

Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je koncipována na chápání vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody, je utvářena a ovlivňována mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka aj. Vymezuje zdraví jako základní předpoklad pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se prioritou základního vzdělávání rozvoje a ochrany zdraví – poznávání sami sebe jako živé bytosti, pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence, hloubku nemocí spojených s nemocí či poškozením zdraví.

Výchova ke zdraví je součástí předmětu tělesná výchova.

Podmínkou úspěšného vzdělávání je vlastní prožitek žáků vycházející z konkrétních nebo modelových situací při osvojování potřebných dovedností, způsobů jednání a rozhodování. Tím dochází k propojení vzdělávací oblasti s reálným životem.

1. a 2. stupeň ZŠ

Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

Na 1. a 2. stupni základního vzdělávání předmět tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu, vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a správnému držení těla, učí žáky získávat pocit nutnosti pravidelného cvičení, jako součásti správného životního stylu, naučí je umět se připravit na sportovní výkony.

V nemalé míře se podílí na zvyšování psychické odolnosti vůči negativním vlivům okolí a posilování charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídít kolektivu aj.), podporuje prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování, vštěpuje důležité hygienické zásady, stravovací, pracovní a zdravotně preventivní návyky (dovednost odmítat škodlivé látky), učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví, získávat potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i jiných.

Věnuje patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce TV (nacvičování vhodné a správné dopomoci a záchrany při cvičení) a učí se zásady první pomoci a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních a mimořádných situacích.

Učivo je rozděleno do 3 tématických okruhů:

1. Činnosti ovlivňující zdraví :

- 1. stupeň** - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- 2. stupeň** – význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

2. Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- 1. stupeň** - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení, další pohybové činnosti
- 2. stupeň** - pohybové hry, gymnastika, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, úpoly, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, snowboarding, bruslení, další pohybové činnosti

3. Činnosti podporující pohybové učení:

- 1. stupeň** - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech
- 2. stupeň** - komunikace v TV, organizace prostoru a pohybových činností, historie a současnost sportu, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

Základní a důležitou metodou, která slouží k plnění cílů a úkolů je HRA.

Učivo uvedené v učebních osnovách je v rámci školy závazné. Zařazení rozšiřujícího učiva zvaží vyučující s ohledem na specifika konkrétní třídy a individuální potřeby žáků.

Do výuky jsou průběžně zařazována průřezová témata v souvislosti s aktuálními situacemi a problémy současného světa. Přínos těchto průřezových témat k rozvoji osobnosti žáka je uplatňován průběžně pomocí následujících tematických okruhů:

Osobnostní a sociální výchova (OSV): Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání; Kreativita; Sebepoznání a sebepojetí; Seberegulace a sebeorganizace; Psychohygiena; Mezilidské vztahy; Komunikace; Kooperace a kompetice; Morální rozvoj

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (VMEGS): Evropa a svět nás zajímá; Objevujeme Evropu a svět;

Environmentální výchova (EV): Vztah člověka k prostředí

Mediální výchova (MV): Tematické okruhy receptivních činností – Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu

Časové vymezení vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova se realizuje v 1. - 5. ročníku 1. stupně ZŠ v této hodinové dotaci:

	1. stupeň				
Ročník	1.	2.	3.	4.	5.
Počet hodin	2	2	2	2	2

Vyučovací předmět Tělesná výchova se realizuje v 6. - 9. ročníku 2. stupně ZŠ v této hodinové dotaci:

	2. stupeň				
Ročník	6.	7.	8.	9.	-
Počet hodin	3	3	2	2	-

Organizační vymezení vyučovacího předmětu

Hodiny vyučovacího předmětu tělesná výchova jsou vedeny v prostorách jim určených a je nutno je kontrolovat vždy před použitím:

a) **tělocvična, sportovní hala**

b) **školní hřiště, terén**

Standardní délka vyučovací hodiny je 45 minut. Dále jsou hodiny tělesné výchovy realizovány formou projektového či zájmového vyučování – škola v přírodě, plavání, lyžařský výcvikový kurz, teambuildingové aktivity.

Rozšiřující hodiny tělesné výchovy jsou uskutečňovány v rámci – volitelných předmětů, kroužků a mimoškolních aktivit – spolupráce se sportovními oddíly.

Výchovné a vzdělávací strategie

Vzděláváním žáků v tělesné výchově lze významně přispět k utváření a rozvoji klíčových kompetencí žáků. Učitelé k tomu používají následující postupy, metody a formy práce:

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k učení

Učitel:

- na praktických příkladech vysvětluje smysl a cíl učení, poznávat vlastní pohybové schopnosti a koordinační předpoklady
- umožňuje žákům ve vhodných případech realizovat vlastní nápady a náměty
- učí žáky chápat význam pohybu pro zdraví a systematické sledování vývoje vlastní fyzické kondice, plánovat, organizovat a vyhodnocovat činnost
- vede žáky k uvědomování si rovnováhy mezi tělesnou kondicí a psychikou
- podporuje využití poznatků z různých vzdělávacích oblastí
- uplatňuje individuální přístup k žákům

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k řešení problémů

Učitel:

- podporuje samostatnost, tvořivost a logické myšlení (vhodná taktika v individuálních a kolektivních sportech aj.)
- učí žáky řešit problémové situace, propojovat znalosti z více vyučovacích předmětů a jejich využití v praktickém životě
- učí žáky srozumitelně vyjadřovat svůj názor, respektovat názor druhého, jak přijat konstruktivní kritiku

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence komunikativní

Učitel:

- důslednou kontrolou podporuje u žáků dodržování pravidel stanovených v řádu sportovišť
- cíleně využívá příležitosti k tomu, aby žáci rozvíjeli svou slovní zásobu v daných tématech
- vede žáky ke srozumitelné formulaci svých myšlenek a názorů, poslouchání a respektování pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva aj.
- vyžaduje prezentaci výsledků žákovy práce (i skupinové) s využitím komunikačních dovedností (zpracovávání tabulek, pořizování záznamů ze sportovních aktivit atd.)

