

5.17 Tělesná výchova

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

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>1.stupeň</p> <p>Výuka probíhá v tělocvičně ZŠ, na malém školním hřišti av areálu parku na Kraví hoře. Ve 2. a 3. ročníku je zařazen plavecký výcvik v plaveckém bazénu na Rašínově ulici pod vedením plavecké školy.</p> <p>Učivo a výstupy jsou rozděleny do dvou období. Předmět je svou podstatou zaměřen na regeneraci akompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole ana poznání možností rozvoje zdravotně orientované zdatnosti. Pohybové vzdělání přechází od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené avýběrové. Pohybové aktivity jsou dále podporovány různými sportovními akcemi v průběhu celého školního roku – sportovní dny, třídní amezitřídní turnaje, mimoškolní sportovní akce organizované AŠSK, popř. dalšími subjekty atp. Zájmově je organizovaná zimní škola v přírodě se zaměřením na venkovní pohybové aktivity včetně lyžování, snowboardingu, bruslení, turistiky.</p> <p>2.stupeň</p> <p>Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • činnosti ovlivňující zdraví – 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 • činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické akondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika apobyt v přírodě, plavání, lyžování abruslení, další pohybové činnosti • činnosti podporující pohybové učení – komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání achování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření aposuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

Název předmětu	Tělesná výchova
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Organizace – žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění – relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí. V 7. ročníku se žáci účastní týdenního lyžařského výcviku
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Tělesná výchova
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Český jazyk • Člověk a jeho svět • Hudební výchova • Výchova ke zdraví • Výtvarná výchova • Člověk a svět práce • Informatika • Anglický jazyk • Matematika
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k učení: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pracuje s chybou žáka jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení • společně s žáky formuluje cíl činnosti (úkolu) • umožňuje diferencované výkony podle individuálních schopností žáků • sleduje úspěšnost jednotlivých žáků a oceňuje jejich pokrok • vůči každému žákovi projevuje očekávání úspěchu
	<p>Kompetence k řešení problémů: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • klade otevřené otázky, zadává problémové úlohy či úlohy rozvíjející tvořivost • žáky vybízí, aby kladli otázky (k věci)

Název předmětu	Tělesná výchova
	<p>Kompetence komunikativní: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vytváří příležitost pro vzájemnou komunikaci žáků k danému úkolu • umožňuje žákům, aby si vzájemně sdělovali své pocity a názory
	<p>Kompetence sociální a personální: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadává úkoly, při kterých žáci spolupracují
	<p>Kompetence občanské: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • důsledně vyžaduje dodržování pravidel
	<p>Kompetence pracovní: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • se zajímá o názory, náměty a zkušenosti žáků • umožňuje žákům spoluutvářet kritéria hodnocení • umožňuje žákům prezentovat výsledky jejich práce • vnímá i aktivně zajišťuje vzdělávací potřeby jednotlivých žáků • vede žáky ke správným způsobům užití materiálů, nástrojů, techniky, vybavení • důsledně rozlišuje procesy učení a hodnocení • ve výuce reflektuje společenské i přírodní dění • studijní materiály a zdroje jsou ve výuce žákům dostupné • žákům objasňuje, které koncepce a postupy, používané ve společenské praxi jsou v souladu s dosaženou úrovní vzdělání
	<p>Kompetence digitální: Učitel: Na 1. stupni</p> <ul style="list-style-type: none"> • seznamuje žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)

Název předmětu	Tělesná výchova
	<ul style="list-style-type: none"> • motivuje žáky k aktivnímu rozvoji azlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování azaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů aporovnávání s předchozími výsledky • motivuje žáky k získávání informací v digitálním prostředí opohybových aktivitách ve škole iv místě bydliště • klade důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená spoužíváním digitálních technologií <p>Na 2. stupni</p> <ul style="list-style-type: none"> • umožňuje využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu • vede žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů voblasti pohybových aktivit asportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání avyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit apéče o zdraví • vede žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených spohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií
Způsob hodnocení žáků	<p>Hodnocení poskytuje žákovi objektivní zpětnou vazbu otom, co už umí, co ví a zná, čeho dosáhl, ale také otom, co mu nejde, v čem má nedostatky, rezervy apod. Mělo by žákovi nápomoci k vlastnímu sebezpoznání, k získávání dalších vědomostí i dovedností a rozvíjet je pro jeho budoucí uplatnění se vživotě.</p> <ul style="list-style-type: none"> • průběžné hodnocení – klasifikací stupnicí i slovní zpětná vazba učitele • čtvrtletní hodnocení – kombinace slovního hodnocení a klasifikační stupnice • pololetní hodnocení – vysvědčení vyjádřeno klasifikačním stupněm • závěrečné hodnocení – vysvědčení vyjádřeno klasifikačním stupněm

