

## Tělesná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Smyslem je zařadit do denního režimu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů</li> <li>• činnosti pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti</li> <li>• činnosti pro regeneraci sil</li> <li>• činnosti pro podporu zdraví</li> <li>• činnosti pro ochranu života</li> </ul>
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p><b>Obsah a organizace výuky</b></p> <p><u>1. stupeň</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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</li> </ul> <p>Během výuky se žáci seznamují:</p>

Název předmětu	Tělesná výchova
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se základním tělocvičným názvoslovím</li> <li>• se zásadami jednání a chování (fair play)</li> <li>• s pravidly her a soutěží</li> <li>• s bezpečností a hygienou pohybu</li> </ul> <p>Součástí hodin tělesné výchovy jsou tyto činnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámení se základním tělocvičným názvoslovím</li> <li>• pohybové hry</li> <li>• základy gymnastiky</li> <li>• rytmická a kondiční cvičení pro děti</li> <li>• 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> <p><u>2. stupeň</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Předmět tělesná výchova se vyučuje v 6. – 9. třídě 2 hodiny týdně.</li> <li>• V 6., 7., 8. a 9. ročníku výuka TV probíhá v rámci celých, nebo dělených tříd (žáci jsou rozděleni do dvou skupin: chlapci a děvčata).</li> <li>• Ve všech ročnících je výuka ještě doplňována Pohybovými sportovními aktivitami.</li> <li>• Ve vyučovacích jednotkách probíhá výuka v rámci smíšených skupin (hoši / dívky).</li> <li>• Výuka je uskutečňována převážně v tělocvičně a v atletickém areálu 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> </ul> <p>Součástí hodin tělesné výchovy jsou tyto činnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osvojování základního tělocvičného názvosloví na úrovni cvičence (rozhodčího, diváka)</li> <li>• osvojování zásad zdravého životního stylu a jeho uplatňování ve svém životě</li> <li>• osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech</li> </ul>

Název předmětu	Tělesná výchova
	<ul style="list-style-type: none"> <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> <p>V sedmém ročníku probíhá lyžařský výcvikový kurz v celkovém rozsahu 5 dnů (20 vyučovacích hodin), jehož obsahem je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výuka techniky sjezdového lyžování</li> <li>• výuka snowboardingu</li> </ul> <p>2. - 4. ročník plavání (základní plavecká výuka)  4. ročník jízda na kole + dopravní výchova  5. ročník lyžování + lyžařský výcvik (5 dnů)  6. ročník jízda na kole + dopravní výchova  7. ročník lyžování + lyžařský výcvik (5 dnů, rozsah 20 vyučovacích hodin)</p> <p><b>Časová dotace</b>  <u>1. stupeň</u>  2. – 4. ročník – 2 hodiny/týden (1 hodina plavání + 1 hodina např. tělocvična, atletický areál, turistika a pobyt v přírodě, ...)  1. - 5. ročník - 2 hodiny/týden (tělocvična)  <u>2. stupeň</u>  6. – 9. ročník – 2 hodiny / týden</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tělesná výchova</li> </ul>
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p><b>Kompetence k učení:</b>  <b>1. stupeň</b></p> <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>

Název předmětu	Tělesná výchova
	<p><b>2. stupeň</b></p> <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>
	<p><b>Kompetence k řešení problémů:</b></p> <p><b>1. stupeň</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učíme žáky uvědomovat si pravidla her a soutěží</li> <li>• hovoříme s nimi o nesportovním chování a jeho důsledcích</li> <li>• dodáváme žákům zdravou sebedůvěru</li> </ul> <p><b>2. stupeň</b></p> <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>
	<p><b>Kompetence komunikativní:</b></p> <p><b>1. stupeň</b></p> <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> <p><b>2. stupeň</b></p> <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>
	<p><b>Kompetence sociální a personální:</b></p> <p><b>1. stupeň</b></p> <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> <p><b>2. stupeň</b></p>