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence sociální a personální

Učitel:

- organizací a kontrolou skupinové práce vede žáky k tomu, aby si rozdělili úlohy podle znalostí a dovedností jednotlivých členů skupiny
- organizuje vyučovací hodiny tak, aby v případě, že zadaný úkol žáci rychle splní, nabídli svoji pomoc pomalejšímu spolužákovi
- učí ohleduplnému a uctivému jednání, sebepoznávání, seberegulaci a sebeorganizaci, psychohygieně (pozitivní ladění, předcházení stresům, hledání pomoci při potížích aj.)

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence občanské

Učitel:

- povzbuzováním a odpovídajícím hodnocením podporuje u žáků zájem o tělesnou výchovu a snahu zlepšovat své výsledky
- vede žáky k dodržování a respektování bezpečnosti při pohybových aktivitách a hygieny
- respektování národní, kulturní a historické tradice, podporování a prezentování myšlenek olympijského hnutí
- vede k chápání základních společenských zákonů a norem, dodržování pravidel fair play, uvědomování si práv a povinností ve škole i mimo školu

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence pracovní

Učitel:

- důkladným procvičováním a důslednou kontrolou vede žáky ke kladnému vztahu ke sportu, plnění povinností a závazků v životě, v práci (samostatné i týmové)
- vede žáky ke správnému a bezpečnému hledání možných rizik spojených se sportem a snaha o jejich minimalizaci
- vhodnou volbou úkolů různé obtížnosti a jejich následným rozbořením vede žáky k tomu, aby si efektivně naplánovali plnění úkolů
- doporučuje žákům využívat různé zdroje informací a učí je hodnotit výsledky své i cizí práce z hlediska kvality, funkčnosti, ochrany životního prostředí a ochrany zdraví svého i zdraví ostatních

1.stupeň
Ročník: první

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ				
TV-1-1-01;04	<ul style="list-style-type: none"> • Umí vysvětlit, proč je pohyb důležitý pro zdraví • Respektuje bezpečnost, dodržováním pravidel dokáže předcházet úrazům, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc • Usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti • Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech • Respektuje a reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpečnost při pohybových aktivitách – seznámení s prostory tělocvičny, haly, hřiště • Hygiena TV – čistota těla, vhodné oblečení, správná obuv pro tělovýchovné aktivity • Udržování čistoty a pořádku v prostředí TV • Zdravotně zaměřené aktivity – správné držení těla • Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim • Příprava organismu a rozvoj různých forem pohybových aktivit • Zásady bezpečného používání náradí a náčiní • První pomoc • Pravidla fair play 	<p>OSV: Rozvoj schopností poznávání Psychohygiena</p> <p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Morální rozvoj</p>	<p>Rozšiřující učivo – může být využito učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků</p>

ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

<p>TV-1-1-02;03</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Postupně ovládá zpevňování a uvolňování těla a jeho částí, snaží se o přesné provádění pohybů, osvojuje si pohybové dovednosti • Zvládá prvky základních atletických disciplin, usiluje o zlepšení výkonu, fyzické zdatnosti • Dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti, upevňuje charakterové vlastnosti a reaguje na pokyny k odstranění chyb • Učí se ovládat základní činnosti s míčem (držení chytání, házení), umí přihrávky na místě i v pohybu, jednoduché herní systémy • Cvičí individuálně, ve dvojici, v týmu • Orientuje se ve známém a neznámém prostředí a terénu 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy gymnastiky – průpravná cvičení (rozcvičky, koordinace pohybů, cvičení v různých polohách, úchopy), akrobacie (převaly, kolébky, sed skřížmo, kotoul a jeho variace, stoj s oporou o lopatky a záloktí, cvičení na nářadí (lavičky, šplh o tyči), cvičení rovnováhy(stoj a poskoky na jedné noze, chůze po kladince, lavičce s různými předměty aj.) • Rytmické a kondiční forma cvičení pro děti – střídání chůze a běhu, cval, rytmizace jednoduchých pohybů • Atletika – běh (střídavý s chůzí, terénem, vytrvalostní, štafetový, rychlý běh, běh přes překážky), skok (z místa, přes překážku, do dálky s rozběhem), hod (horní oblouk, pravá, levá ruka, házení na cíl, kutálení míčů aj.), drobné hry (spojené s během, házením, poskoky, pro uklidnění a relaxaci, pravidla míčových her) 	<p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>OSV: Komunikace MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	<p>Rozšiřující učivo: Jízda na kolečkových bruslích</p>
----------------------------	---	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Umí si nasadit a zavázat brusle, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu na bruslích, umí ošetřit drobná zranění 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, herní činnosti jednotlivce • Turistika - pohyb a orientace v terénu, zvládání přírodních překážek, elementární ochrana přírody, dovednosti spojené s tábořením, chování v dopravních prostředcích • Bruslení – chůze na bruslích, průpravná cvičení(jízda na jedné brusli,, skluz, dřepy, výskoky, jízda, přednožování, zastavení, zatáčení, jízda na rychlost) 		
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
TV-1-1-05	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodně reaguje na pokyny a gesta, provádí základní pohybové činnosti dle pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva • Zvládá základní postoje • Soutěží a jedná v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV – povely, signály, gesta, kolektivní nástupy • Organizace Tv – základní organizace prostoru a činností - známé i neznámé prostředí • Zásady chování • Pravidla pohybových činností 	<p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>OSV: Komunikace</p> <p>MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	<p>Další vhodné náměty reagující na místní, regionální a širší dění v TV a sportu</p>

