

■ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|---|--|---|---|
| <p>Žák: TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>• projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p>• zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - ošetří drobná poranění, pojmenuje vybavení lékárničky a vysvětlí jeho použití - seznámí se s dopravní situací v okolí školy, osvojil si bezpečnou cestu do školy - zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů - cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností - provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - využívá gymnastické balóny a skákací míče ke cvičení - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - nacvičuje techniku rychlostního i vytrvalostního běhu s letným a vysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa - odráží se jednonož s rozběhem při přeskakování nataženého lana - rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - provádí základní manipulace s míčem - formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her - respektuje domluvená pravidla her a soutěží - chová se ohleduplně ke spoluhráčům | <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodné oblečení a vybavení pro cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - první pomoc při poranění, vybavení lékárničky - dopravní výchova (přecházení vozovky a křižovatky, semaforey) - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů - základní odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností (pohyby celého trupu a paží) - cvičení dle pokynů s využitím odborné terminologie - protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, příprava na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - cvičení s gymnastickými balóny a skákacími míči - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, nástup podle velikosti, pozdrav) <p>atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - běh: sprint na 20 m, vytrvalostní běh do 3 minut <ul style="list-style-type: none"> - vysoký start - skok do dálky: snožmo z místa - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování nataženého lana <p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - hry pro rozvoj sociálních vztahů (spolupráce hráčů) - hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu - základní manipulace s míčem (přenášení, podávání, kutálení, přihrávka spodním obloukem obouruč a jednoruč, horním obloukem jednoruč, chytání) - hry podle upravených pravidel | <p>prvouka 1 - chování ve škole, školní řád a vnitřní řád školy</p> <p>prvouka 1 - osobní hygiena</p> <p>prvouka 1 - cesta do školy, BESIP</p> <p>prvouka 1 - péče o zdraví PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p>hudební a řečová výchova 1 - dechová cvičení</p> <p>matematika 1 - prostorové vztahy, řadové číselky PT osobnostní a sociální vých. - soc. rozvoj: mezilidské vztahy prvouka 1 - práce ve skupině</p> |

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. ročník****Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|---|--|--|---|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů <p>ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou (stoj→klek→sed→leh→sed→klek→stoj apod) - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - projde krátkou trasu po rovné čáře - provádí průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem) - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - nacvičuje základní přeskoky přes švihadlo - cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu - zná pravidla bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě - formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody - v praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě - ujde přiměřeně dlouhou trasu - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - nacvičuje skluz na ledu bez bruslí - hází sněhovou koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl, poznává vlastnosti sněhu - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování | <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení, gymnastická chůze - změny polohy těla bez opory rukou - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře - průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup) - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, průpravné cviky pro přeskoky) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem (vyjádření rytmu pohybem) <p>plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při plaveckém výcviku - plavání v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví) - adaptace na vodní prostředí formou her - průpravná cvičení (s pomůckami) - dýchání do vody <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě) - chůze v terénu (vzdálenost podle možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu) - základy orientace v terénu - chování v přírodě <p>hry na sněhu a na ledu</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - pohyb na ledu bez bruslí, odstraňování strachu z ledu - hry na sněhu <ul style="list-style-type: none"> -hod sněhovou koulí na dálku a na cíl -sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) | <p>hudební výchova 1 - pochod s hudebním doprovodem, rytmizace s hudeb. doprovodem</p> <p>prvouka 1 - bezpečnost při koupání v přírodě</p> <p>prvouka 1 - orientace v okolí školy; bezpečnost při sběru lesních plodů a hub; ochrana před sluncem</p> <p>PT - environmentální výchova -ochrana přírody při sport. akcích</p> <p>prvouka 1 - příroda v zimě, bezpečnost při zimních hrách v přírodě</p> |