Název předmětu	Tělesná výchova
	<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> <p><b>Kompetence občanské:</b></p> <p><b>1. stupeň</b></p> <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> <li>• vedeme žáky k ohleduplnosti k ostatním i mimo sport</li> </ul> <p><b>2. stupeň</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vedeme je k zodpovědnému rozhodování podle dané situace</li> <li>• 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</li> <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> <p><b>Kompetence pracovní:</b></p> <p><b>1. stupeň</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učíme žáky dodržovat bezpečnostní opatření</li> <li>• učíme je ve spolupráci s učitelem upravovat sportoviště, nářadí i náčiní</li> </ul> <p><b>2. stupeň</b></p> <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>
Způsob hodnocení žáků	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova je uplatňováno také motivační hodnocení žáků, které je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování.</li> </ul>

Tělesná výchova	1. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence občanské</li> <li>• Kompetence pracovní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
Tematický celek - <b>TV a zdraví</b>		
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost
Tematický celek - <b>Pohybové činnosti</b>		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	gymnastika: základy akrobacie – průpravná cvičení pro kotoul vpřed přeskok – nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu kladinka – chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze cvičení na žebřinách  atletika: vytrvalostní běh do 5-ti minut rychlý běh 20-50m skok daleký – spojení rozběhu a odrazu hod míčkem z místa a z chůze  rytmické a pohybové formy cvičení pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek sportovní hry hry s míčem
Tematický celek - <b>TV a hygiena</b>		

Tělesná výchova	1. ročník	
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	základní hygiena po TV a po jiných pohybových aktivitách znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci		
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy - zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	cvičení se sportovním náčiním – švihadla, míče, lano apod. správné držení těla zdravotní TV kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygienu		

Tělesná výchova	2. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence občanské</li> <li>• Kompetence pracovní</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
<b>Tematický celek - TV a zdraví</b>		
	- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	získá základní plavecké dovednosti
<b>Tematický celek - Pohybové činnosti</b>		
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti	gymnastika - kotoul vpřed, vzad, přeskok – nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu, chůze po

Tělesná výchova	2. ročník	
	prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	kladince, cvičení na žebřinách atletika - vytrvalostní běh do 7-mi minut, rychlý běh 50m, skok daleký, hod míčkem z místa a z chůze  rytmické a kondiční formy cvičení pohybové hry různého zaměření sportovní hry manipulace s míčem
Tematický celek - <b>TV a hygiena</b>		
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	základní hygiena po TV a po jiných pohybových aktivitách znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech
Tematický celek - <b>Zdravotní tělesná výchova</b>		
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy - zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	cvičení se sportovním náčiním – švihadla, míče, lano apod. správné držení těla zdravotní TV kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení
Tematický celek - <b>Plavání</b>		
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	- získá základní plavecké dovednosti	cvičení se sportovním náčiním – švihadla, míče, lano správné držení těla zdravotní TV kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		



Tělesná výchova	3. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence občanské</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence pracovní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
Tematický celek - <b>TV a zdraví</b>		
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost
Tematický celek - <b>Pohybové činnosti</b>		
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	gymnastika - akrobacie (kotouly, stoj na rukou s dopomocí), nácvik odrazu z můstku a trampolíny, kladinka – chůze bez dopomoci, cvičení na žebřinách atletika - vytrvalostní běh do 8-mi minut, rychlý běh 50m, skok daleký s rozběhem , hod míčkem z místa a z chůze  rytmické a kondiční formy cvičení pohybové hry různého zaměření turistika pobyt v přírodě – podle přírodních podmínek využití sněhu  základy vybíjené a minikopané
Tematický celek - <b>TV a hygiena</b>		
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	základní hygiena po TV a po jiných pohybových aktivitách znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech
Tematický celek - <b>Zdravotní tělesná výchova</b>		

Tělesná výchova	3. ročník	
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy	cvičení se sportovním náčiním – švihadla, míče, lano apod. správné držení těla
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	zdravotní TV kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení
Tematický celek - <b>Plavání</b>		
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	- získá základní plavecké dovednosti	hygiena a bezpečnost plavání správné dýchání splývání zdokonalování plaveckých stylů - kraul návčik 2. plaveckého stylu znak – nohy, ruce skoky do vody plavání v úseku 10-25m hry
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebezpoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		