1.stupeň

Ročník: druhý

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ				
TV-2-1-01;04	<ul style="list-style-type: none">• Umí vysvětlit, proč je pohyb důležitý pro zdraví• Respektuje bezpečnost, dodržováním pravidel dokáže předcházet úrazům, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc• Usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti• Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech• Respektuje a reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none">• Bezpečnost při pohybových aktivitách – seznámení s prostory tělocvičny, haly, hřiště• Hygiena TV – čistota těla, vhodné oblečení, správná obuv pro tělovýchovné aktivity• Udržování čistoty a pořádku v prostředí TV• Zdravotně zaměřené aktivity – správné držení těla• Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim• Příprava organismu a rozvoj různých forem pohybových aktivit• Zásady bezpečného používání náradí a náčiní• První pomoc• Pravidla fair play	OSV: Rozvoj schopností poznávání Psychohygiena Poznávání lidí a mezilidské vztahy	Rozšiřující učivo může být využito učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků

	<ul style="list-style-type: none"> • Umí si nasadit a zavázat brusle, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu na bruslích, umí ošetřit drobná zranění 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, herní činnosti jednotlivce • Turistika - pohyb a orientace v terénu, zvládnání přírodních překážek, elementární ochrana přírody, dovednosti spojené s tábořením, chování v dopravních prostředcích • Plavání – adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky záchrany pomoci tonoucím • Bruslení – chůze na bruslích, průpravná cvičení – kolečkové brusle 		<p>Startovní skok, plavání pod hladinou, štafetové plavání</p> <p>Rozšiřující učivo: Bruslení v rámci možností</p>
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
TV-2-1-05	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodně reaguje na pokyny a gesta, provádí základní pohybové činnosti dle pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva • Zvládá základní postoje • Soutěží a jedná v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV – povely, signály, gesta, kolektivní nástupy • Organizace Tv – základní organizace prostoru a činností - známé i neznámé prostředí • Zásady chování • Průpravná, relaxační, kondiční, vyrovnávací a jiná cvičení 	<p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>OSV: Komunikace</p> <p>MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	

1.stupeň

Ročník: třetí

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ				
TV-3-1-01;04	<ul style="list-style-type: none">• Umí vysvětlit, proč je pohyb důležitý pro zdraví• Respektuje bezpečnost, dodržováním pravidel dokáže předcházet úrazům, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc• Usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti• Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech• Respektuje a reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none">• Bezpečnost při pohybových aktivitách – seznámení s prostory tělocvičny, haly, hřiště• Hygiena TV – čistota těla, vhodné oblečení, správná obuv pro tělovýchovné aktivity• Udržování čistoty a pořádku v prostředí TV• Zdravotně zaměřené aktivity – správné držení těla• Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim• Příprava organismu a rozvoj různých forem pohybových aktivit• Zásady bezpečného používání náradí a náčiní	VDO – výchova demokratického občana v rámci třídního kolektivu OSV: Rozvoj schopností poznávání Psychohygiena Poznávání lidí a mezilidské vztahy	Rozšiřující učivo – může být využito učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků

		<ul style="list-style-type: none"> • První pomoc • Pravidla fair play 		
ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
TV-3-1-02;03	<ul style="list-style-type: none"> • Postupně ovládá zpevnování a uvolňování těla a jeho částí, snaží se o přesné provádění pohybů, osvojuje si pohybové dovednosti • Zvládá prvky základních atletických disciplin, usiluje o zlepšení výkonu, fyzické zdatnosti • Dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti, upevňuje charakterové vlastnosti a reaguje na pokyny k odstranění chyb • Učí se ovládat základní činnosti s míčem (držení chytání, házení), umí přihrávky na místě i v pohybu, jednoduché herní systémy • Uplatňuje herní dovednosti v utkání a zvládá a rozvíjí zdravou soutěživost • Umí se řídit danými herními pravidly a pravidly fair play • Cvičí individuálně, ve dvojici, v týmu 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy gymnastiky – průpravná cvičení (rozcvičky, koordinace pohybů, cvičení v různých polohách, úchopy), akrobacie (převaly, kolébky, sed skřižmo, kotoul a jeho variace, stoj s oporou o lopatky a záloktí, cvičení na nářadí (lavičky, šplh o tyči), cvičení rovnováhy(stoj a poskoky na jedné noze, chůze po kladince, lavičce s různými předměty aj.), drobné hry (spojené s během, házením, poskoky, pro uklidnění a relaxaci, pravidla míčových her) • Rytmické a kondiční forma cvičení pro děti – střídání chůze a běhu, cval, rytmižace jednoduchých pohybů • Atletika – běh (střídavý s chůzí, terénem, vytrvalostní, štafetový, rychlý běh, běh přes překážky), skok (<p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Morální rozvoj</p>	<p>Další vhodné náměty reagující na místní, regionální a širší dění v TV a sportu</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Orientuje se ve známém a neznámém prostředí a terénu, v okolí školy • Dokáže se orientovat v terénu podle turistických značek • Zvládá jeden plavecký styl, uplatňuje a dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při plavání, umí základy první pomoci při pomoci tonoucímu • Umí si nasadit a zavázat brusle, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu na bruslích, umí ošetřit drobná zranění 	<p>z místa, přes překážku, do dálky s rozběhem), hod (horní oblouk, pravá, levá ruka, házení na cíl, kutálení míčů aj.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, herní činnosti jednotlivce • Turistika - pohyb a orientace v terénu, zvládání přírodních překážek, technika chůze se zátěží, elementární ochrana přírody, dovednosti spojené s tábořením, chování v dopravních prostředcích • Plavání – adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, soutěžení, prvky záchrany pomoci tonoucímu • Bruslení – chůze na bruslích, průpravná cvičení(jízda na jedné brusli., skluz, dřepy, výskoky, jízda, přednožování, zastavení, zatáčení, jízda na rychlost) 		<p>Startovní skok, plavání pod hladinou, štafetové plavání</p> <p>Jízda v páru, jednoduchý skok, jízda na kolečkových bruslích</p>
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
TV-3-1-05	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodně reaguje na pokyny a gesta, provádí základní pohybové činnosti dle pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV – povely, signály, gesta, kolektivní nástupy • Organizace Tv – základní 	EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí	

