florball</li> <li>• košíková</li> </ul>
<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SaS</b>		


TV a hygiena (5. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
  TV-5-1-07  TV-5-1-04	➤ respektuje opačné pohlaví  <b>TV-5-1-07</b> UŽÍVÁ PŘI POHYBOVÉ ČINNOSTI ZÁKLADNÍ OSVOJOVANÉ TĚLOCVIČNÉ NÁZVOSLOVÍ; CVIČÍ PODLE JEDNODUCHÉHO NÁKRESU, POPISU CVIČENÍ.  <b>TV-5-1-04</b> UPLATŇUJE PRAVIDLA HYGIENY A BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ V BĚŽNÉM SPORTOVNÍM PROSTŘEDÍ; ADEKVÁTNĚ REAGUJE V SITUACI ÚRAZU SPOLUŽÁKA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základní hygiena po TV a po jiných pohybových činnostech</li> <li>• <b>ochrana zdraví před úrazem</b></li> <li>• relaxační cvičení</li> <li>• znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech</li> </ul>
<b>průřezová témata</b> <b>OSV: SRaSO</b>		

Zdravotní tělesná výchova (5. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-02	<b>TV-5-1-02</b> ZAŘAZUJE DO POHYBOVÉHO REŽIMU KOREKTIVNÍ CVIČENÍ, PŘEDEVŠÍM V SOUVISLOSTI S JEDNOSTRANNOU ZÁTĚŽÍ NEBO VLASTNÍM SVALOVÝM OSLABENÍM.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speciální vyrovnávací cvičení</li> <li>• správné držení těla</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	


 Plavání (5. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ získá základní plavecké dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečnost a hygiena plavání</li> <li>• správné dýchání</li> <li>• splývání</li> <li>• zdokonalování plaveckých stylů – znak, kraul, prsa</li> <li>• štafetové plavání</li> <li>• skoky do vody</li> <li>• základy 1. pomoci, záchrana tonoucího</li> <li>• plavání v úseku 25-50m</li> <li>• vodní hry</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	


Informační zdroje (5. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ)	učivo
TV-5-1-10	<b>TV-5-1-10</b> ORIENTUJE SE V INFORMAČNÍCH ZDROJÍCH A POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH A SPORTOVNÍCH AKCÍCH VE ŠKOLE I V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ; SAMOSTATNĚ ZÍSKÁ POTŘEBNÉ INFORMACE.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sleduje sportovní dění ve škole a v místě bydliště</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b>	

<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>6. ročník</b>	<b>dotace:</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	----------------	------------------

Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
 TV-9-1-01	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>➤ předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul> <p><b>TV-9-1-01</b> AKTIVNĚ VSTUPUJE DO ORGANIZACE SVÉHO POHYBOVÉHO REŽIMU, NĚKTERÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI ZAŘAZUJE PRAVIDELNĚ A S KONKRÉTNÍM ÚČELEM.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika)</li> </ul>
TV-9-1-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>zvládá základy první pomoci</b></li> <li>➤ zná význam zdravého životního stylu</li> </ul> <p><b>TV-9-1-04</b> ODMÍTÁ DROGY A JINÉ ŠKODLIVINY JAKO NESLUČITELNÉ SE SPORTOVNÍ ETIKOU A ZDRAVÍM; UPRAVÍ POHYBOVOU AKTIVITU VZHLEDEM K ÚDAJŮM O ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukázky první pomoci</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV: RSP, SaS, SRaSO, PH</b></p>	

Komunikace v TV (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>➤ dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice</li> <li>➤ je schopen pomáhat druhým</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tělocvičné názvosloví</li> <li>• vzájemná komunikace</li> <li>• historie sportu</li> <li>• vedení jednoduchých pohybových činností - rozcvička</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV: RSP, SaS, PL, MV</b>  <b>MuV: LV</b></p>	