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|---|---|--|--|
| <p>Žák: TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>• projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p>• zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodné sportovní oblečení a obuv pro pohybové aktivity v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - použije vybavení lékárničky k ošetření poranění - řídí se základními pravidly BESIP, znalost pravidel si ověří na dopravním hřišti - zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů - cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností - provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dech., kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - cvičí na gymnastických balóněch a plných míčích - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení <ul style="list-style-type: none"> - podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - běhá na čas i na vytrvalost s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jednož s rozběhem - hází míčkem horní obloukem jednoruč do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednož s rozběhem <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, svalovou koordinaci, prostorovou orientaci a sociální vztahy při pohybových hrách - přihrává míč horním obloukem jednoruč a chytá ho - srozumitelně formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her - respektuje domluvená pravidla her a soutěží - chová se ohleduplně ke spoluhráčům | <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě, pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodné oblečení, obutí a vybavení pro cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě - první pomoc při poranění, vybavení lékárničky - dopravní výchova (křižovatky, železniční přejezd, semafore, dopravní kázeň), návštěva doprav. hřiště - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie (pohyby trupu, hor. a dol.končetin) - protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení, vyrovnávání svalových dysbalancí - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - spontánní pohybové aktivity - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, Vyrovnat!, nástup podle velikosti, pozdrav) <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - běh: sprint na 30 m, vytrvalostní běh do 4 minut - vysoký a polovysoký start - skok do dálky: snožmo z místa, nácvik skoku do dálky s rozběhem (přeskakování překážek v přírodě) - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování nataženého lana, přeskakování přírodních překážek <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - hry pro rozvoj sociálních vztahů (spolupráce hráčů) - hry pro rozvoj prostorové orientace a postřehu - základní manipulace s míčem (přenášení, podávání, kutálení, přihrávka horním obloukem, chytání) - hry podle upravených pravidel | <p><u>prvouka 2</u> - chování ve škole, školní řád a vnitřní řád školy</p> <p><u>prvouka 2</u> - péče o zdraví</p> <p><u>prvouka 2</u> – BESIP, péče o zdraví</p> <p><u>PT - environmentální výchova</u></p> <p><u>- ochrana zdraví, zdravý způsob života</u></p> <p><u>hudební a řečová výchova 2</u></p> <p>- dechová cvičení</p> <p><u>matematika 2</u> - prostorové vztahy, řadové číslovky (1. – 10.)</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <p><u>- soc. rozvoj: mezilidské vztahy</u></p> <p><u>prvouka 2</u> - mezilidské vztahy</p> |

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ročník****Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|---|--|--|--|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů <p>ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - střídá svalové napětí a uvolnění - provádí pohyby paží, nohou, trupu a hlavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou - přejde lavičku (i po užší straně) - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - provede kotoul vpřed (ze stoje rozkročného do dřepu) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis a skluz po zavěšené lavičce - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - skáče přes švihadlo (základní přeskoky) - cvičí a pochoduje podle hudby, vyjádří rytmus skladby pohybem, osvojil si poskočný krok - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu - zná pravidla bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě - formou her si zvyká na vodní prostředí - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody - splývá s destičkou - praxi se řídí základními pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě - ujde přiměřeně dlouhou trasu (podle své tělesné zdatnosti, zdravotního stavu, charakteru terénu a časového plánu vycházky) - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - provádí skluz na ledu bez bruslí - hází sněh. koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování | <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla bez opory rukou - rovnovážné polohy, chůze po rovné čáře a lavičce - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - nácvik kotoulu vpřed - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (prolézání