	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá základní postoje • Soutěží a jedná v duchu fair play 	<p>organizace prostoru a činností - známé i neznámé prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zásady chování • Průpravná, relaxační, kondiční, vyrovnávací a jiná cvičení 	<p>OSV: Komunikace MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	
--	--	--	---	--

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

Žák:

TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost

TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojování činnosti; projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám; zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

1.stupeň
Ročník: čtvrtý

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ				
TV-4-1-01;04;05	<ul style="list-style-type: none"> • Umí vysvětlit, proč je pohyb důležitý pro zdraví a pomáhá ke zdravému růstu , rozvoji srdce, plic, kostí, svalů aj. • Respektuje bezpečnost, dodržováním pravidel dokáže předcházet úrazům, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc • Usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti a uvědomuje si různé funkce pohybu • Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech • Umí zaznamenat základní údaje o pohybových výkonech do tabulky, dokáže výkony změřit • Respektuje a reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpečnost při pohybových aktivitách – seznámení s prostory tělocvičny, haly, hřiště • Hygiena TV –čistota těla, vhodné oblečení, správná obuv pro tělovýchovné aktivity • Udržování čistoty a pořádku v prostředí TV • Zdravotně zaměřené aktivity – správné držení těla • Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, délka a intenzita pohybu • Příprava organismu a rozvoj různých forem pohybových aktivit – příprava na zátěž, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • Zásady bezpečného používání náradí a náčiní • První pomoc 	OSV: Rozvoj schopností poznávání Psychohygiena Poznávání lidí a mezilidské vztahy	Rozšiřující učivo- může být využito učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků

		<ul style="list-style-type: none"> • Pravidla fair play 		
ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
TV-4-1-02;03;06;08;09	<ul style="list-style-type: none"> • Postupně ovládá zpevnování a uvolňování těla a jeho částí, snaží se o přesné provádění pohybů, osvojuje si pohybové dovednosti • Zvládá přípravu náčiní a nářadí a jednoduchou organizaci činností • Zvládá prvky základních atletických disciplin, usiluje o zlepšení výkonu, fyzické zdatnosti • Dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti, upevňuje charakterové vlastnosti a reaguje na pokyny k odstranění chyb • Učí se ovládat základní činnosti s míčem (držení chytání, házení), umí přihrávky na místě i v pohybu, jednoduché herní systémy • Uplatňuje herní dovednosti v utkání a zvládá a rozvíjí zdravou soutěživost • Umí se řídit danými herními pravidly a pravidly fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy gymnastiky – průpravná cvičení (rozcvičky, koordinace pohybů, cvičení v různých polohách, úchopy), akrobacie (převaly, kolébky, sed skřížmo, kotoul a jeho variace, stoj na rukou s oporou, přeskoky (koza, bedna), úpoly, úchopy, šplh o tyči, cvičení rovnováhy(stoj a poskoky na jedné noze, chůze po kladince, lavičce s různými předměty aj.), cvičení na nářadí (hrazda, kladinka, kruhy, lavička), drobné hry (spojené s během, házením, poskoky, pro uklidnění a relaxaci) • Rytmické a kondiční forma cvičení pro děti – rytmizovaný pohyb, jednoduché tance, choreografie, rozvoj koordinace pohybů • Atletika – atletická abeceda, běh (střídavý s chůzí, 	<p>MKV –lidské vztahy, princip sociálního smíru a solidarity</p> <p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Morální rozvoj</p>	<p>Step aerobik, Aerobik s gumovými proužky, s velkými gumovými míči, se švihadly, kalanetika, break dance aj.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičí individuálně, ve dvojici, v týmu, umí použít tělocvičné názvosloví, cvičit podle jednoduchého nákresu • Orientuje se ve známém a neznámém prostředí a terénu, v okolí školy • Dokáže se orientovat v terénu podle turistických značek • Zvládá jeden plavecký styl, uplatňuje a dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při plavání, umí základy první pomoci při pomoci tonoucímu • Umí si nasadit a zavázat brusle, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu na bruslích, umí ošetřit drobná zranění 	<p>terénem, vytrvalostní, štafetový, rychlý běh, běh přes překážky, člunkový, běh z různého postavení), starty (polovysoký, nízký), skok (z místa, přes překážku, do dálky s rozběhem a odrazem z břevna), hod kriketovým míčkem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, herní činnosti – míčová průprava, nácvik přihrávek jednoruč, obouruč, hry s míčem • Hry: Vybíjená, přehazovaná, košíková, házená • Turistika - pohyb a orientace v terénu, zvládání přírodních překážek, technika chůze se zátěží, elementární ochrana přírody, dovednosti spojené s tábořením, chování v dopravních prostředcích • Plavání – základní plavecké dovednosti, plavecké styly, správné dýchání, splývání, skoky do vody, soutěžení, prvky záchrany pomoci tonoucímu • Bruslení – chůze na bruslích, 		<p>Jízda obratnosti na kole, jízda ve skupině, jízda na horském kole</p> <p>Startovní skok, plavání pod hladinou, štafetové plavání</p> <p>Jízda v páru,</p>
--	--	---	--	--

