

Tělesná výchova – 1. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.</p> <p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</p> <p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<p><i>na konci 1. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zařazuje pohybový režim do běžného života ➤ volí vhodné pohybové činnosti před a po tělesné zátěži ➤ předvede správné držení těla ➤ zařazuje průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a prakticky je využívá ➤ aplikuje různé formy rychlosti, pohyblivosti a koordinace pohybu ➤ obléká a obouvá se pro dané pohybové aktivity ➤ spolupracuje na sestavení pravidel a dodržuje je ➤ zaujme postoj k nutnosti poskytnutí první pomoci v podmínkách TV ➤ předchází možným poraněním a úrazům ➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti</i> 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Příprava organismu <ul style="list-style-type: none"> - napínací cvičení - protahovací cvičení • Zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení (cvičení na podporu nožní klenby, držení zad) - kompenzační cvičení - relaxační cvičení • Rozvoj různých forem rychlosti, pohyblivosti, koordinace pohybu <ul style="list-style-type: none"> - překážková dráha - kruhový trénink - štafetové hry • Hygiena při TV • Bezpečnost při pohybových činnostech
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.</p> <p>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</p> <p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</p> <p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do pohybových her s různým zaměřením ➤ zvládá základní gymnastické prvky ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady pohybové cvičení s hudebním doprovodem ➤ aktivně se zapojuje do úpolových cvičení ➤ běží daný úsek v maximální rychlosti v souladu s individuálními předpoklady ➤ skočí z místa odrazu a osvojuje si techniku skoku do dálky ➤ osvojuje si techniku hodů míčkem ➤ manipuluje s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti 	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - netradiční hry a aktivity, hry s využitím hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost • Základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, vzpor ležmo, váha) - cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, bosu) a na náradí odpovídající

- spolupracuje ve hře
- aktivně se zapojuje do utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- zvládá přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu a chůzi v terénu
- dodržuje zásady ochrany přírody
- ovládá bezpečnou jízdu na lyžích, bruslích, kolečkových bruslích a koloběžce
- *zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost*
- *reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti*

velikosti a hmotnosti (vzpor a vis na hrazdě, skok do dřepu na kozu i švédskou bednu, trampolína, odrazový můstek, chůze po kladině, šplh na tyči, žebřiny, kruhy, překážkové dráhy, cvičení na stanovištích)

- **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**
 - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem
 - základy estetického pohybu (cvičení se šátky)
 - vyjádření melodie a rytmu pohybem
 - jednoduché tance (mazurka, polkový a valčíkový krok)
- **Průpravné úpoly**
 - přetahy a přetlaky
- **Základy atletiky**
 - rychlý běh (běh na 50m – polovysoký start)
 - motivovaný vytrvalý běh
 - skok do dálky (z místa odrazu)
 - hod míčkem
- **Základy sportovních her**
 - manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti (miniházená, vybíjená, florbal, kopaná)
 - herní činnosti jednotlivce (dribling, střelba na koš, bránu, branku)
 - průpravné hry
 - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **Turistika a pobyt v přírodě**

		<ul style="list-style-type: none"> • Lyžování, bruslení – <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> <ul style="list-style-type: none"> - hry na sněhu a na ledě - základní techniky pohybu na lyžích a bruslích • Další pohybové činnosti - <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> <ul style="list-style-type: none"> - jízda na kolečkových bruslích, koloběh
		Činnosti podporující pohybové učení
<p>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály ➤ akceptuje základní organizaci prostoru a činnosti ve známém prostředí ➤ jedná v duchu fair play ➤ dodržuje pravidla her, závodů a soutěží ➤ chápe význam měření výkonu ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti</i> ➤ <i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i> ➤ <i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Organizace při TV • Zásady jednání a chování • Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • Měření a posuzování pohybových dovedností
		Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ osvojuje si informace v rámci prevence s ohledem na jeho individuální potřeby ➤ přizpůsobuje svůj pohybový režim, oblečení a obutí ➤ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ➤ zaujímá správné základní cvičební polohy a dechová cvičení ➤ rozlišuje vhodná a nevhodná cvičení s ohledem 	<ul style="list-style-type: none"> • Zdravotní oslabení

Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	na vnímání vlastních pocitů při cvičení ➤ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné cvičební polohy	
		Speciální cvičení
Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	➤ zaujímá základní cvičební polohy ➤ osvojuje si základní techniky cvičení a soubor speciálních cvičení pro samostatná cvičení ➤ zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	

Tělesná výchova – 2. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 2. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>	Činnosti ovlivňující zdraví
Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zařazuje pohybový režim do běžného života ➤ reaguje na pokyny učitele ohledně délky a intenzity pohybu ➤ volí vhodné pohybové činnosti před a po tělesné zátěži ➤ předvede správné držení těla ➤ volí vhodnou hmotnosti při zvedání zátěže s ohledem k individuálním předpokladům ➤ zařazuje průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a prakticky je využívá ➤ aplikuje různé formy rychlosti, pohyblivosti a koordinace pohybu ➤ obléká a obouvá se pro dané pohybové aktivity ➤ spolupracuje na sestavení pravidel a dodržuje je ➤ zaujme postoj k nutnosti poskytnutí první pomoci v podmínkách TV ➤ předchází možným poraněním a úrazům ➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Příprava organismu <ul style="list-style-type: none"> - napínací cvičení - protahovací cvičení • Zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení (cvičení na podporu nožní klenby, držení zad) - kompenzační cvičení - relaxační cvičení • Rozvoj různých forem rychlosti, pohyblivosti, koordinace pohybu <ul style="list-style-type: none"> - překážková dráha - kruhový trénink - štafetové hry • Hygiena při TV • Bezpečnost při pohybových

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti</i> 	<p>činnostech</p>
		<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do pohybových her s různým zaměřením ➤ zvládá základní gymnastické prvky ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady pohybové cvičení s hudebním doprovodem ➤ aktivně se zapojuje do úpolových cvičení ➤ běží daný úsek v maximální rychlosti v souladu s individuálními předpoklady ➤ skočí z místa odrazu a osvojuje si techniku skoku do dálky ➤ osvojuje si techniku hodů míčkem ➤ manipuluje s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti ➤ spolupracuje ve hře ➤ aktivně se zapojuje do utkání podle zjednodušených pravidel minisportů ➤ zvládá přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu a chůzi v terénu ➤ dodržuje zásady ochrany přírody a základní pravidla táboření ➤ dodržuje zásady hygieny plavání ➤ adaptuje se na vodní prostředí ➤ zvládá základní plavecké dovednosti ➤ osvojuje si prvky sebezáchrany a bezpečnosti ➤ ovládá bezpečnou jízdu na lyžích, bruslích, kolečkových bruslích a koloběžce ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - netradiční hry a aktivity, hry s využitím hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost • Základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, vzpor ležmo, váha, stoj na ruce) - cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, bosu) a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti (vzpor, vis a překot na hrazdě, přeskok přes kozu skrčmo, výskok na kozu roznožmo, švédská bedna, trampolína, odrazový můstek, výskok, dřep a chůze po kladině, šplh na tyči, žebřiny, kruhy, překážkové dráhy, cvičení na stanovištích) • Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti <ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem - základy estetického pohybu (cvičení se šátky) - vyjádření melodie a rytmu pohybem - jednoduché tance (mazurka,

		<p>polkový a valčíkový krok)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravné úpoly <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky • Základy atletiky <ul style="list-style-type: none"> - rychlý běh (běh na 50m, 300m – polovysoký start, běh přes nízké překážky) - motivovaný vytrvalý běh - skok do dálky (z místa odrazu) - hod míčkem • Základy sportovních her <ul style="list-style-type: none"> - manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti (miniházená, vybíjená, florbal, kopaná) - herní činnosti jednotlivce (dribling, střelba na koš, bránu, branku) - průpravné hry - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • Turistika a pobyt v přírodě • Plavání (základní plavecká výuka) • Lyžování, bruslení – <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> <ul style="list-style-type: none"> - hry na sněhu a na ledě - základní techniky pohybu na lyžích a bruslích • Další pohybové činnosti - <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> <ul style="list-style-type: none"> - jízda na kolečkových bruslích, koloběh
<p>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</p>	<p>➤ zvládá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV

<p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<p>činností, smluvené povely, signály</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ akceptuje základní organizaci prostoru a činnosti ve známém prostředí ➤ jedná v duchu fair play ➤ dodržuje pravidla her, závodů a soutěží ➤ chápe význam měření výkonu ➤ provádí základní pohybové testy ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti</i> ➤ <i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i> ➤ <i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizace při TV • Zásady jednání a chování • Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • Měření a posuzování pohybových dovedností
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ osvojuje si informace v rámci prevence s ohledem na jeho individuální potřeby ➤ přizpůsobuje svůj pohybový režim, oblečení a obutí ➤ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ➤ zaujímá správné základní cvičební polohy a dechová cvičení ➤ rozlišuje vhodná a nevhodná cvičení s ohledem na vnímání vlastních pocitů při cvičení ➤ <i>uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné cvičební polohy</i> 	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotní oslabení
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaujímá základní cvičební polohy ➤ osvojuje si základní techniky cvičení a soubor speciálních cvičení pro samostatná cvičení ➤ <i>zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</i> 	<p>Speciální cvičení</p>

ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.		
---	--	--

Tělesná výchova – 3. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 3. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>	Činnosti ovlivňující zdraví
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.</p> <p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</p> <p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zařazuje pohybový režim do běžného života ➤ reaguje na pokyny učitele ohledně délky a intenzity pohybu ➤ volí vhodné pohybové činnosti před a po tělesné zátěži ➤ předvede správné držení těla ➤ volí vhodnou hmotnosti při zvedání zátěže s ohledem k individuálním předpokladům ➤ zařazuje průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a prakticky je využívá ➤ aplikuje různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu ➤ dodržuje hygienu pohybových činností a cvičebního prostředí ➤ obléká a obouvá se pro dané pohybové aktivity ➤ spolupracuje na sestavení pravidel a dodržuje je ➤ zaujme postoj k nutnosti poskytnutí první pomoci v podmínkách TV ➤ předchází možným poraněním a úrazům ➤ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Příprava organismu <ul style="list-style-type: none"> - napínací cvičení - protahovací cvičení • Zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení (cvičení na podporu nožní klenby, držení zad) - kompenzační cvičení - relaxační cvičení • Rozvoj různých forem rychlosti, pohyblivosti, koordinace pohybu <ul style="list-style-type: none"> - překážková dráha - kruhový trénink - štafetové hry • Hygiena při TV • Bezpečnost při pohybových činnostech
		Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivně vstupuje do pohybových her s různým zaměřením ➤ zvládá základní gymnastické prvky 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - netradiční hry a aktivity, hry s využitím hraček

Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady pohybové cvičení s hudebním doprovodem
- aktivně se zapojuje do úpolových cvičení
- běží daný úsek v maximální rychlosti v souladu s individuálními předpoklady
- skočí z místa odrazu a osvojuje si techniku skoku do dálky
- osvojuje si základy techniky skoku vysokého
- osvojuje si techniku hodů míčkem
- manipuluje s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
- spolupracuje ve hře
- aktivně se zapojuje do utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- zvládá přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu a chůzi v terénu
- dodržuje zásady ochrany přírody a základní pravidla táboření
- dodržuje zásady hygieny plavání
- adaptuje se na vodní prostředí
- zvládá základní plavecké dovednosti
- zvládá techniku jednoho plaveckého způsobu
- osvojuje si prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- ovládá bezpečnou jízdu na lyžích, bruslích, kolečkových bruslích a koloběžce
- *zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost*
- *reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti*

a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost

- **Základy gymnastiky**
 - průpravná cvičení
 - akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, vzpor ležmo, váha, stoj na ruce, přemet stranou, čertík, nůžky)
 - cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, bosu) a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti (vzpor, vis, výmyk a překot na hrazdě, přeskok přes kozu skrčmo, výskok na kozu roznožmo, švédská bedna, trampolína, odrazový můstek, výskok, dřep, chůze a obrat na kladině, šplh na tyči, žebřiny, kruhy, překážkové dráhy, cvičení na stanovištích)
- **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**
 - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem
 - základy estetického pohybu (cvičení se šátkem)
 - vyjádření melodie a rytmu pohybem
 - jednoduché tance (mazurka, polkový a valčíkový krok)
- **Průpravné úpoly**
 - přetahy a přetlaky
- **Základy atletiky**
 - rychlý běh (běh na 50m – nízký start, běh přes nízké překážky)
 - motivovaný vytrvalý běh na 600m