Atletika (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá pohybové dovednosti</li> <li>➤ umí zhodnotit vlastní výsledky a napravuje chybu</li> <li>➤ poznává vlastní pohybové schopnosti a jejich individuální rozvoj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sprinterská abeceda</li> <li>• rychlý běh – 60 m</li> <li>• starty – nízký start</li> </ul>
ZTV-9-1-01 	<b>ZTV-9-1-01 UPLATŇUJE ODPOVÍDAJÍCÍ VYTRVALOST A CÍLEVĚDOMOST PŘI KOREKCI ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ snaží se o zdokonalování výkonů</li> <li>➤ <b>dodržuje pravidla bezpečnosti</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytrvalostní běh – maximum 1500 m</li> <li>• skoky – daleký, vysoký</li> <li>• hod míčkem</li> </ul>
TV-9-2-02	<b>TV-9-2-02 POSODÍ PROVEDENÍ OSVOJOVANÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI, OZNAČÍ ZJEVNÉ NEDOSTATKY A JEJICH MOŽNÉ PŘÍČINY.</b>	
<b>průřezová témata</b> <b>OSV: RSP, HPPE, SRaSO, PH, MV</b>		


Gymnastika (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>➤ zvládá základy dopomoci</li> <li>➤ <b>dodržuje pravidla bezpečnosti</b></li> <li>➤ je seznámen s řádem tělocvičny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie – kotoulová řada, stoj na rukou s dopomocí</li> <li>• přeskoky – roznožka přes kozu, výskok do dřepu na švédskou bednu, trampolínky</li> <li>• hrazda – náskok do vzporu, výmyk odrazem jednož</li> </ul>
<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, HPPE, SaS, SRaSO, MV</b>		

Sportovní a míčové hry (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
  TV-9-2-01	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dodržuje pravidla fair – play</li> <li>➤ uplatňuje pozitivní komunikaci při hře</li> <li>➤ respektuje osobnosti při herních činnostech</li> <li>➤ umí posoudit pravidla jednotlivých her</li> <li>➤ <b>uvědomuje si bezpečnost při jednotlivých činnostech</b></li> </ul> <p><b>TV-9-2-01 ZVLÁDÁ V SOULADU S INDIVIDUÁLNÍMI PŘEDPOKLADY OSVOJOVANÉ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI A TVOŘIVĚ JE APLIKUJE VE HŘE, SOUTĚŽI, PŘI REKREAČNÍCH ČINNOSTECH.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kopaná – přihrávky, hra</li> <li>• košíková – činnost jednotlivce, přihrávky, hra</li> <li>• vybíjená</li> <li>• přehazovaná</li> <li>• florbal</li> <li>• různé soutěživé hry</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV: ŘPRD, SaS, SRaSO, PL, MV, KaK</b></p>	


Estetické a kondiční cvičení s hudbou (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá se svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou</li> <li>➤ uvědomuje si význam pohybových činností</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy rytmické gymnastiky</li> <li>• kondiční cvičení</li> <li>• tanec</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV: HPPE, SRaSO, PL, MV, MuV: LV</b></p>	

Úpoly (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> <li>➤ uvědomuje si význam sebeobrany</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné úpoly – přetlaky, přetahy, pády</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV: RSP, ŘPRD, PH, PL, MV</b>  <b>MuV: LV</b></p>	

Netradiční sporty v TV (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dokáže pracovat v družstvu a pro družstvo</li> <li>➤ <b>uvědomuje si význam bezpečnosti ve hře</b></li> <li>➤ umí řešit problém na základě získaných informací</li> <li>➤ umí se samostatně rozhodnout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• florbal – činnost jednotlivce, přihrávky, hra</li> <li>• minikopaná – činnost jednotlivce, přihrávky, hra</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV:</b> RSP, ŘPRD, SaS, SRaSO, MV, KaK  <b>MuV:</b> LV</p>	

🚲 Další pohybové činnosti (6. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá jízdu na kole</li> <li>🚲 <b>dopravní výchova:</b></li> <li>➤ <b>zná základní dopravní značky</b></li> <li>➤ <b>řeší jednoduché dopravní situace</b></li> <li>➤ <b>umí poskytnout první pomoc při úraze</b></li> <li>➤ <b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí školního dopravního hřiště</b></li> <li>➤ <b>uplatňuje pravidla silničního provozu v roli chodce a cyklisty</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dopravní značky</li> <li>• vybavení kola</li> <li>• jednoduché křižovatky</li> <li>• pravidla chování chodce a cyklisty</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b></p>	