		průpravná cvičení(jízda na jedné brusli,, skluz, dřepy, výskoky, jízda, přednožování, zastavení, zatačení, jízda na rychlost)		jednoduchý skok, jízda na kolečkových bruslích
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
TV-4-1-07;10	<ul style="list-style-type: none"> Vhodně reaguje na pokyny a gesta, provádí základní pohybové činnosti dle pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva Zná základní pravidla chování při TV a sportu Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole, obci Samostatně získává potřebné informace a dokáže je použít a zpracovat Soutěží a jedná v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> Komunikace v TV – povely, signály, gesta, kolektivní nástupy Organizace Tv – základní organizace prostoru a činností - známé i neznámé prostředí Zásady chování Průpravná, relaxační, kondiční, vyrovnávací a jiná cvičení 	<p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>OSV: Komunikace</p> <p>MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	Další vhodné náměty reagující na místní, regionální a širší dění v TV a sportu

1.stupeň

Ročník: pátý

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
	Žák:			
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ				
TV-5-1-01;04;05	<ul style="list-style-type: none"> Umí vysvětlit, proč je pohyb důležitý pro zdraví a pomáhá ke zdravému 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpečnost při pohybových aktivitách – seznámení 	VDO –výchova demokratického občana	Rozšiřující učivo-může být využito

	<p>růstu , rozvoji srdce, plic, kostí, svalů aj.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respektuje bezpečnost, dodržováním pravidel dokáže předcházet úrazům, umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc • Usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti a uvědomuje si různé funkce pohybu • Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech • Umí zaznamenat základní údaje o pohybových výkonech do tabulky, dokáže výkony změřit 	<p>s prostory tělocvičny, haly, hřiště</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hygiena TV –čistota těla, vhodné oblečení, správná obuv pro tělovýchovné aktivity • Udržování čistoty a pořádku v prostředí TV • Zdravotně zaměřené aktivity – správné držení těla • Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, délka a intenzita pohybu • Příprava organismu a rozvoj různých forem pohybových aktivit – příprava na zátěž, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení • Zásady bezpečného používání náradí a náčiní • První pomoc • Pravidla fair play 	<p>v rámci třídního kolektivu</p> <p>OSV: Rozvoj schopností poznávání Psychohygiena Poznávání lidí a mezilidské vztahy</p>	<p>učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků</p>
ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
TV-5-1-02;03;06;08;09	<ul style="list-style-type: none"> • Postupně ovládá zpevňování a uvolňování těla a jeho částí, snaží se o přesné provádění pohybů, osvojuje si pohybové dovednosti • Zvládá přípravu náčiní a náradí a jednoduchou organizaci činností 	<ul style="list-style-type: none"> • Základy gymnastiky – průpravná cvičení (rozcvičky, koordinace pohybů, cvičení v různých polohách, úchopy), akrobacie (převaly, kolébky, sed 	<p>MKV –lidské vztahy, princip sociálního smíru a solidarity</p>	<p>Rozšiřující učivo: Step aerobik, Aerobik s gumovými proužky, s velkými</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá prvky základních atletických disciplin, usiluje o zlepšení výkonu, fyzické zdatnosti • Dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti, upevňuje charakterové vlastnosti a reaguje na pokyny k odstranění chyb • Učí se ovládat základní činnosti s míčem (držení chytání, házení), umí přihrávky na místě i v pohybu, jednoduché herní systémy • Uplatňuje herní dovednosti v utkání a zvládá a rozvíjí zdravou soutěživost • Umí se řídit danými herními pravidly a pravidly fair play • Cvičí individuálně, ve dvojici, v týmu, umí použít tělocvičné názvosloví, cvičit podle jednoduchého nákresu • Orientuje se ve známém a neznámém prostředí a terénu, v okolí školy • Dokáže se orientovat v terénu podle turistických značek 	<p>skřížmo, kotoul a jeho variace, stoj na rukou s oporou, přeskoky- roznožka, skrčka (koza, bedna), úpoly, úchopy, šplh o tyči a na laně, cvičení rovnováhy(stoj a poskoky na jedné noze, chůze po kladince, lavičce s různými předměty aj.), cvičení na náradí (hrazda, kladinka, kruhy, lavička), drobné hry (spojené s během, házením, poskoky, pro uklidnění a relaxaci)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rytmické a kondiční forma cvičení pro děti – rytmizovaný pohyb, jednoduché tance, choreografie, rozvoj koordinace pohybů • Atletika – atletická abeceda, běh (střídavý s chůzí, terénem, vytrvalostní, štafetový, rychlý běh, běh přes překážky, člunkový, běh z různého postavení), starty (polovysoký, nízký), skok (z místa, přes překážku, do dálky s rozběhem a odrazem z břevna), hod kriketovým míčkem • Základy sportovních her – 	<p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Morální rozvoj</p>	<p>gumovými míči, se švihadly, kalanetika, break dance aj.</p> <p>Další vhodné náměty reagující na místní, regionální a širší dění v TV a sportu</p>
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá jeden plavecký styl, uplatňuje a dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při plavání, umí základy první pomoci při pomoci tonoucím • Umí si nasadit a zavázat brusle, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu na bruslích, umí ošetřit drobná zranění 	<p>manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, herní činnosti – míčová průprava, nácvik přihrávek jednoruč, obouruč, hry s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry: Vybíjená, přehazovaná, košíková, házená • Turistika - pohyb a orientace v terénu, zvládání přírodních překážek, technika chůze se zátěží, elementární ochrana přírody, dovednosti spojené s tábořením, chování v dopravních prostředcích • Plavání – základní plavecké dovednosti, plavecké styly, správné dýchání, splývání, skoky do vody, soutěžení, prvky záchrany pomoci tonoucím • Bruslení – chůze na bruslích, průpravná cvičení(jízda na jedné brusli,, skluz, dřepy, výskoky, jízda, přednožování, zastavení, zatáčení, jízda na rychlost) 		<p>Jízda obratnosti na kole, jízda ve skupině, jízda na horském kole</p> <p>Startovní skok, plavání pod hladinou, štafetové plavání</p>
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
TV-5-1-07;10	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodně reaguje na pokyny a gesta, provádí základní pohybové činnosti dle pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV – povely, signály, gesta, kolektivní nástupy • Organizace Tv – základní 	EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí	