		<ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky (z místa odrazu) - hod míčkem • Základy sportovních her <ul style="list-style-type: none"> - manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti (miniházená, vybíjená, florbal, kopaná, basketbal, přehazovaná) - herní činnosti jednotlivce (dribling, střelba na koš, bránu, branku) - průpravné hry - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • Turistika a pobyt v přírodě • Plavání (základní plavecká výuka) • Lyžování, bruslení – <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> <ul style="list-style-type: none"> - hry na sněhu a na ledě - základní techniky pohybu na lyžích a bruslích • Další pohybové činnosti - <i>dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků</i> <ul style="list-style-type: none"> - jízda na kolečkových bruslích, koloběh
<p>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály ➤ akceptuje základní organizaci prostoru a činnosti ve známém prostředí ➤ jedná v duchu fair play ➤ ctí olympijské ideály a symboly ➤ dodržuje pravidla her, závodů a soutěží ➤ chápe význam měření výkonu 	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Organizace při TV • Zásady jednání a chování • Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • Měření a posuzování pohybových dovedností

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ provádí základní pohybové testy ➤ vyhledává zdroje informací o pohybových činnostech ➤ <i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i> ➤ <i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i> ➤ <i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti</i> ➤ <i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i> ➤ <i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i> 	
		<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</p>
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ osvojuje si informace v rámci prevence s ohledem na jeho individuální potřeby ➤ přizpůsobuje svůj pohybový režim, oblečení a obutí ➤ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ➤ zaujímá správné základní cvičební polohy a dechová cvičení ➤ rozlišuje vhodná a nevhodná cvičení s ohledem na vnímání vlastních pocitů při cvičení ➤ <i>uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné cvičební polohy</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zdravotní oslabení
		<p>Speciální cvičení</p>
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaujímá základní cvičební polohy ➤ osvojuje si základní techniky cvičení a soubor speciálních cvičení pro samostatná cvičení ➤ <i>zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</i> 	

Tělesná výchova – 4. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
<p>Podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti.</p>	<p><i>na konci 4. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením ➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti ➤ <i>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</i> ➤ <i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</i> ➤ <i>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i> ➤ <i>uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</i> ➤ <i>reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</i> ➤ <i>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</i> 	<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Příprava organismu <ul style="list-style-type: none"> - napínací cvičení - protahovací cvičení • Zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení (cvičení na podporu nožní klenby, držení zad) - kompenzační cvičení - relaxační cvičení • Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu <ul style="list-style-type: none"> - překážková dráha - kruhový trénink - štafetové hry • Hygiena při TV • Bezpečnost při pohybových činnostech

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</i> 	
<p>Podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.</p> <p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her ➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti ➤ <i>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i> ➤ <i>reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</i> ➤ <i>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</i> ➤ <i>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</i> 	<p style="text-align: center;">Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - netradiční hry a aktivity, hry s využitím hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost • Základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, vzpor ležmo, váha, stoj na ruku, stoj na hlavě, přemet stranou, čertík, nůžky) - cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, bosu) a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti (vzpor, vis, výmyk a překot na hrazdě, přeskok přes kozu skrčmo i roznožmo, výskok na kozu roznožmo, švédská bedna, trampolína, odrazový můstek, výskok, dřep, chůze a obrat na kladině, šplh na tyči, žebřiny, kruhy, překážkové dráhy, cvičení na stanovištích) • Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti <ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem - základy estetického pohybu (cvičení se šátky) - vyjádření melodie a rytmu pohybem