dílů bedny, překonávání překážek) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, průpravné cviky pro přeskoky) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem, poskočný krok <p>plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena při plaveckém výcviku - plavání v přírodě (kde plavat a jak chránit své zdraví) - adaptace na vodní prostředí formou her - dýchání do vody - průpravná cvičení (s pomůckami) <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování; bezpečnost a hygiena v přírodě) - ošetření otlaků a puchýřů - chůze v terénu (vzdálenost podle možností žáků, typu terénu a časového rozvrhu) - základy orientace v terénu - chování v přírodě, ochrana přírody <p>hry na sněhu a na ledu</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu a na ledu <ul style="list-style-type: none"> - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) | <p>hudební výchova 2 - pochod s hudebním doprovodem, vyjádření tempa a rytmu pohybem, pohybové hry s dětskými popěvkami, poskočný krok</p> <p>prvouka 2 - bezpečnost při koupání v přírodě</p> <p>prvouka 2 - orientace v okolí školy; bezpečnost při koupání, sběru lesních plodů a hub; ochrana před sluncem; BESIP, protipožární ochrana</p> <p>PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sport. akcích</p> <p>prvouka 2 - příroda v zimě, bezpečnost při zimních hrách v přírodě</p> |

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník****Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|--|---|---|--|
| <p>Žák: TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>• projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>ZTV-3-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p>• zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení v tělocvičně, bazénu, na hřišti a v přírodě; řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohyb. aktivitu - zhodnotí vhodnost prostředí pro pohybové aktivity - vybírá vhodný cvičební úbor pro pohybové aktivity - použije vybavení lékárničky k ošetření úrazu - řídí se základními pravidly BESIP, znalost pravidel si ověří na dopravním hřišti - zhodnotí význam pohybu a sportu pro zdraví člověka, vznik a rozvoj přátelských vztahů - sleduje úspěchy českých sportovců - cvičí podle pokynů vyučujícího s využitím základů odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností - provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - provádí cviky k vyrovnávání svalových dysbalancí - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - podle pokynů provádí průpravná atletická cvičení - běhá na čas i vytrvalost s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jednož s rozběhem - skáče do výšky s odrazem jednož s rozběhem, přeskakují překážky - hází míčkem hor. obloukem jednoruč do dálky a na cíl - rozvíjí svoji obratnost, rychlost, postřeh, sval. koordinaci, prostor. orientaci a soc. vztahy při pohyb. hrách - přihrává míč horním obloukem jednoruč, chytá míč - srozumitelně formuluje svoje názory při domlouvání pravidel her, respektuje domluvená pravidla a signály - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, - citlivě hodnotí výkony spoluhráčů - zhodnotí svůj přínos pro výkon družstva | <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - vhodná výbava pro cvičení v různém prostředí - první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky - dopravní výchova (dopravní značky) - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - sport jako prostředek k navazování přátel. vztahů - sledování úspěchů českých sportovců - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie (pohyby celého trupu, hlavy, hor. a dol. končetin) - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - vyrovnávání sval. dysbalancí (dle individuál. potřeb) - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - spontánní pohybové aktivity - pořadová cvičení, základní povely (Pozor!, Pohov!, Vyrovnat!, nástup podle velikosti, pozdrav, nástup do jednoduchých útvarů) <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - běh: sprint do 50 m, vytrvalostní běh do 5 minut <ul style="list-style-type: none"> - vysoký a polovysoký start - skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozběhem (skoky přes překážky v přírodě, skok do písku) - skok do výšky: přeskakování nataženého lana a překážek v přírodě, odraz jednož s rozběhem - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - štafetové soutěže, překážkové dráhy, honičky - míčové hry (přihrávka horním obloukem, chytání, hráčský střeh) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - pravidla her a jejich modifikace, smluvené signály - hodnocení spoluhráčů i vlastních výkonů | <p><u>prvouka 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chování ve škole, školní řád a vnitřní řád školy - osobní hygiena - chování v mimořádných situacích - BESIP <p><u>prvouka 3</u> - péče o zdraví</p> <p><u>PT - environmentální výchova</u></p> <p><u>- ochrana zdraví, zdravý způsob života</u></p> <p><u>hudební a řečová výchova 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dechová cvičení <p><u>matematika 3</u> - prostorové vztahy, řadové číselky</p> <p><u>prvouka 3</u> - pravidla slušného chování</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <p><u>- soc. rozvoj: mezilidské vztahy</u></p> |