	<ul style="list-style-type: none"> • Zná základní pravidla chování při TV a sportu • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole, obci • Samostatně získává potřebné informace a dokáže je použít a zpracovat • Umí zorganizovat sportovní utkání • Soutěží a jedná v duchu fair play 	<p>organizace prostoru a činností - známé i neznámé prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zásady chování • Průpravná, relaxační, kondiční, vyrovnávací a jiná cvičení 	<p>OSV: Komunikace MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	
--	---	--	---	--

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

Žák:

TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu

TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením

TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností

TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodných bezpečných pohybových činností

TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti

TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play; zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla; zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy

2.stupeň

Ročník: šestý, sedmý

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ				
TV-6,7-1-01;02;03;04;05	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivně vstupuje do organizování svého pohybového režimu, pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím • Usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti, samostatně se dokáže připravit před pohybovou činností • Odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se sportovní etiketou a zdravím, dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek • Uplatňuje sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby umí 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpečnost při pohybových aktivitách – seznámení s prostory tělocvičny, haly, hřiště • Hygiena TV –čistota těla, vhodné oblečení, správná obuv pro tělovýchovné aktivity • Udržování čistoty a pořádku v prostředí TV • Zdravotně zaměřené aktivity – správné držení těla, dýchání a postupné zvyšování zátěže kloubních pohybů, cvičení vyrovnávací , relaxační, kompenzační, kondiční • Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, délka a intenzita pohybu, rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců • Zásady bezpečného používání 	<p>VDO –výchova demokratického občana v rámci třídního kolektivu</p> <p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Morální rozvoj</p>	

	<p>vyhledat odbornou pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na sportovištích, v přírodě, silničním provozu, naučí se předvídat možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí tomu svoji činnost • Dokáže dát první pomoc 	<p>nářadí a náčiní</p> <ul style="list-style-type: none"> • První pomoc – improvizované ošetření poranění a odsun raněného 		
ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
TV-6,7-2-01;02	<ul style="list-style-type: none"> • Postupně ovládá zpevňování a uvolňování těla a jeho částí, snaží se o přesné provádění pohybů, osvojuje si pohybové dovednosti • Zvládá přípravu náčiní a nářadí a jednoduchou organizaci činností • Zvládá prvky základních atletických disciplín, usiluje o zlepšení výkonu, fyzické zdatnosti • Dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti, upevňuje charakterové vlastnosti a reaguje na pokyny k odstranění chyb • Ovládá základní herní činnosti s míčem (držení chytání, házení), umí přihrávky na místě i v pohybu, jednoduché herní systémy • Uplatňuje herní dovednosti v utkání a 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika – průpravná cvičení (rozcvičky, koordinace pohybů, cvičení v různých polohách, úchopy, akrobacie (kotoul a jeho variace, stoj na rukou s oporou, přemet stranou, přeskoky- roznožka, skrčka (koza, bedna), úpoly, úchopy, šplh o tyči a na laně, cvičení rovnováhy(stoj a poskoky na jedné noze, chůze po kladince, lavičce s různými předměty aj.), cvičení na nářadí (hrazda, kladina, kruhy, lavička), drobné hry (spojené s během, házením, poskoky, pro uklidnění a relaxaci) • Rytmické a kondiční forma cvičení pro děti – rytmitizovaný pohyb, cvičení s hudbou, jednoduché tance, 	<p>MKV –lidské vztahy, princip sociálního smíru a solidarity</p> <p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Morální rozvoj</p>	<p>Rozšiřující učivo: Step aerobik, Aerobik s gumovými proužky, s velkými gumovými míči, se švihadly, kalanetika, break dance aj.</p>