Tělesná výchova	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	

Tělesná výchova	1. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti		Znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost Turistika a pobyt v přírodě Činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů, vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy
uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy		Základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách Základy bezpečnosti při pohybových a sportovních hrách
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy		Znalost základního významu cvičení a jeho využití v denním režimu Cvičení pro správné držení těla Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti
zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		Znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost Znalost základního významu cvičení a jeho využití v denním režimu Cvičení protahovací a napínací Cvičení dechová
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení		Atletika Vytrvalostní běh Rychlý běh 50 m Skok daleký (spojení rozběhu a odrazu) Hod míčkem z místa a z rozběhu Gymnastika Základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed a vzad, kotoul vpřed a vzad) Přeskok (návčik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu)

Tělesná výchova	1. ročník	
		Lavička/kladina (chůze s dopomocí i bez, obměny chůze)
		Cvičení na žebřinách
		Rytmická a kondiční cvičení
		Šplh – nácvik správného úchopu šplhadla, technika šplhu
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Základní manipulace s míčem – způsoby házení a chytání míče
		Pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek
		Sportovní hry (kopaná, vybíjená, florbal)
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci		Znalost smluvených signálů při pohybových činnostech
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Výběr vhodného sportu, zvyšování tělesné zdatnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Spolupráce při kolektivních hrách, pravidla fair play, dodržování pravidel		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Komunikace při kolektivních sportovních a pohybových hrách		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygienu		
Správné pohybové návyky a relaxace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
Rozhodování a volba vhodné taktiky při skupinových hrách		

Tělesná výchova	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie		<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní

Tělesná výchova	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence digitální 	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti a zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu preventivní a korektivní pohybové činnosti s pomocí učitele a rodičů		Pohybový režim žáků a délka, intenzita pohybu
uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny a správného držení těla za pomoci učitele		Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí
užívá vhodné oblečení a obuv při pohybových aktivitách za pomoci učitele		Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
zná hlavní zásady 1. pomoci v podmínkách TV		Bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek První pomoc v podmínkách TV
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce za pomoci učitele nebo činnosti prováděné ve skupinách		Průpravné hry Spolupráce ve hře Úkolové hry
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech za pomoci učitele a užívá zjednodušená herní pravidla za pomoci učitele		Spolupráce ve hře Utkání podle zjednodušených pravidel her Herní činnosti jednotlivce
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci, reaguje na startovací povely a na smluvené signály		Základní názvosloví v hodině TV Smluvené povely Signály
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Vztah člověka k prostředí		
Vedení k venkovním aktivitám		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Lidské vztahy		
Schopnost rozpoznat nesportovní chování		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		

Tělesná výchova	2. ročník	
Komunikace jednotlivce i týmu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita		
Podílení se na tvorbě překážkové dráhy, rozcvičce		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Respekt a tolerance – péče o vztah s ostatními		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání		
Strategie při míčových hrách		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Rozvoj smyslového a hmatového vnímání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace		
Organizace času a způsobu provedení cviků		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygiena		
Rozvoj pozitivního myšlení pomocí pohybových aktivit		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
Vedení k přiměřenému řešení vzniklého problému		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Soutěže, skupinové aktivity, organizace práce v týmu – odpovědnost za práci ve skupině		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Fairplay, rozvoj morálních hodnot		

Tělesná výchova	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	

Tělesná výchova	3. ročník	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti		Význam pohybu pro zdraví Zdravotně zaměřené činnosti Pohybový režim žáků, Délka a intenzita pohybu
zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu preventivní a korektivní pohybové činnosti s pomocí učitele a rodičů		Význam pohybu pro zdraví Zdravotně zaměřené činnosti Pohybový režim žáků, Délka a intenzita pohybu
uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnost při pohybových činnostech		Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru
užívá šaten a umýváren v souladu s bezpečnostními pravidly za pomoci učitele		Bezpečnost v šatnách a umývárkách
uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech ve známém prostředí za pomoci učitele		Bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek
zná hlavní zásady 1. pomoci v podmínkách TV		První pomoc v podmínkách TV
poznává zdroje informací o zdraví		Práce s PC, encyklopediemi
uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny a správného držení těla za pomoci učitele		Zdravotně zaměřené činnosti Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí
užívá vhodné oblečení a obuv při pohybových aktivitách za pomoci učitele		Zdravotně zaměřené činnosti Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
uplatňuje základní přípravu organismu před pohybovou činností za pomoci učitele		Zdravotně zaměřené činnosti Příprava organismu před pohybovou činností
zvládá uklidnění organismu po ukončení činnosti za pomoci učitele		Zdravotně zaměřené činnosti Uklidnění po zátěži
uplatňuje prvotní dovednost napínacích a protahovacích cvičení		Zdravotně zaměřené činnosti Napínací a protahovací cvičení
uplatňuje hlavní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy za pomoci učitele		Bezpečnost při pohybových činnostech Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí
uplatňuje hlavní zásady správného držení těla za pomoci učitele		Správné držení těla