Tělesná výchova	4. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence občanské</li> <li>• Kompetence pracovní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
Tematický celek - <b>TV a zdraví</b>		
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené	- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje	znanost základních zdraví prospěšných cvičení pro zlepšení úrovně své zdatnosti

Tělesná výchova	4. ročník	
činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	
<b>Tematický celek - Pohybové činnosti</b>		
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her	gymnastika - kotouly, stoj na rukou s dopomocí, přeskok (roznožka přes kozu, přeskok bedny s odrazem z můstku), cvičení na žebřinách, překážková dráha
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	- 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	atletika - vytrvalostní běh do 10-ti minut, starty (nízký, vysoký), skok do dálky s rozběhem, hod kriketovým míčkem s rozběhem
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky - zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování - zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele - upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	rytmické a kondiční formy cvičení přetahy a přetlaky turistika pobyt v přírodě i v zimě s využitím zimních sportů  pohybové hry různého zaměření sportovní hry vybíjená kopaná florbal příprava na košíkovou
<b>Tematický celek - Další pohybové činnosti</b>		
	- zvládá jízdu na kole - zná základní dopravní značky - řeší jednoduché dopravní situace - umí poskytnout první pomoc při úraze	dopravní značky vybavení kola jednoduché křižovatky pravidla chování chodce a cyklisty
<b>Tematický celek - TV a hygiena</b>		
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	- respektuje opačné pohlaví	základní hygiena po TV a po jiných pohybových činnostech ochrana zdraví před úrazem relaxační cvičení
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení		znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech

Tělesná výchova	4. ročník	
Tematický celek - <b>Zdravotní tělesná výchova</b>		
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	speciální vyrovnávací cvičení správné držení těla
Tematický celek - <b>Plavání</b>		
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	- získá základní plavecké dovednosti	bezpečnost a hygiena plavání správné dýchání splývání skoky do vody zdokonalování plaveckých stylů – kraul, znak prsa - základy stylu plavání v úseku 25-50m vodní hry
Tematický celek - <b>Informační zdroje</b>		
	- orientuje se v informačních zdrojích a pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace	sleduje sportovní dění ve škole a v místě bydliště
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebezpečí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		

Tělesná výchova	5. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence občanské</li> <li>• Kompetence pracovní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>

Tělesná výchova	5. ročník	
<b>Tematický celek - TV a zdraví</b>		
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti	- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti	znalost základních zdraví prospěšných cvičení pro zlepšení úrovně své zdatnosti
<b>Tematický celek - Pohybové činnosti</b>		
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her	gymnastika - kotouly, stoj na rukou s dopomocí, přeskok (roznožka přes kozu, přeskok bedny s odrazem z můstku, skrčka přes švédskou bednu), hrazda (základní cviky), cvičení na žebřinách, překážková dráha atletika - běh 50m, vytrvalostní běh do 12-ti minut, starty (nízký, vysoký), skok do dálky s rozběhem , hod kriketovým míčkem s rozběhem  rytmické a kondiční formy cvičení přetahy a přetlaky turistika lyžování + lyžařský výcvik - základy sjezdového a běžeckého výcviku, zásady bezpečnosti při lyžování  pohybové hry různého zaměření sportovní hry vybíjená kopaná florbal košíková
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	- 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-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	
TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	
<b>Tematický celek - TV a hygiena</b>		
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	- respektuje opační pohlaví	základní hygiena po TV a po jiných pohybových činnostech ochrana zdraví před úrazem relaxační cvičení
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení		
<b>Tematický celek - Zdravotní tělesná výchova</b>		

Tělesná výchova	5. ročník	
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	speciální vyrovnávací cvičení správné držení těla
Tematický celek - <b>Informační zdroje</b>		
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	- orientuje se v informačních zdrojích a pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace	sleduje sportovní dění ve škole a v místě bydliště
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		