	<p>zvládá a rozvíjí zdravou soutěživost</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umí se řídit danými herními pravidly a pravidly fair play • Cvičí individuálně, ve dvojici, v týmu, umí použít tělocvičné názvosloví, cvičit podle jednoduchého nákresu • Orientuje se ve známém a neznámém prostředí a terénu, v okolí školy podle plánu, buzoly a topografických značek 	<p>choreografie, rozvoj koordinace pohybů</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletika – atletická abeceda, běh (střídavý s chůzí, terénem, vytrvalostní, štafetový, rychlý běh, běh přes překážky, člunkový, běh z různého postavení), starty (polovysoký, nízký), skok (z místa, přes překážku, do dálky s rozběhem a odrazem z břevna, do výšky), hod kriketovým míčkem a granátem • Základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, herní činnosti – míčová průprava, rychlá , přesná přihrávka, prudké odehrání míče, smeč jednoruč, obouruč, driblink, střelba na koš, dvojtakt, obrana, přihrávky vrchem, spodem aj. • Hry: Vybíjená, přehazovaná, košíková, odbíjení, házená, minikopaná, fotbal, florbal a herní pravidla • Turistika - pohyb a orientace v terénu podle mapy, základy orientačního běhu, práce s buzolou, topografické 		<p>Jízda obratnosti na kole, jízda ve skupině, jízda na horském kole, výcvik na lezecké stěně, základy vodní turistiky</p> <p>Bruslení do svahu, sjíždění v náročných terénních a sněhových</p>
--	---	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá alespoň dva plavecké styly, uplatňuje a dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při plavání, umí základy první pomoci při pomoci tonoucímu • Zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních-vleky, sjezdovky, běžecké tratě • Chápe spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními • Umí si nasadit a zavázat brusle, dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu na bruslích, umí ošetřit drobná zranění 	<p>značky, zvládání přírodních překážek, technika chůze se zátěží, elementární ochrana přírody, dovednosti spojené s tábořením, chování v dopravních prostředcích</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plavání – základní plavecké dovednosti, plavecké styly, správné dýchání, splývání, skoky do vody, soutěžení, prvky záchrany pomoci tonoucímu • Lyžování, snowboarding • Bruslení – chůze na bruslích, průpravná cvičení(jízda na jedné brusli,, skluz, dřepy, výskoky, jízda, přednožování, zastavení, zatáčení, jízda na rychlost) 		<p>podmínkách</p> <p>Startovní skok a obrátka plaveckého stylu, plavání pod hladinou, štafetové plavání</p>
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
<p>TV-6,7-3-01;02;03;04;05;06;07</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodně reaguje na pokyny a gesta, provádí základní pohybové činnosti dle pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva • Zná základní pravidla chování při TV a sportu, umí používat osvojené tělocvičné názvosloví • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole, obci • Samostatně získává potřebné informace a dokáže je použít a 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV – povely, signály, gesta, kolektivní nástupy, tělocvičné názvosloví • Organizace Tv – základní organizace prostoru a činností - známé i neznámé prostředí, sportovní výstroj • Historie a současnost sportu – významné soutěže, sportovci, OH • Pravidla pohybových činností 	<p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>OSV: Komunikace MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	<p>Využití počítače pro evidenci a hodnocení výsledků</p>

	zpracovat <ul style="list-style-type: none"> • Zná a umí se orientovat v historii a současnosti sportu a OH • Umí zorganizovat sportovní utkání • Soutěží a jedná v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Zásady jednání a chování při činnostech – měření, evidence, vyhodnocení 		
--	--	---	--	--

2.stupeň

Ročník: osmý, devátý

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
	Žák:			
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ				
TV-8,9-1-01;02;03;04;05	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivně vstupuje do organizování svého pohybového režimu, pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím • Usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti, samostatně se dokáže připravit před 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpečnost při pohybových aktivitách – seznámení s prostory tělocvičny, haly, hřiště • Hygiena TV – čistota těla, vhodné oblečení, správná obuv pro tělovýchovné aktivity • Udržování čistoty a pořádku v prostředí TV • Zdravotně zaměřené aktivity 	VDO – výchova demokratického občana v rámci třídního kolektivu OSV: Rozvoj schopností poznávání Psychohygiena Poznávání lidí a mezilidské vztahy	

	<p>pohybovou činností</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se sportovní etiketou a zdravím, dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek • Uplatňuje sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby umí vyhledat odbornou pomoc • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na sportovištích, v přírodě, silničním provozu, naučí se předvídat možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí tomu svoji činnost • Dokáže dát první pomoc 	<p>– správné držení těla, dýchání a postupné zvyšování zátěže kloubních pohybů, cvičení vyrovnávací, relaxační, kompenzační, kondiční</p> <ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, délka a intenzita pohybu, rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců, prevence jednostranného zatížení • Zásady bezpečného používání sportovního náradí a náčiní • První pomoc – improvizované ošetření poranění a odsun raněného 		
ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ				
TV-8,9-2-01;02	<ul style="list-style-type: none"> • Postupně ovládá zpevnování a uvolňování těla a jeho částí, snaží se o přesné provádění pohybů, osvojuje si pohybové dovednosti • Zvládá přípravu náčiní a náradí a aktivně vstupuje do organizování různých činností • Zvládá prvky základních atletických disciplín, usiluje o zlepšení výkonu, fyzické zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika – průpravná cvičení (rozcvičky, koordinace pohybů, cvičení v různých polohách, úchopy, akrobacie (kotoul a jeho variace, stoj na rukou s oporou, přemet stranou, přeskoky- roznožka, skrčka (koza, bedna), úpoly, úchopy, šplh o tyči a na laně, cvičení rovnováhy(stoj a poskoky na jedné noze, chůze po 	MKV –lidské vztahy, princip sociálního smíru a solidarity	Jízda obratnosti na kole, jízda ve skupině, jízda na horském kole, výcvik na lezecké stěně, základy vodní turistiky