<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>7. ročník</b>	<b>dotace:</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	----------------	------------------


Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
 TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>➤ předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika)</li> </ul>
	<b>TV-9-1-05 UPLATŇUJE VHODNÉ A BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ I V MÉNĚ ZNÁMÉM PROSTŘEDÍ SPORTOVIŠŤ, PŘÍRODY, SILNIČNÍHO PROVOZU; PŘEDVÍDÁ MOŽNÁ NEBEZPEČÍ ÚRAZU A PŘÍZPŮSOBÍ JIM SVOU ČINNOST.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>zvládá základy první pomoci</b></li> <li>➤ zná význam zdravého životního stylu</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: HPPE, SRaSO, PH, MV</b> <b>MuV: LV</b>	

Komunikace v TV (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>➤ dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice</li> <li>➤ je schopen pomáhat druhým</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tělocvičné názvosloví</li> <li>• vzájemná komunikace</li> <li>• historie sportu</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: RSP, ŘPRD, SRaSO, PL, MV</b> <b>MuV: LV</b>	


Atletika (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo





	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá pohybové dovednosti</li> <li>➤ umí zhodnotit vlastní výsledky a napravuje chybu</li> <li>➤ snaží se o zdokonalování výkonu</li> <li>➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sprinterská abeceda</li> <li>• rychlý běh</li> <li>• starty – nízký, polovysoký</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>dodržuje pravidla bezpečnosti</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytrvalostní běh – maximum 15 minut, v terénu</li> <li>• štafetový běh</li> <li>• skoky – daleký, vysoký</li> <li>• hody</li> </ul>
<b>průřezová témata</b> <b>OSV: RSP, ŘPRD, HPPE, SRaSO, PH, MV</b> <b>MuV: LV</b>		

<b>Gymnastika (7. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)</b>	<b>učivo</b>
  TV-9-2-02	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dodržuje pravidla bezpečnosti</li> <li>➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>➤ zvládá základy dopomoci</li> <li>➤ respektuje osobnosti</li> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>➤ zná a provádí cvičení vedoucí ke správnému držení těla</li>   <li>➤ <b>předvídá možná nebezpečí úrazů</b></li> <li>➤ dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> </ul> <p><b>TV-9-2-02 POSOUDÍ PROVEDENÍ OSVOJOVANÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI, OZNAČÍ ZJEVNÉ NEDOSTATKY A JEJICH MOŽNÉ PŘÍČINY.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie – kotoul, přemet stranou, stoj na rukou</li> <li>• přeskoky – roznožka, skrčka, trampolíny</li> <li>• hrazda – výmyk, podmet</li> </ul>
<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, HPPE, SaS, SRaSO, MV</b>		

<b>Sportovní a míčové hry (7. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)</b>	<b>učivo</b>


 TV-9-2-01	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>dodržuje pravidla bezpečnosti</b></li> <li>➤ uplatňuje pozitivní komunikaci při hře</li> <li>➤ respektuje osobnosti</li> <li>➤ umí posoudit pravidla jednotlivých her</li> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>➤ <b>předvídá možná nebezpečí úrazů</b></li> </ul> <p><b>TV-9-2-01 ZVLÁDÁ V SOULADU S INDIVIDUÁLNÍMI PŘEDPOKLADY OSVOJOVANÉ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI A TVOŘIVĚ JE APLIKUJE VE HŘE, SOUTĚŽI, PŘI REKREAČNÍCH ČINNOSTECH.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kopaná – přihrávky, činnost jednotlivce, hra</li> <li>• odbíjená – přihrávky, podání</li> <li>• košíková – činnost jednotlivce, hra</li> <li>• vybíjená</li> <li>• florbal</li> <li>• různé soutěživé sportovní hry</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV: ŘPRD, SaS, SRaSO, PH, PL, KaK</b>  <b>MuV: LV</b></p>	

Estetické a kondiční cvičení s hudbou (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá se svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou</li> <li>➤ uvědomuje si význam pohybových činností</li> <li>➤ <b>uvědomuje si význam bezpečnosti v tělovýchovných činnostech</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy rytmické gymnastiky</li> <li>• kondiční cvičení</li> <li>• tanec</li> <li>• cvičení s náčiním – švihadla</li> <li>• aerobic</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV: RSP, HPPE, SRaSO, PH, MV, KaK</b></p>	



Úpoly (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ respektuje osobnosti</li> <li>➤ uvědomuje si význam sebeobrany</li> <li>➤ dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> <li>➤ <b>uvědomuje si význam bezpečnosti</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, pády</li> </ul>

	<b>v tělovýchovných činnostech</b>	
ZTV-9-1-03	<b>ZTV-9-1-03 AKTIVNĚ SE VYHÝBÁ ČINNOSTEM, KTERÉ JSOU KONTRAINDIKACÍ ZDRAVOTNÍHO OSLABENÍ.</b>	
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, SaS, SRaSO, PH</b>	

Netradiční sporty v TV (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje pozitivní komunikaci při hře</li> <li>➤ uvědomuje si význam bezpečnosti při hře</li> <li>➤ respektuje osobnosti</li> <li>➤ rozpozná problém a řeší ho</li> <li>➤ samostatně se rozhoduje</li> <li>➤ je schopen pomáhat druhým</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• florbal – činnost jednotlivce, přihrávky, hra</li> <li>• minikopaná - činnost jednotlivce, přihrávky, hra</li> <li>• ringo – hra, nácvik hodů a chytání</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: RSP, ŘPRD, SRaSO, PL, KaK</b> <b>MuV: LV</b>	

Lyžování (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ respektuje osobnosti</li> <li>➤ je schopen pomáhat druhým</li> <li>➤ zvládá základní dovednosti sjezdového a běžeckého lyžování, snowboardingu</li> <li>➤ koriguje chybné řešení problému</li> <li>➤ řeší a napravuje správnost zvoleného postupu</li> <li>➤ <b>uplatňuje bezpečnost při veškeré činnosti</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>lyžování + lyžařský výcvik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ teorie a praxe sjezdového lyžování</li> <li>○ teorie a praxe běžkového lyžování</li> <li>○ teorie a praxe snowboardingu</li> <li>○ zásady bezpečnosti při lyžování</li> <li>○ pobyt v horském prostředí</li> </ul> </li> </ul>
TV-9-3-05	<b>TV-9-3-05 SLEDUJE URČENÉ PRVKY POHYBOVÉ ČINNOSTI A VÝKONY, EVIDUJE JE A VYHODNOTÍ.</b>	
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: RSP, ŘPRD, HPPE, SRaSO, PH, PL, MV</b>	


<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>8. ročník</b>	<b>dotace:</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	----------------	------------------

Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (8. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>➤ předvídá možná nebezpečí úrazů</li> <li>➤ <b>ovládá základy první pomoci</b></li> <li>➤ dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> <li>➤ zná význam zdravého životního stylu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dopomoc při cvičení</li> <li>• první pomoc v TV</li> <li>• improvizované ošetření</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování v nestandardním prostředí (turistika)</li> <li>➤ dokáže využít osvojené postupy spojené s řešením jednotlivých rizikových a mimořádných událostí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• přežití v přírodě</li> <li>• orientace</li> <li>• ukrytí</li> <li>• nouzový přístřešek</li> <li>• zajištění vody, potravy, tepla</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV:</b> RSP, SRaSO, PH, PL, MV  <b>MuV:</b> LV</p>	

Komunikace v TV (8. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
TV-9-3-01	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uvědomuje si význam pohybových činností</li> <li>➤ respektuje při vzájemné komunikaci osobnosti</li> <li>➤ rozpozná problém a řeší ho</li> <li>➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence</li> </ul> <p><b>TV-9-3-01</b> UŽÍVÁ OSVOJOVANÉ NÁZVOSLOVÍ NA ÚROVNI CVIČENCE, ROZHODČÍHO, DIVÁKA, ČTENÁŘE NOVIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vzájemná komunikace</li> <li>• tělocvičné názvosloví</li> <li>• historie sportu</li> </ul>