- jednoduché tance (mazurka, polkový a valčíkový krok)
- **Průpravné úpoly**
 - přetahy a přetlaky
- **Základy atletiky**
 - rychlý běh (běh na 50m – nízký start z bloků, běh přes překážky)
 - motivovaný vytrvalý běh na 600m
 - skok do dálky
 - hod míčkem
- **Základy sportovních her**
 - manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti (miniházená, vybíjená, florbal, kopaná, basketbal, přehazovaná, softbal)
 - herní činnosti jednotlivce (dribling, střelba na koš, bránu, branku)
 - průpravné hry
 - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **Turistika a pobyt v přírodě**
- **Plavání** – *dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků*
- **Lyžování, bruslení** – *dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků*
 - hry na sněhu a na ledě
 - základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **Další pohybové činnosti** - *dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků*
 - jízda na kolečkových bruslích, koloběh

<p>Podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti. Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti. Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky. Zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her ➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy ➤ změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky ➤ zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením ➤ dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play 	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Organizace při TV • Zásady jednání a chování • Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • Měření a posuzování pohybových dovedností
<p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. Zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením 	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotní oslabení

<p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i> ➤ <i>zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Speciální cvičení
--	--	--

Tělesná výchova – 5. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 5. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>	Činnosti ovlivňující zdraví
<p>Podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením ➤ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Příprava organismu <ul style="list-style-type: none"> - napínací cvičení - protahovací cvičení • Zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení (cvičení na podporu nožní klenby, držaná zad) - kompenzační cvičení - relaxační cvičení • Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu <ul style="list-style-type: none"> - překážková dráha - kruhový trénink - štafetové hry • Hygiena při TV • Bezpečnost při pohybových činnostech

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</i> ➤ <i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</i> ➤ <i>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i> ➤ <i>uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</i> ➤ <i>reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</i> ➤ <i>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</i> ➤ <i>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</i> 	
<p>Podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.</p> <p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.</p> <p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her ➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a 	<p style="text-align: center;">Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - netradiční hry a aktivity, hry s využitím hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost • Základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení - akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, vzpor ležmo, váha, stoj na rukou, stoj na hlavě, přemet stranou, čertík, nůžky) - cvičení s náčiním (přeskoky přes švihadlo, bosu) a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti (vzpor, vis, výmyk a překot na hrazdě, přeskok přes kozu skrčmo i roznožmo, výskok na kozu roznožmo, švédská bedna, trampolína, odrazový

činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti.

bezpečnosti

- *zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností*
- *reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti*
- *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*

můstek, výskok, dřep, chůze a obrat na kladině, šplh na tyči, žebřiny, kruhy, překážkové dráhy, cvičení na stanovištích)

- **Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**
 - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem
 - základy estetického pohybu (cvičení se šátky)
 - vyjádření melodie a rytmu pohybem
 - jednoduché tance (mazurka, polkový a valčíkový krok)
- **Průpravné úpoly**
 - přetahy a přetlaky
- **Základy atletiky**
 - rychlý běh (běh na 50m – nízký start z bloků, běh přes překážky)
 - motivovaný vytrvalý běh na 600m
 - skok do dálky
 - hod míčkem
- **Základy sportovních her**
 - manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti (miniházená, vybíjená, florbal, kopaná, basketbal, přehazovaná, softbal)
 - herní činnosti jednotlivce (dribling, střelba na koš, bránu, branku)
 - průpravné hry
 - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **Turistika a pobyt v přírodě**
- **Plavání – dle aktuálních**

		<p><i>podmínek školy a zájmu žáků</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyžování, bruslení – dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků <ul style="list-style-type: none"> - hry na sněhu a na ledě - základní techniky pohybu na lyžích a bruslích • Další pohybové činnosti - dle aktuálních podmínek školy a zájmu žáků <ul style="list-style-type: none"> - jízda na kolečkových bruslích, koloběh
		<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>
<p>Podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti. Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti. Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky. Zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podílí se realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her ➤ jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti ➤ jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví ➤ užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení ➤ zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy ➤ změní základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky ➤ zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace ➤ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením ➤ dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v TV • Organizace při TV • Zásady jednání a chování • Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • Měření a posuzování pohybových dovedností

<p>akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.</p>		
		<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</p>
<p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. Zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.</p>	<p>➤ <i>upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zdravotní oslabení
<p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. Zorientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.</p>	<p>➤ <i>zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i></p> <p>➤ <i>zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Speciální cvičení