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ročník****Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|---|--|---|--|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů <p>ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - střídá svalové napětí a uvolnění - spojuje pohyby paží, nohou a trupu do krátké sestavy - mění polohy těla podle pokynů a bez opory rukou - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - zaujímá správné základní cvičební polohy - zaujímá různé rovnovážné polohy těla s výdrží - přejde lavičku (i po užší straně) - provede kotoul vpřed (ze stoje rozkročeného do dřepu) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis, sklouzne se po zavěšené lavičce - přelézá a přeskakuje švédskou bednu, prolézá její díly - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem a tyčí - přeskakuje švihadlo - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a základy mazurky - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - provádí průpravná cvičení pro plavání, dýchá do vody - splývá s destičkou, - provádí průpravná cvičení pro plavecký způsob znak - v praxi se řídí základ. pravidly bezpečnosti a hygieny pobytu v přírodě - ujde přiměřeně dlouhou trasu - překonává přírodní překážky - orientuje se v terénu podle významných orientačních bodů - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - provádí skluz na ledu bez bruslí - hází sněh. koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování | <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - trénink střídání svalového napětí a uvolnění - průpravná gymnastická cvičení - změny polohy těla bez opory rukou - správné držení těla ve všech polohách - základní cvičební polohy - rovnovážné polohy s výdrží - chůze po rovné čáře a lavičce (i užší straně) - kotoul vpřed, průpravná cvičení pro kotoul vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (výskok na bednu, seskok) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, základní přeskok) - rytmizovaná chůze, pochod a cvičení s hudebním doprovodem, cvičení s náčiním (obruče, tyče) - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, nácvik mazurky <p>plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání - průpravná cvičení (s pomůckami) pro nácvik jednoho plaveckého způsobu - dle ind. možností (znak, prsa) <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě - ošetření otlaků a puchýřů - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - základy orientace v terénu - chování v přírodě - ochrana přírody <p>hry na sněhu a na ledu</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - hry na sněhu a na ledu <ul style="list-style-type: none"> -hod sněhovou koulí na dálku a na cíl -sáňkování a bobování (chování na svahu podle dohodnutých pravidel) | <p>hudební výchova 3 - pochod s hudebním doprovodem, pohyb. hry s dětskými popěvkami, poskočný krok, nácvik mazurky</p> <p>prvouka 3 - bezpečnost při koupání v přírodě</p> <p>prvouka 3 - orientace v okolí školy a bydliště, v obci, krajině; ošetření drobného poranění, vybavení lékárničky, BESIP, protipožární ochrana</p> <p>PT - environmentální výchova -ochrana přírody při sport. akcích</p> <p>prvouka 3 - příroda v zimě, bezpečnost při zimních hrách v přírodě</p> |

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník****Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|--|---|--|---|
| <p>Žák: TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začíná pohybovou aktivitu do denního režimu</p> <p>TV-5-1-02p, ZTV-5-1-01 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení související vlastním sval. oslabením - v optimálním počtu opakování TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti TV-5-1-04p uplatňuje hyg. a bezp. zásady pro provádění zdravotně vhodných a bezpečných pohybových činností ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením • zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy • zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla ZTV-5-1-02 zvládá zákl. techniku spec. cvičení, koriguje ji podle obrazu v zrcadle a pokynů učitele TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>• zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p> | <p>Žák splní tyto výstupy: - zhodnotí význam aktivního pohybu pro zdraví člověka - je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole i mimo školu - potřebné informace získává i v digitálním prostředí</p> <p>- spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k ind. korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; cvičení začlení do denního režimu v optimálním počtu opakování - cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v učebnách pro pohybové aktivity - vybírá si vhodné prostředí a pohybové aktivity - upozorní na cvičení, která jsou pro něj nevhodná - znalost pravidel BESIP si ověřuje na dopravním hřišti - ošetří drobná poranění s využitím školní lékárničky - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení - provádí dle pokynů dech., protah., vyrovňovací, posil. aerobní, psychomotorická, kompenzační a relax. cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po cvičení - správně provádí cviky k vyrovňování sval. dysbalancí - koriguje cvičení dle pokynů učitele a obrazu v zrcadle - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení</p> <p>- provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým a polovysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem jedno nož s rozběhem (z břevna) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jedno nož s rozběhem, přeskakuje překážky - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla, sleduje změny i s využitím digitálních technologií</p> | <p>- význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - výběr zájmového sport. kroužku dle možností žáků - digitální informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole i mimo školu</p> <p>- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, počet opakování - začlenění pravidelného pohybu do denního režimu - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie - zásady bezpečnosti při cvičení v tělocvičně, rehabilitačním a plaveckém bazénu, zim. stadionu a na hřišti - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - vhodné prostředí, výbava, typy cvičení, počet opak. - nabídka sportovišť ve městě - hlavní zásady BESIP (procvičování na dopr. hřišti) - první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky - základní postupy při pohybových aktivitách - příprava na cvičení, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení - dech., protahovací, vyrovňovací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - vyrovňování svalových dysbalancí - kontrola cvičení - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořadová cv., zákl. povely, obraty, nástupy do útvarů atletika</p> <p>- průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 6 minut - vysoký a polovysoký start, nácvik nízkého startu - skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky s rozběhem nácvik odrazu z břevna) - hod tenis. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - hod míčkem z chůze a s rozběhem - skok do výšky: přeskakování nataženého lana, přeskakování překážek v přírodě, odraz jedno nož - sledování a vyhodnocování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií, osobní zlepšení</p> | <p>přírodověda 4 - ochrana zdraví, režim dne PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p>vlastivěda 4 - školní řád, vnitřní řád školy a práce v odborných učebnách BESIP pro chodce i cyklisty</p> <p>přírodověda 4 - části lidského těla, ochrana zdraví, prevence úrazů, první pomoc, vybavení lékárničky</p> <p>přírodověda 4 - bezpečnost při koupání v přírodě</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> | <ul style="list-style-type: none"> - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - provádí průpravná cvičení pro plavání - dýchá do vody, splývá, provádí průpravná cvičení pro plavecký způsob – dle ind. možností (znak, prsa) | <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, hry a cvičení ve vodě - průpravná cvičení (s pomůckami) pro nácvik jednoho plavce. způsobu (znak, prsa), pohyby paží a nohou | |
|--|---|---|--|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. ročník

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|---|---|---|--|
| <p>Žák:</p> <p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <ul style="list-style-type: none"> • zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohyb. hrách - přihrává míč horním obloukem jednoruč, chytá míč - respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play - citlivě hodnotí výkony spoluhráčů - zhodnotí svůj přínos pro výkon družstva - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - správně provádí kotoul vpřed (opakovaně) - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis, sklouzne se po zavěšené lavičce - vyskočí na švédskou bednu (bez můstku), seskočí - správně uchopí kruhy a houpe se na nich - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (dle možností žáků i s obměnami) - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem - vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísun stranou vlevo i vpravo - tančí mazurku - v praxi se řídí zákl. pravidly bezpečnosti a hygieny turistického pobytu v přírodě - ošetří otlaky, puchýře a bodnutí hmyzem - ujde přiměřeně dlouhou trasu, překonává př. překážky - orientuje se v terénu podle plánu obce a turist. mapy - chová se ohleduplně k přírodě - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě | <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - štafetové soutěže, překážkové dráhy - míčové hry (přihrávka, chytání, hráčský střeh) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, postřehu a svalové koordinace - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná gymnastická cvičení - rovnovážné polohy, chůze po břevně - kotoul vpřed (i opakovaně), nácvik kotoulu vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách (úchop, výstup, sestup, vis, skluz po zavěšené lavičce) - cvičení na švédské bedně (odraz z můstku) - houpání na kruzích - cvičení na hrazdě: ručkování ve visu - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky a jejich modifikace) - rytmické a kondiční cvičení (jednoduchá sestava cviků s hudebním doprovodem) - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísun stranou vlevo i vpravo, mazurka <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při turist. pobytu v přírodě - ošetření otlaků a puchýřů, bodnutí hmyzem - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle plánu obce a turistické mapy - chování v přírodě, ochrana přírody - nácvik jízdy na kole (nasedání, sesedání, jízda rovně) <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě | <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <p>- soc. rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p><u>vlastivěda 4</u> - hodnocení vlast. chování a chování spolužáků</p> <p><u>hudební výchova 4</u> - pochod s hudebním doprovodem, pohyb. hry s dětskými popěvkami, vyjádření tempa a rytmu pohybem, poskočný krok, mazurka</p> <p><u>přírodověda 4</u> - bezpečnost při koupání, sběru hub a lesních plodů, nebezpečí nákazy klišť. encefalitidou a boreliózou, ochrana přírody</p> <p><u>vlastivěda 4</u> - orientace podle plánu obce a turist. mapy, barvy a značky na mapě; BESIP, povinná výbava kola a cyklisty</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností | <ul style="list-style-type: none"> - hází sněh. koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování - respektuje dohodnutá pravidla bruslení na zimním stadionu - udrží rovnováhu na bruslích, jede vpřed v dvouopporovém a jednoopporovém postavení | <ul style="list-style-type: none"> - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - přehazování sněhové koule přes překážky - sáňkování a bobování podle dohodnutých pravidel - základy bruslení (podle podmínek žáků a školy) - bezpečnost při bruslení na zimním stadionu - vstup na led, cvičení pro osvojení rovnováhy - dvouoporová a jednooporová jízda vpřed | PT - environmentální výchova - ochrana přírody při sport. akcích |
|---|---|--|---|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|---|---|--|---|
| <p>Žákl: TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začíná pohybovou činnost do denního režimu</p> <p>TV-5-1-02p, ZTV-5-1-01 zařazuje do pohyb. režimu korektivní cvičení související s vlastním sv. oslabením - v optimálním počtu opakování TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti TV-5-1-04p uplatňuje hyg. a bezp. zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením • zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy ZTV-5-1-02 zvládá zákl. techniku spec. cvičení, koriguje ji podle obrazu v zrcadle a pokynů učitele</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí význam aktivního pohybu pro zdraví člověka - je seznámen s nabídkou sportovních aktivit ve škole i mimo školu - potřebné informace získává i v digitálním prostředí - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k ind. korekci sval. dysbalancí a odstranění únavy; cvičení začlení do den. režimu v optim. počtu opakování - cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - upozorní na cvičení, která jsou pro něj nevhodná - znalost pravidel BESIP si ověřuje na dopravním hřišti - ošetří drobná poranění s využitím školní lékárničky - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení - provádí podle pokynů dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - správně provádí cviky k vyrovnávání sval. dysbalancí - kontroluje správnost cvičení (pokyny učitele, zrcadlo) - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - provádí podle pokynů kondiční a koordinační cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a odrazem | <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu a sportu pro zdraví člověka - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - výběr zájmového sport. kroužku dle možností žáků - digitální informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole i mimo školu - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových oslabení a odstranění únavy, počet opakování - začlenění pravidelného pohybu do denního režimu - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie - zásady bezpečnosti při cvičení v různém prostředí - vhodné prostředí a vybavení pro různé typy cvičení - nabídka sportovišť ve městě - hlavní zásady BESIP (procvičování na dopr. hřišti) - první pomoc při úrazech, vybavení lékárničky - osobní hygiena před cvičením a po cvičení - základní postupy při pohybových aktivitách <ul style="list-style-type: none"> - příprava na cvičení, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - vyrovnávání svalových dysbalancí, kontrola cvičení - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - spontánní pohybové aktivity - pořadová cv., zákl. povely, obraty, nástupy do útvarů atletika - průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 7 minut <ul style="list-style-type: none"> - vysoký, polovysoký a nízký start - skok do dálky: snožmo z místa, skok do dálky | <p>přírodověda 5 - denní režim, ochrana zdraví</p> <p>PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p>vlastivěda 5 - školní řád, vnitřní řád školy a práce v odborných učebnách, BESIP pro chodce i cyklisty přírodověda 5 - ochrana zdraví, prevence úrazů, první pomoc, vybavení lékárničky, části lidského těla</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>• zlepšuje svou tělesnou kondici, pohyb. projev a správné držení těla</p> <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> | <p>jednonož s rozběhem (z břevna)</p> <ul style="list-style-type: none"> - hází míčkem horním obloukem jednoruč do dálky a na cíl (z místa, z chůze a s rozběhem) - skáče do výšky s odrazem jednonož s rozběhem, přeskakuje překážky - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla, sleduje změny i s využitím digitálních technologií - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě, zvládá prvky sebezáchrany - dýchá do vody, splývá, koordinuje pohyby paží a nohou u plaveckého způsobu dle ind. možností (znak, prsa) - skáče do vody z nízkých poloh | <p>s rozběhem, nácvik odrazu jednonož z břevna</p> <ul style="list-style-type: none"> - hod tenis. míčkem hor. obloukem jednoruč do dálky a na cíl; hod míčkem z chůze a s rozběhem - skok do výšky: přeskakování nataženého lana, přeskakování překážek v přírodě, odraz jednonož - sledování a vyhodnocování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií, osobní zlepšení <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě, prvky sebezáchrany - dýchání do vody, splývání, hry ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou (znak, prsa) - skoky do vody z nízkých poloh | <p><u>přírodověda 5</u> - bezpečnost při koupání v přírodě</p> |
|---|--|--|--|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 5. ročník

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

| OVO podle RVP | Konkretizovaný (školní) výstup | Konkretizované učivo | Vazby, přesahy, průřez. téma |
|--|--|--|--|
| <p>Žák:</p> <p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>• zlepšuje svou tělesnou kondici, pohyb. projev a správné držení těla</p> <p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohyb. hrách - přihraje míč horním obloukem jednoruč a trčením obouruč, chytá míč - respektuje domluvená pravidla, jedná v duchu fair play - citlivě hodnotí výkony spoluhráčů - zhodnotí svůj přínos pro výkon družstva - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - přejde úzkou stranu lavičky (s modifikací) - provádí kotoul vpřed (opakovaně) a kotoul vzad - přebíhá, přeskakuje a podlézá lavičky - vystupuje a sestupuje po žebřinách (se správným úchopem), provede vis, sklouzne se po zavěšené lavičce - vyskočí na švédskou bednu (s můstkem), seskočí - provádí protahovací cvičení s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (dle možností žáků i s obměnami) - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - šplhá s přírazem na tyči a laně (dle možností) - cvičí a pochoduje podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísun stranou vlevo i vpravo, tančí mazurku a základní kroky polky | <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - štafetové soutěže, překážkové dráhy - míčové hry : přehazovaná, vybíjená (přihrávka hor. obloukem jednoruč i obouruč; trčením) - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - chůze po úzké straně lavičky a její modifikace - kotoul vpřed (i opakovaně), kotoul vzad - cvičení na lavičkách - cvičení na žebřinách - cvičení na švédské bedně, roznožka přes kozu (výskok s odrazem z můstku, seskok → přeskok) - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky a jejich modifikace) - cvičení na hrazdě: ručkování ve visu - houpání na kruzích, výskok a seskok, překoty - šplh s přírazem (na tyči i na laně, nácvik smyčky) - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísun stranou vlevo i vpravo, mazurka, nácvik polky | <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - soc. rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p><u>hudební výchova 5</u>– pochod s hudebním doprovodem, tanec</p> |



| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> | <ul style="list-style-type: none"> - osvojená cvičení spojuje do krátké gymnastické sestavy - ujde přiměřeně dlouhou trasu, překonává př. překážky - orientuje se v terénu podle plánu obce a turist. mapy - osvojil si základy bezpečné jízdy na kole - provádí základní údržbu kola - ošetří otlaky, puchýře, bodnutí hmyzem - je seznámen s nebezpečím klíšťové encefalitidy - chová se ohleduplně k přírodě <ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - hází sněh. koulí vrchním obloukem do dálky a na cíl - dodržuje předem dohodnutá pravidla bezpečnosti při sáňkování a bobování a bruslení na zim. stadionu - udrží rovnováhu na bruslích, jede vpřed v jednooporovém postavení nebo bez opory - brzdí a zatáčí ve dvouoporovém postavení | <ul style="list-style-type: none"> - jednoduchá gymnastická sestava <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle plánu obce a turistické mapy - jízda na kole, údržba kola (jízda rovně, odbočování) - ošetření drobného poranění - nebezpečí klíšťové encefalitidy - chování v přírodě, ochrana přírody <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry na sněhu a na ledu - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě <ul style="list-style-type: none"> - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování, hry na sněhu a na ledu - základy bruslení (podle podmínek žáků a školy) <ul style="list-style-type: none"> - jednooporová jízda vpřed, jízda bez opory - brzdění a zatáčení ve dvouoporovém postavení | <p>(mazurka, přísuvný krok, polka)</p> <p><u>přírodověda 5</u> - první pomoc, důležitá telefonní čísla, ochrana přírody</p> <p><u>vlastivěda 5</u> - orientace podle plánu obce a turist. mapy, barvy a značky na mapě, světové strany, kompas;</p> <p>BESIP pro chodce i cyklisty</p> <p>povinná výbava jízdního kola a cyklisty</p> <p><u>PT - environmentální výchova</u></p> <p><u>-ochrana přírody při sport. akcích</u></p> <p><u>vlastivěda 5</u> - prevence úrazů, bezpečnost při zimních hrách</p> |
|--|--|--|---|