TV-9-1-03	A ČASOPISŮ, UŽIVATELE INTERNETU. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dohodne se na spolupráci a složitější taktice</li> <li>➤ je schopen pomáhat druhým</li> </ul> <b>TV-9-1-03 SAMOSTATNĚ SE PŘIPRAVÍ PŘED POHYBOVOU ČINNOSTÍ A UKONČÍ JI VE SHODĚ S HLAVNÍ ČINNOSTÍ – ZATĚŽOVANÝMI SVALY.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedení jednoduchých pohybových činností (rozcvička)</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, SaS, PL, MV</b> <b>MuV: LV</b>	

<b>Atletika (8. ročník)</b>		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá pohybové dovednosti</li> <li>➤ zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chyby</li> <li>➤ snaží se o zdokonalování výkonů</li> <li>➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>➤ dovede osvojované činnosti pojmenovat</li> <li>➤ umí řešit problém na základě získaných informací</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sprinterská abeceda</li> <li>• rychlý start a běh (všechny typy)</li> <li>• vytrvalostní běh na dráze i v terénu – 20 minut</li> <li>• skoky – daleký, vysoký</li> <li>• vrhy a hody</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, HPPE, SaS, SRaSO</b> <b>MuV: LV</b>	

<b>Gymnastika (8. ročník)</b>		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
 ZTV-9-1-02	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>dodržuje pravidla bezpečnosti</b></li> <li>➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>➤ ovládá základy dopomoci</li> <li>➤ respektuje osobnosti</li> </ul> <b>ZTV-9-1-02 ZAŘAZUJE PRAVIDELNĚ A SAMOSTATNĚ DO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie – kotouly, stoj na rukou, kotoul letmo</li> <li>• přeskoky – roznožka, skrčka, trampolíny</li> <li>• hrazda – výmyk, podmet, přešvihy</li> <li>• kruhy - komíhání</li> </ul>



Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání - **VLNKA**



**Učební osnovy / Člověk a zdraví/ TV**

<p>SVÉHO POHYBOVÉHO REŽIMU SPECIÁLNÍ VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ SOUVISEJÍCÍ S VLASTNÍM OSLABENÍM, USILUJE O JEJICH OPTIMÁLNÍ PROVEDENÍ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>➤ předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posilovací a vyrovnávací cviky a činnosti</li> </ul>
<p><b>průřezová témata</b> <b>OSV: HPPE, SaS, SRaSO, PH</b></p>	

<b>Sportovní a míčové hry (8. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)</b>	<b>učivo</b>
TV-9-3-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje pozitivní komunikaci při hře</li> <li>➤ respektuje osobnosti</li> <li>➤ umí posoudit pravidla jednotlivých her</li> </ul> <p><b>TV-9-3-04 ROZLIŠUJE A UPLATŇUJE PRÁVA A POVINNOSTI VYPLÝVAJÍCÍ Z ROLE HRÁČE, ROZHODČÍHO, DIVÁKA, ORGANIZÁTORA.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uvědomuje si bezpečnost při jednotlivých hrách</li> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kopaná – činnost jednotlivce, herní systémy, hra</li> <li>• odbíjená – přihrávky, herní kombinace</li> <li>• košíková – herní kombinace, hra</li> <li>• florbal</li>   <li>• různé soutěživé sportovní hry</li> </ul>
<p><b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, HPPE, SRaSO, MV, KaK</b> <b>MuV: LV, PSSS</b></p>		



<b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou (8. ročník)</b>		
číslo výstupu	<b>výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)</b>	<b>učivo</b>
TV-9-1-02	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla</li> </ul> <p><b>TV-9-1-02 USILUJE O ZLEPŠENÍ SVÉ TĚLESNÉ ZDATNOSTI; Z NABÍDKY ZVOLÍ VHODNÝ ROZVOJOVÝ PROGRAM.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládá se svými předpoklady osvojované pohybové</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy rytmické gymnastiky</li> <li>• kondiční cvičení</li> <li>• tanec</li> <li>• cvičení s náčiním (švihadla)</li> </ul>

	dovednosti ve spojení s hudbou	<ul style="list-style-type: none"> <li>aerobic</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: HPPE, SaS, SRaSO, KaK</b>	

Úpoly (8. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
  	<ul style="list-style-type: none"> <li>dodržuje pravidla bezpečnosti</li> <li>respektuje osobnosti</li> <li>předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>ovládá základy první pomoci</li> <li>uvědomuje si význam sebeobrany</li> <li>dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>základy sebeobrany</li>   <li>průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, pády)</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, HPPE, SRaSO, PH, PL, MV</b> <b>MuV: LV</b>	

Netradiční sporty v TV (8. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
TV-9-3-03	<ul style="list-style-type: none"> <li>dokáže pracovat v družstvu a pro družstvo</li> </ul> <b>TV-9-3-03 DOHODNE SE NA SPOLUPRÁCI I JEDNODUCHÉ TAKTICE VEDOUČÍ K ÚSPĚCHU DRUŽSTVA A DODRŽUJE JI.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>při vzájemné komunikaci respektuje osobnosti</li> <li>rozpozná problém a řeší ho</li> <li>samostatně se rozhoduje</li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>florbal – herní kombinace, hra</li> <li>minikopaná – herní kombinace, hra</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, HPPE, SRaSO, PH, MV</b> <b>MuV: LV, PSSS</b>	

<b>TV</b>	<b>Tělesná výchova</b>	<b>9. ročník</b>	<b>dotace:</b>	<b>(povinný)</b>
-----------	------------------------	------------------	----------------	------------------

Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (9. ročník)				
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo		
 TV-9-1-05	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>➤ předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul> <p><b>TV-9-1-05</b> UPLATŇUJE VHODNÉ A BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ I V MÉNĚ ZNÁMÉM PROSTŘEDÍ SPORTOVIŠŤ, PŘÍRODY, SILNIČNÍHO PROVOZU; PŘEDVÍDÁ MOŽNÁ NEBEZPEČÍ ÚRAZU A PŘIZPŮSOBÍ JIM SVOU ČINNOST.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dopomoc při cvičení</li> </ul>		
 TV-9-1-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ovládá základy první pomoci</b></li> <li>➤ zná význam zdravého životního stylu</li> </ul> <p>ODMÍTÁ DROGY A JINÉ ŠKODLIVINY JAKO NESLUČITELNÉ SE SPORTOVNÍ ETIKOU A ZDRAVÍM; UPRAVÍ POHYBOVOU AKTIVITU VZHLEDEM K ÚDAJŮM O ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• první pomoc v TV</li> <li>• improvizované ošetření</li> <li>• pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika)</li> </ul>		
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV:</b> RSP, ŘPRD, SRaSO, PH, MV  <b>MuV:</b> LV</p>			

Komunikace v TV (9. ročník)				
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ umí se samostatně rozhodovat</li> <li>➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tělocvičné názvosloví</li> <li>• historie sportu</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dohodne se na spolupráci a složitější taktice</li> <li>➤ je schopen pomáhat druhým</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedení jednoduchých pohybových činností (rozcvička)</li> </ul>		




TV-9-3-02	<b>TV-9-3-02</b> NAPLŇUJE VE ŠKOLNÍCH PODMÍNKÁCH ZÁKLADNÍ OLYMPIJSKÉ MYŠLENKY – ČESTNÉ SOUPEŘENÍ, POMOC HANDICAPOVANÝM, RESPEKT K OPAČNÉMU POHLAVÍ, OCHRANU PŘÍRODY PŘI SPORTU.	<ul style="list-style-type: none"> <li>vzájemná komunikace</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV:</b> ŘPRD, HPPE, SaS, PH, MV <b>MuV:</b> LV	