	<ul style="list-style-type: none"> • Dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti, upevňuje charakterové vlastnosti a reaguje na pokyny k odstranění chyb • Ovládat základní herní činnosti s míčem, umí přihrávky na místě i v pohybu, ovládá herní systémy • Uplatňuje herní dovednosti v utkání a zvládá a rozvíjí zdravou soutěživost • Řídí se danými herními pravidly a pravidly fair play • Cvičí individuálně, ve dvojici, v týmu, umí použít tělocvičné názvosloví, cvičit podle jednoduchého nákresu 	<p>kladince, lavičky s různými předměty aj.), cvičení na nářadí (hrazda, kladina, kruhy, lavička), drobné hry (spojené s během, házením, poskoky, pro uklidnění a relaxaci)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rytmické a kondiční forma cvičení pro děti – rytmizovaný pohyb, cvičení s hudbou, jednoduché tance, choreografie, rozvoj koordinace pohybů • Atletika – atletická abeceda, běh (střídavý s chůzí, terénem, vytrvalostní, štafetový, rychlý běh, běh přes překážky, člunkový, běh z různého postavení), starty (polovysoký, nízký), skok (z místa, přes překážku, do dálky s rozběhem a odrazem z břevna, do výšky), hod kriketovým míčkem a granátem • Základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, herní činnosti – míčová průprava, rychlá , přesná přihrávka, prudké odehrání míče, smeč jednoruč, 	<p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Mezilidské vztahy Kooperace a kompetice Morální rozvoj</p>	<p>Step aerobik, Aerobik s gumovými proužky, s velkými gumovými míči, se švihadly, kalanetika, break dance aj.</p> <p>Jízda obratnosti</p>
--	---	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Orientuje se ve známém a neznámém prostředí a terénu, v okolí školy, umí vytyčit trasu, orientuje se podle topografických značek a buzoly • Zvládá plavecké styl, uplatňuje a dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při plavání, umí základy první pomoci při pomoci tonoucímu • Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu na bruslích, umí ošetřit drobná zranění 	<p>obouruč, bloky, driblink, střelba na koš, dvojtakt, obrana - osobní, přihrávky vrchem, spodem aj.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry: Vybíjená, přehazovaná, košíková, odbíjení, házená, sálová kopaná, fotbal, florbal – herní pravidla a varianty • Turistika - pohyb a orientace v terénu podle mapy, vytyčení trasy, základy orientačního běhu, práce s buzolou, topografické značky, zvládání přírodních překážek, technika chůze se zátěží, elementární ochrana přírody, dovednosti spojené s tábořením, chování v dopravních prostředcích • Plavání – plavecké styly, správné dýchání, splývání, skoky do vody, soutěžení, prvky záchrany pomoci tonoucímu • Lyžování, snowboarding • Bruslení – chůze na bruslích, průpravná cvičení(jízda na jedné brusli., skluz, dřepy, výskoky, jízda, přednožování, zastavení, zatáčení, jízda na rychlost), soutěžení 		<p>na kole, jízda ve skupině, jízda na horském kole, výcvik na lezecké stěně, základy vodní turistiky</p> <p>Startovní skok a obrátka plaveckého stylu, plavání pod hladinou, štafetové plavání</p> <p>Bruslení do svahu, sjíždění v</p>
--	---	---	--	--

				náročných terénních a sněhových podmínkách
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ				
TV-8,9-3-01;02;03;04;05;06;07	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodně reaguje na pokyny a gesta, provádí základní pohybové činnosti dle pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva • Zná základní pravidla chování při TV a sportu, umí používat osvojené tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka aj. • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole, obci • Samostatně získává potřebné informace a dokáže je použít a zpracovat • Zná a umí se orientovat v historii a současnosti sportu a OH • Umí zorganizovat samostatně i v týmu sportovní utkání, závody, turistické akce • Soutěží a jedná v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV – povely, signály, gesta, kolektivní nástupy, tělocvičné názvosloví • Organizace Tv – základní organizace prostoru a činností - známé i neznámé prostředí, sportovní výstroj • Historie a současnost sportu – významné soutěže, sportovci, OH • Pravidla pohybových činností • Zásady jednání a chování při činnostech – měření, evidence, vyhodnocení 	<p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>OSV: Komunikace</p> <p>MV: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu</p>	Využití počítače pro evidenci a hodnocení výsledků

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

Žák:

1.Činnosti ovlivňující zdraví

- TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
- TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
- TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity
- TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného
- TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu; chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti

2.Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- TV-9-2-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěže, při rekreačních činnostech
- TV-9-2-02p posoudil provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

3.Činnosti podporující pohybové učení

- TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
- TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je
- TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

Výchova ke zdraví:

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

žák

VZ-9-1-01p - chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny

VZ-9-1-03p - uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím

VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p - respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví

VZ-9-1-05p - projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy

VZ-9-1-07p - dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování

VZ-9-1-08p - svěří se se zdravotním problémem

VZ-9-1-13p - dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her

VZ-9-1-13p - uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy

VZ-9-1-14p - zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí

VZ-9-1-15p - uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla

VZ-9-1-16p - chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel