

■ 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 TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost 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. aktivitu - 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 letmým a vysokým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa - odráží se jednooko s rozběhem při přeskokování 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: přeskokování 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>prvouka1 - 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 balónech 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 hor. 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> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><u>hudební a řečová výchova 2</u> - dechová cvičení</p> <p><u>matematika 2</u> - prostorové vztahy, řadové číslovky (1. – 10.)</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - soc. rozvoj: mezilidské vztahy</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 lékárníčky 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, přeskakuje 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 lékárníčky - 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) <u>atletika</u> - 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 <u>pohybové a sportovní hry</u> - 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 číslovky</p> <p><u>prvouka 3</u> - pravidla slušného chování</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - soc. rozvoj: mezilidské vztahy |

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 |
|---|---|--|--|
| Žák: <ul style="list-style-type: none"> zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Žák splní tyto výstupy: <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 | gymnastika <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 plavání <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) turistika a pobyt v přírodě <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 hry na sněhu a na ledu <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) | hudební výchova 3 - pochod s hudebním doprovodem, pohyb. hry s dětskými popěvkami, poskočný krok, nácvik mazurky prvouka 3 - bezpečnost při koupání v přírodě prvouka 3 - orientace v okolí školy a bydliště, v obci, krajině; ošetření drobného poranění, vybavení lékárničky, BESIP, protipožární ochrana PT - environmentální výchova -ochrana přírody při sport. akcích prvouka 3 - příroda v zimě, bezpečnost při zimních hrách v přírodě |

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 • zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</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 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 - 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 nohy s rozběhem (z břevna) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jedno nohy 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 plavání | <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 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, vybavení, 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 atletiky - průpravná cvičení, kondiční a koordinační cvičení - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 6 minut <ul style="list-style-type: none"> - 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: přeskokování nataženého lana, - sledování a vyhodnocování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií, osobní zlepšení <p>přeskokování překážek v přírodě, odraz jedno nohy</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> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 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 | veckém 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) | <u>plavání</u> - 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 |
|---|---|--|--|
| Žák: TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností ● zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla 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 | Žák splní tyto výstupy: - 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, ručuje 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 | <u>pohybové a sportovní hry</u> - 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 <u>gymnastika</u> - 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 <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - 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) <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě | PT osobnostní a sociální vých. - soc. rozvoj: mezilidské vztahy vlastivěda 4 - hodnocení vlast. chování a chování spolužáků hudební výchova 4 - pochod s hudebním doprovodem, pohyb. hry s dětskými popěvkami, vyjádření tempa a rytmu pohybem, poskočný krok, mazurka přírodověda 4 - bezpečnost při koupání, sběru hub a lesních plodů, nebezpečí nákazy klišť. encefalitidou a boreliózou, ochrana přírody vlastivěda 4 - 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 vhodných a bezpečných pohybových činností</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> | <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 | <p><u>PT - environmentální výchova</u> - ochrana přírody při sport. akcích</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>Žákl: TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začíná pohybové činnosti 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</p> <p>TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-04p uplatňuje hyg. a bezp. zásady pro provádění zdravotně vhodných a bezpečných pohybových činností</p> <p>ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</p> <p>● zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</p> <p>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><u>přírodověda 5</u> - denní režim, ochrana zdraví</p> <p><u>PT - environmentální výchova</u> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><u>vlastivěda 5</u> - školní řád, vnitřní řád školy a práce v odborných učebnách, BESIP pro chodce i cyklisty</p> <p><u>přírodověda 5</u> - 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 <p>- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla, sleduje změny i s využitím digitálních technologií</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, 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 - 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-5-1-03p 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 modifikacemi) - 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, ručuje 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 <p>řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě</p> <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 a bruslení na zim. stadionu - udrží rovnováhu na bruslích, jede vpřed v jednooporovém postavení nebo bez opory - brzdí a zatáčí ve dvouoporovém postavení | <p>- jednoduchá gymnastická sestava</p> <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 - hod sněhovou koulí na dálku a na cíl - sáňkování a bobování, hry na sněhu a na ledu - základy bruslení (podle podmínek žáků a školy) - 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; BESIP pro chodce i cyklisty</p> <p>povinná výbava jízdního kola a cyklisty</p> <p><u>PT - environmentální výchova</u></p> <p>- ochrana přírody při sport. akcích</p> <p><u>vlastivěda 5</u> - prevence úrazů, bezpečnost při zimních hrách</p> |
|--|--|---|--|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. 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-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohyb.aktivitu</p> <p>TV-9-3-01p užívá osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohyb. činnost a její ukončení, využívá zákl. kompenzační a relax. techniky k překonání únavy</p> <p>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02</p> <p>• chápe zásady zatěžování</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivitu - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivitu - přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší - cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie - aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii - rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli - rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxač. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení, kontroluje správnost cvičení - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklid- | <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivitu - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití, výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie - práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - kontrola správnosti cvičení (pokyny učitele, zrcadlo) - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary) - význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění organismu po rušném cvičení | <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <p>- osobnostní rozvoj: psychohygiena</p> |



| | | | |
|---|---|--|---|
| <p><u>ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02,</u></p> <p><u>ZTV-9-1-03</u></p> <p>TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje zák. zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</p> <p>● jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</p> <p>TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p> <p>TV-9-3-05p sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</p> | <p>nění organismu po rušném cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu - vyhýbá se kontraindikovaným pohybovým aktivitám - je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni - zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - osvojuje si základní techniky odmítání drog a škodlivin - osvojil si základy poskytování první pomoci s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků, zná důležitá telefon. čísla, umí přivolat pomoc v krizových situacích - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti - k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy - zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti - posouzení provádí i s využitím digitálních technologií | <ul style="list-style-type: none"> - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - základní techniky odmítání drog a návykových látek - první pomoc - vybavení lékárničky a improvizované prostředky - důležitá telefonní čísla - praktický nácvik přivolání pomoci - jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení) - hodnocení vlastních výkonů - hledání příčin nedostatků - citlivě hodnocení výkonů spolužáků | <p><u>PT - environmentální výchova</u></p> <p>- ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><u>matematika 6</u> - zápis čísel do tabulky, výpočet výsledků; práce s kalkulatorem porovnávání čísel; jednotky délky a času</p> |
|---|---|--|---|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. 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-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> <p>TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným - chrání přírodu při všech pohybov. aktivitách v přírodě - ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu - orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek - bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce, provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti) - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohybu. Hrách - změny ve výkonech sleduje i s využitím digitálních technologií - překonává různé typy překážek | <ul style="list-style-type: none"> - olympijské myšlenky - zásady fair play <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle turistické mapy a značek - jízda na kole, údržba kola (jízda rovně, odbočování, jízda zručnosti) - povinná výbava kola a cyklisty - zásady BESIP, dopravní hřiště <u>pohybové a sportovní hry</u> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafetové soutěže, překážkové dráhy - házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků - přehazovaná a vybíjená | <p><u>PT - environmentální výchova</u></p> <p>-ochrana přírody při sport. akcích</p> <p><u>zeměpis 6</u> - místní region, práce s turistickou mapou kult., hist. a přír. zajímavosti</p> <p><u>přírodopis 6</u> - praktické pozorování přírody, nebezpečí vztěkliny</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <p>- soc. rozvoj: mezilidské vztahy</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> | <ul style="list-style-type: none"> - hází a chytá létající talíř a ringo kroužky - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis a florbal - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) - řídí se pravidly bezpečného pobytu v horách - pro zimní sport. aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj | <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka hor. obloukem a jednoruč i obouruč - kopaná (jen chlapci) - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové - driblíng, střelba na koš, přihrávka trčením obouruč - stolní tenis - práce s pálkou, odpal míčku přes síťku - florbal - odpal míčku, přihrávka, zpracování míčku, střelba - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - základy bruslení (podle podmínek školy a žáků) - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy lyžování (podle podmínek školy a žáků) - sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) - běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj | |
|---|--|--|--|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. 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-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - přejde (s modifikacemi) úzkou stranu lavičky s doprovodnými pohyby paží, provádí obraty - provádí kotoul vpřed (opakovaně) a jeho modifikace - provádí kotoul vzad - vydrží ve stoji na lopatkách - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí do dřepu na švédskou bednu s odrazem z můstku, seskočí - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku - protahuje svaly cvičením s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi) - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí | <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - chůze po úzké straně lavičky (kladině) a její modifikace, doprovodné pohyby paží, obraty - kotoul vpřed (opakovaně) a jeho modifikace - kotoul vzad - stoj na lopatkách (není-li zdravotně kontraindikován) - cvičení na lavičkách a s lavičkami (přeskok snožmo, zvedání, přenášení ...) - cvičení na žebřinách: posilovací cvičení - cvičení na švédské bedně: příprava pro skrčku (výskok do dřepu s odrazem z můstku, seskok) - roznožka přes kozu s odrazem z můstku - cvičení s krátkým švihadlem (protahovací cvičení, přeskoky a jejich modifikace) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - houpe se na laně - nacvičuje šplh s přírazem na tyči a na laně - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísuvný krok stranou vlevo i vpravo, tančí mazurku a základní kroky polky - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho z břevna (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednoho z břevna, přeskakuje překážky - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápí se - koordinuje pohyby paží a nohou (plavec. způsob znak) - skáče do vody z nízkých poloh | <ul style="list-style-type: none"> - houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty - houpání na laně - 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, přísuvný krok stranou, mazurka, nácvik polky a valčíku (zákl. krok) - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) <u>atletika</u> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 800 m); vysoký, polovysoký a nízký start - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho z břevna nebo odrazového pásma - hod kriket. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho z břevna <u>plavání</u> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou plavec. způsobu znak - skoky do vody z nízkých poloh | <p><u>hudební výchova 6</u> - vyjádření rytmu a tempa pohybem, spontánní a společenský tanec (mazurka, polka, valčík)</p> |
|--|--|--|---|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. 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-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohyb. aktivitu</p> <p>TV-9-3-01p užívá osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-1-03p cíleně se připraví</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivitu - vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivitu - přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší - cvičí podle pokynů s využitím odborné terminologie - aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii - rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli - rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a | <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivitu - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití, výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší - cvičení podle pokynů s využitím odbor. terminologie - práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační | <p><u>PT - environmentální výchova</u> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>na pohyb, činnost a její ukončení, využívá zákl. kompenzační a relax. techniky k překonání únavy ZTV-9-1-01, ZTV-9-1-02</p> <p>TV-9-1-03p</p> <ul style="list-style-type: none"> chápe zásady zatěžování <p>TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem TV-9-1-05p uplatňuje zákl. zásady poskytování první pomoci, zvládá zajištění odsunu raněného TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohyb. činnosti, označí příčiny nedostatků • jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti TV-9-3-05p sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</p> | <p>relax. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení, kontroluje správnost cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu vyhýbá se kontraindikovaným pohybovým aktivitám ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče správně reaguje na základní povely pořadových cvičení zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu osvojuje si základní techniky odmítání drog a škodlivin osvojil si základy poskytování první pomoci s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků, zná důležitá telefon. čísla, umí přivolat pomoc v krizových situacích s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti posouzení provádí i s využitím digitálních technologií | <p>cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> kontrola správnosti cvičení výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary) význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění organismu po rušném cvičení nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu základní techniky odmítání drog a návykových látek první pomoc vybavení lékárničky a improvizované prostředky důležitá telefonní čísla praktický nácvik přivolání pomoci jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení) hodnocení vlastních výkonů hledání příčin nedostatků citlivé hodnocení výkonů spolužáků | <p>- osobnostní rozvoj: psychohygiena</p> <p>PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života občanská výchova 7 - životospřáva, racionální strava, škodliviny, volnočasové aktivity</p> <p>přírodopis 7 - drogy; odmítání návykových látek</p> <p>matematika 7 - zápis čísel do tabulky, výpočet výsledků; práce s kalkulátorem porovnávání čísel; jednotky délky a času</p> |
|---|---|--|---|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. 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-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> je seznámen s myšlenkou OH, sleduje úspěchy českých sportovců chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů s empatií pomáhá slabším a handicapovaným chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek | <ul style="list-style-type: none"> zimní a letní olympijské hry, olympijské symboly úspěchy českých sportovců olympijské myšlenky a ideály zásady fair play turistika a pobyt v přírodě bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody chůze v terénu, překonávání přírodních překážek orientace v terénu podle turistické mapy a značek jízda na kole, údržba kola | <p>PT - environmentální výchova -ochrana přírody při sport. akcích zeměpis 6 - místní region,</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> <p>TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojené hry a soutěže</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> | <ul style="list-style-type: none"> - bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce, provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti) - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostorové orientaci a postřeh při pohyb. Hrách - změny ve výkonech sleduje i s využitím digitálních technologií - překonává různé typy překážek - hází a chytá létající talíř a ringo kroužky - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis a florbal - srozumitelně vyjádří své názory při stanovení pravidel a herní taktiky, respektuje názory spoluhráčů - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - spolupracuje při naplňování domluvené taktiky - plní povinnosti vyplývající z role pomocného rozhodčí - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) - řídí se pravidly bezpečného pobytu v horách - pro zimní sport. aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj | <p>(jízda rovně, odbočování, jízda zručnosti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - povinná výbava kola a cyklisty - zásady BESIP, dopravní hřiště pohybové a sportovní hry - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafet.soutěže, překážkové dráhy, kruhový trénink - házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků - přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná (jen chlapci) <ul style="list-style-type: none"> - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové: driblink, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis: odpal míčku přes síťku - florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů - jednoduchá herní taktika u kolektivních her - role pomocného rozhodčího (např. čárový rozhodčí) hry na sněhu a na ledu - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - základy bruslení (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy lyžování (podle podmínek školy a žáků) - sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) - běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj | <p>práce s turistickou mapou kult., hist. a přír. zajímavosti</p> <p>PT osobnostní a sociální vých.</p> <p>- soc. rozvoj: mezilidské vztahy</p> |
|--|---|--|--|

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. 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-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>TV-9-2-01 zvládá v souladu</p> | <p>Žák splní tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - mění polohy těla bez opory rukou - provádí kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace - vydrží ve stoji na lopatkách - provádí průpravná cvičení pro přemet stranou - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku | <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po úzké straně lavičky (kladině) s doprovod. pohyby paží; obraty; rovnovážné polohy s výdrží, změny poloh bez opory rukou - kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace - stoj na lopatkách (není-li zdravotně kontraindikován) - průpravná cvičení pro přemet stranou - cvičení na lavičkách a s lavičkami (přeskok snožmo, zvedání, přenášení ...) - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - roznožka přes kozu s odrazem z můstku | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> | <ul style="list-style-type: none"> - vyskočí do dřepu na šv. bednu s odrazem z můstku - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi), protahuje svaly - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - houpe se na laně - šplhá s přírazem na tyči a na laně (se smyčkou) - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísuvný krok stranou, tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky a valčíku - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - osvojuje si základní kroky a cviky aerobiku (jen dívky) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednož s rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednož s rozběhem, přeskakuje překážky - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápí se, - koordinuje pohyby paží a nohou (plavec. způsob znak) - provádí pohyby paží a nohou plaveckého způsobu prsa - skáče do vody z nízkých poloh | <ul style="list-style-type: none"> - průprava pro skrčku přes švédskou bednu a kozu - cvičení s krát. švihadlem (protah. cvičení, přeskoky) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok - houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty - houpání na laně - 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, poskoč. a přísuvný krok stranou, mazurka, disco tance, nácvik polky a valčíku - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) - základy aerobiku (jen dívky) <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1000 m); nácvik předávání štafetového kolíku - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednož z břevna, doskok do písku - hod kriket. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednož <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, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou plavec. způsobu znak - průpravná cvičení pro plavecký způsob prsa - skoky do vody z nízkých poloh | |
|---|--|--|--|