Atletika (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
TV-9-3-07	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá pohybové dovednosti</li> <li>zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chyby</li> </ul> <b>TV-9-3-07</b> ZPRACUJE NAMĚŘENÁ DATA A INFORMACE O POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH A PODÍLÍ SE NA JEJICH PREZENTACI. <ul style="list-style-type: none"> <li>respektuje osobnosti</li> <li>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>dovede osvojované činnosti pojmenovat</li> <li>dodržuje pravidla bezpečnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sprinterská abeceda</li> <li>rychlý běh</li> <li>starty – všechny typy</li> <li>vytrvalostní běh na dráze i v terénu – 20 minut</li> <li>skoky – daleký, vysoký</li> <li>vrhy a hody</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV:</b> ŘPRD, HPPE, SaS, SRaSO	


Gymnastika (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>dodržuje pravidla bezpečnosti</b></li> <li>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>ovládá základy dopomoci</li> <li>respektuje osobnosti</li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akrobacie – kotoul letmo, kotoul vzad do stoje, akrobatická sestava</li> <li>posilovací a vyrovnávací cviky a činnosti</li> <li>přeskoky – roznožka, skrčka, trampolína</li> <li>hrazda – výmyk, podmet, švihy</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uvědomuje si význam pohybových činností</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kruhy - komíhání</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: HPPE, SaS, SRaSO, PH, PL</b>	

Sportovní a míčové hry (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
TV-9-3-06 	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje pozitivní komunikaci při hře</li> <li>➤ respektuje osobnosti</li> <li>➤ zná a posoudí pravidla jednotlivých her</li> <li>➤ <b>TV-9-3-06 ZORGANIZUJE SAMOSTATNĚ I V TÝMU JEDNODUCHÉ TURNAJE, ZÁVODY, TURISTICKÉ AKCE NA ÚROVNI ŠKOLY; SPOLUROZHODUJE OSVOJOVANÉ HRY A SOUTĚŽE.</b></li> <li>➤ uvědomuje si bezpečnost při jednotlivých činnostech</li> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>➤ <b>uvědomuje si význam bezpečnosti při hře</b></li> <li>➤ předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kopaná – herní kombinace, hra</li> <li>• odbíjená – herní kombinace, hra</li> <li>• košíková – herní kombinace, hra</li>   <li>• různé soutěživé sportovní hry</li> <li>• překážkové dráhy</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: ŘPRD, SRaSO, PH, MV, KaK</b> <b>MuV: LV, PSSS</b>	

Estetické a kondiční cvičení s hudbou (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>dodržuje pravidla bezpečnosti</b></li> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>➤ zvládá se svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmická gymnastika</li> <li>• kondiční cvičení, cvičení s náčiním</li> <li>• tanec, taneční kroky, aerobic</li> </ul>
	<b>průřezová témata</b> <b>OSV: HPPE, SaS, SRaSO</b>	

Úpoly (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
  ZTV-9-1-03	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ předvídá možná nebezpečí úrazů</li> <li>➤ <b>ovládá základy první pomoci</b></li> <li>➤ uvědomuje si význam sebeobranu</li> <li>➤ dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> </ul> <p><b>ZTV-9-1-03</b> AKTIVNĚ SE VYHÝBÁ ČINNOSTEM, KTERÉ JSOU KONTRAINDIKACÍ ZDRAVOTNÍHO OSLABENÍ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy sebeobranu</li> <li>• průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, pády)</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV:</b> ŘPRD, HPPE, SaS, SRaSO, MV  <b>MuV:</b> LV, PSSS</p>	

Netradiční sporty v TV (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>uvědomuje si význam bezpečnosti při hře</b></li> <li>➤ dokáže pracovat v družstvu a pro družstvo</li> <li>➤ při vzájemné komunikaci respektuje osobnosti</li> <li>➤ rozpozná problém a řeší ho</li> <li>➤ samostatně se rozhoduje</li> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• florbal – herní kombinace, hra</li> <li>• minikopaná – herní kombinace, hra</li> </ul>
	<p><b>průřezová témata</b>  <b>OSV:</b> ŘPRD, SaS, SRaSO, MV, KaK  <b>MuV:</b> LV, PSSS</p>	