Tělesná výchova	6. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kompetence k učení</li> <li>● Kompetence k řešení problémů</li> <li>● Kompetence komunikativní</li> <li>● Kompetence sociální a personální</li> <li>● Kompetence občanské</li> <li>● Kompetence pracovní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
Tematický celek - <b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>		
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- uplatňuje vhodné a bezpečné chování - předvídá možná nebezpečí úrazů	pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika)
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	- zvládá základy první pomoci - zná význam zdravého životního stylu	ukázky první pomoci
Tematický celek - <b>Komunikace v TV</b>		

Tělesná výchova	6. ročník	
	<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>	tělocvičné názvosloví vzájemná komunikace historie sportu vedení jednoduchých pohybových činností - rozcvička
Tematický celek - <b>Atletika</b>		
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	<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>	sprinterská abeceda rychlý běh – 60 m starty – nízký start
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- snaží se o zdokonalování výkonů</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti</li> </ul>	vytrvalostní běh – maximum 1500 m skoky – daleký, vysoký hod míčkem
Tematický celek - <b>Gymnastika</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>- zvládá základy dopomoci</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti</li> <li>- je seznámen s řádem tělocvičny</li> </ul>	akrobacie – kotoulová řada, stoj na rukou s dopomocí přeskoky – roznožka přes kozu, výskok do dřepu na švédskou bednu, trampolíny hrazda – náskok do vzporu, výmyk odrazem jednož
Tematický celek - <b>Sportovní a míčové hry</b>		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	<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>- uvědomuje si bezpečnost při jednotlivých činnostech</li> </ul>	kopaná – přihrávky, hra košíková – činnost jednotlivce, přihrávky, hra vybíjená přehazovaná florbal různé soutěživé hry
Tematický celek - <b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b>		
	<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>	základy rytmické gymnastiky kondiční cvičení tanec
Tematický celek - <b>Úpoly</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> <li>- uvědomuje si význam sebeobrany</li> </ul>	ÚPOLY průpravné úpoly – přetlaky, přetahy, pády
Tematický celek - <b>Netradiční sporty v TV</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže pracovat v družstvu a pro družstvo</li> <li>- uvědomuje si význam bezpečnosti ve hře</li> </ul>	florbal – činnost jednotlivce, přihrávky, hra minikopaná – činnost jednotlivce, přihrávky, hra

Tělesná výchova	6. ročník	
	- umí řešit problém na základě získaných informací - umí se samostatně rozhodnout	
Tematický celek - <b>Další pohybové činnosti</b>		
	- zvládá jízdu na kole - zná základní dopravní značky - řeší jednoduché dopravní situace - umí poskytnout první pomoc při úraze - uplatňuje vhodné a bezpečné chování v prostředí školního dopravního hřiště - uplatňuje pravidla silničního provozu v roli chodce a cyklisty	dopravní značky vybavení kola jednoduché křižovatky pravidla chování chodce a cyklisty
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygienu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy		

Tělesná výchova	7. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kompetence k učení</li> <li>● Kompetence k řešení problémů</li> <li>● Kompetence komunikativní</li> <li>● Kompetence sociální a personální</li> <li>● Kompetence občanské</li> <li>● Kompetence pracovní</li> </ul>	



Tělesná výchova	7. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<b>Tematický celek - Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>		
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- uplatňuje vhodné a bezpečné chování - předvídá možná nebezpečí úrazů	pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika)
	- zvládá základy první pomoci - zná význam zdravého životního stylu	ukázky první pomoci
<b>Tematický celek - Komunikace v TV</b>		
	- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence - dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice - je schopen pomáhat druhým	tělocvičné názvosloví vzájemná komunikace historie sportu
<b>Tematický celek - Atletika</b>		
	- zvládá pohybové dovednosti - umí zhodnotit vlastní výsledky a napravuje chybu - snaží se o zdokonalování výkonu - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti - dodržuje pravidla bezpečnosti	sprinterská abeceda rychlý běh starty – nízký, polovysoký vytrvalostní běh – maximum 15 minut, v terénu štafetový běh skoky – daleký, vysoký hody
<b>Tematický celek - Gymnastika</b>		
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	- dodržuje pravidla bezpečnosti - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti - zvládá základy dopomoci - respektuje osobnosti - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - zná a provádí cvičení vedoucí ke správnému držení těla - předvídá možná nebezpečí úrazů - dovede pojmenovat osvojované činnosti	akrobacie – kotoul, přemet stranou, stoj na rukou přeskoky – roznožka, skrčka, trampolína hrazda – výmyk, podmet
<b>Tematický celek - Sportovní a míčové hry</b>		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a	- dodržuje pravidla bezpečnosti - uplatňuje pozitivní komunikaci při hře - respektuje osobnosti	kopaná – přihrávky, činnost jednotlivce, hra odbíjená – přihrávky, podání košíková – činnost jednotlivce, hra

Tělesná výchova	7. ročník	
tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí posoudit pravidla jednotlivých her</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul>	vybíjená florbál různé soutěživé sportovní hry
Tematický celek - <b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b>		
	<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>- uvědomuje si význam bezpečnosti v tělovýchovných činnostech</li> </ul>	základy rytmické gymnastiky kondiční cvičení tanec cvičení s náčiním – švihadla aerobic
Tematický celek - <b>Úpoly</b>		
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje osobnosti</li> <li>- uvědomuje si význam sebeobrany</li> <li>- dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> <li>- uvědomuje si význam bezpečnosti v tělovýchovných činnostech</li> </ul>	průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, pády
Tematický celek - <b>Netradiční sporty v TV</b>		
	<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>	florbál – činnost jednotlivce, přihrávky, hra minikopaná - činnost jednotlivce, přihrávky, hra ringo – hra, nácvik hodů a chytání
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygienu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		

Tělesná výchova	7. ročník	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy		

Tělesná výchova	8. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence občanské</li> <li>• Kompetence pracovní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
<b>Tematický celek - Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazů</li> <li>- ovládá základy první pomoci</li> <li>- dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> <li>- zná význam zdravého životního stylu</li> <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>	dopomoc při cvičení první pomoc v TV improvizované ošetření přežití v přírodě orientace ukrytí nouzový přístřešek zajištění vody, potravy, tepla
<b>Tematický celek - Komunikace v TV</b>		
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	<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> </ul>	vzájemná komunikace tělocvičné názvosloví historie sportu vedení jednoduchých pohybových činností (rozcvička)
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>- dohodne se na spolupráci a složitější taktice</li> <li>- je schopen pomáhat druhým</li> </ul>	
<b>Tematický celek - Atletika</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá pohybové dovednosti</li> <li>- zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chyby</li> </ul>	sprinterská abeceda rychlý start a běh (všechny typy)

Tělesná výchova	8. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> <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>	vytrvalostní běh na dráze i v terénu – 20 minut skoky – daleký, vysoký vrhy a hody
Tematický celek - <b>Gymnastika</b>		
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti</li> <li>- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>- ovládá základy dopomoci</li> <li>- respektuje osobnosti</li> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul>	akrobacie – kotouly, stoj na ruce, kotoul letmo přeskoky – roznožka, skrčka, trampolína hrazda – výmyk, podmet, přešvihy kruhy - komíhání posilovací a vyrovnávací cviky a činnosti
Tematický celek - <b>Sportovní a míčové hry</b>		
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pozitivní komunikaci při hře</li> <li>- respektuje osobnosti</li> <li>- umí posoudit pravidla jednotlivých her</li> <li>- uvědomuje si bezpečnost při jednotlivých hrách</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	kopaná – činnost jednotlivce, herní systémy, hra odbíjená – přihrávky, herní kombinace košíková – herní kombinace, hra florbál různé soutěživé sportovní hry
Tematický celek - <b>Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b>		
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla</li> <li>- zvládá se svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou</li> </ul>	základy rytmické gymnastiky kondiční cvičení tanec cvičení s náčiním (švihadla) aerobic
Tematický celek - <b>Úpoly</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti</li> <li>- respektuje osobnosti</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazů</li> <li>- ovládá základy první pomoci</li> <li>- uvědomuje si význam sebeobrány</li> <li>- dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> </ul>	základy sebeobrány průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, pády)
Tematický celek - <b>Netradiční sporty v TV</b>		
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže pracovat v družstvu a pro družstvo</li> <li>- při vzájemné komunikaci respektuje osobnosti</li> </ul>	florbál – herní kombinace, hra minikopaná – herní kombinace, hra

Tělesná výchova	8. ročník	
	- rozpozná problém a řeší ho - samostatně se rozhoduje - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	
Tematický celek - <b>Lyžování</b>		
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	- respektuje osobnosti - je schopen pomáhat druhým - zvládá základní dovednosti sjezdového a běžeckého lyžování, snowboardingu - koriguje chybné řešení problému - řeší a napravuje správnost zvoleného postupu - uplatňuje bezpečnost při veškeré činnosti	lyžování a lyžařský výcvik: teorie a praxe sjezdového lyžování teorie a praxe běžkového lyžování teorie a praxe snowboardingu zásady bezpečnosti při lyžování pobyt v horském prostředí
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Princip sociálního smíru a solidarity		

Tělesná výchova	9. ročník	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kompetence k učení</li> <li>● Kompetence k řešení problémů</li> <li>● Kompetence komunikativní</li> <li>● Kompetence sociální a personální</li> <li>● Kompetence občanské</li> </ul>	

Tělesná výchova	9. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kompetence pracovní</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
<b>Tematický celek - Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>		
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul>	dopomoc při cvičení
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá základy první pomoci</li> <li>- zná význam zdravého životního stylu</li> </ul>	první pomoc v TV improvizované ošetření pohybové a tělovýchovné činnosti v nestandardním prostředí (turistika)
<b>Tematický celek - Komunikace v TV</b>		
TV-9-3-02 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>- umí se samostatně rozhodovat</li> <li>- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence</li> <li>- dohodne se na spolupráci a složitější taktice</li> <li>- je schopen pomáhat druhým</li> </ul>	tělocvičné názvosloví historie sportu vedení jednoduchých pohybových činností (rozcvička) vzájemná komunikace
<b>Tematický celek - Atletika</b>		
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá pohybové dovednosti</li> <li>- zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chyby</li> <li>- respektuje osobnosti</li> <li>- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti</li> <li>- dovede osvojované činnosti pojmenovat</li> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti</li> </ul>	sprinterská abeceda rychlý běh starty – všechny typy vytrvalostní běh na dráze i v terénu – 20 minut skoky – daleký, vysoký vrhy a hody
<b>Tematický celek - Gymnastika</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti</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> <li>- uvědomuje si význam pohybových činností</li> </ul>	akrobacie – kotoul letmo, kotoul vzad do stoje, akrobatická sestava posilovací a vyrovnávací cviky a činnosti přeskoky – roznožka, skrčka, trampolíny hrazda – výmyk, podmet, švihy kruhy - komíhání
<b>Tematický celek - Sportovní a míčové hry</b>		

Tělesná výchova	9. ročník	
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	<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>- uvědomuje si bezpečnost při jednotlivých činnostech</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>- uvědomuje si význam bezpečnosti při hře</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazů</li> </ul>	kopaná – herní kombinace, hra odbíjená – herní kombinace, hra košíková – herní kombinace, hra různé soutěživé sportovní hry překážkové dráhy
<b>Tematický celek - Estetické a kondiční cvičení s hudbou</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla bezpečnosti</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>- zvládá se svými předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou</li> </ul>	rytmická gymnastika kondiční cvičení, cvičení s náčiním tanec, taneční kroky, aerobic
<b>Tematický celek - Úpoly</b>		
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazů</li> <li>- ovládá základy první pomoci</li> <li>- uvědomuje si význam sebeobrany</li> <li>- dovede pojmenovat osvojované činnosti</li> </ul>	základy sebeobrany průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, pády)
<b>Tematický celek - Netradiční sporty v TV</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si význam bezpečnosti při hře</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>	florbal – herní kombinace, hra minikopaná – herní kombinace, hra
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>9. ročník</b>	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Princip sociálního smíru a solidarity		