Tělesná výchova	3. ročník	
		Správné zvedání zátěže Průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
využívá osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu		Správné držení těla Správné zvedání zátěže Průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
tvořivě využívá honiček při pohybové činnosti		Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
přebíhá nízké překážky (lavičky, části bedny)		Přebíhání nízkých překážek
stoupá, leze, přelézá, seskakuje		Stoupání, lezení, přelézání, seskoky
chodí na lavičce nebo kladině s obměnami, jednotlivě i ve dvojicích		Chůze s obměnami, vyhýbání Obratnostní dovednosti
překonává překážkovou dráhu		Překážková dráha
vybíhá, seskakuje, po obratu sbíhá ze šikmé lavičky		Vybíhání, seskoky, po obratu seběhnutí z šikmé lavičky
zvládá osvojované pohybové dovednosti na úrovni svých pohybových předpokladů		Drobné závodivé hry
zvládá průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed, vzad, stoje na rukou		Základy gymnastiky Průpravná cvičení
skáče přes švihadlo, šplhá na tyči přírazem		Akrobacie Kondiční cvičení Cvičení s náčiním a na nářadí, odpovídající velikosti a hmotnosti
zvládá průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu, přeskočení a roznožky přes kozu našíř		Průpravná cvičení
soustředí se na rytmický a hudební doprovod		Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem
vnímá a používá rytmus, tempa a melodie		Základy estetického pohybu Vyjádření melodie a rytmu pohybem Jednoduché tance
vyjadřuje pohybem různé činnosti, představy, nálady, rytmy, melodie atd.		Základy estetického pohybu

Tělesná výchova	3. ročník	
		Vyjádření melodie a rytmu pohybem
seznamuje se s jednoduchými tanci, vzájemným chováním při tanci		Jednoduché tance
využívá přetahy a přetlaky a ručkování při pohybových hrách za pomoci učitele		Průpravné úpoly, přetahy a přetlaky
poznává zjednodušené startovní povely a signály		Základy atletiky
zařazuje do pohybového režimu rychlý i vytrvalý běh		Rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh
skáče do dálky z 50cm pásma		Skok do dálky nebo do výšky
hází kriketovým míčkem do dálky		Hod míčkem
ovládá držení míče jednoruč nebo obouruč, odráží míč o zeď, dribluje na místě		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce za pomoci učitele		Herní činnosti jednotlivce
		Spolupráce ve hře
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech za pomoci učitele		Spolupráce ve hře
užívá zjednodušená herní pravidla za pomoci učitele (vybíjená, přehazovaná, minikopaná, florbal, korfbal)		Průpravné hry
		Základy sportovních her
		Utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů
chová se adekvátně v dopravních prostředcích s ohledem na vlastní bezpečí za pomoci učitele		Přesun do terénu
		Chování v dopravních prostředcích při přesunu
zvládá chůzi i běh v terénu na kratší vzdálenost po vyznačené trase		Turistika a pobyt v přírodě
		Chůze v terénu
dle možnosti a zájmu se seznamuje se zimními sporty		Sporty v zimní přírodě (bruslení, lyžování aj.)
využívá přírodní prostředí s ohledem na jeho ochranu a vlastní bezpečí s pomocí učitele		Ochrana přírody
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
uplatňuje za pomoci učitele netradiční pohybové hry		Pohybové hry
		Hry s různým zaměřením
tvořivě využívá za pomoci učitele hraček a netradičního náčiní při cvičení		Netradiční pohybové hry a aktivity
využívá pohybové tvořivosti		Zdravotně zaměřené činnosti
		Využití hraček a netradičního náčiní při cvičení
		Pohybová tvořivost

Tělesná výchova	3. ročník	
adapтуje se na vodní prostředí, dodrží hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti		Základní plavecká výuka
zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchovy a bezpečnosti		Základní plavecká výuka
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci		Komunikace v TV
		Organizace při TV
		Základní tělocviční názvosloví osvojených činností
		Smluvené povely
		Signály
reaguje na startovací povely		Komunikace v TV
		Organizace při TV
		Základní tělocviční názvosloví osvojených činností
		Smluvené povely
		Signály
reaguje na smluvené signály		Komunikace v TV
		Organizace při TV
		Základní tělocviční názvosloví osvojených činností
		Smluvené povely
		Signály
jedná v duchu fair-play		Zásady jednání a chování fair-play
rozlišuje základní olympijské ideály a symboly		Olympijské ideály a symboly
dodrží pravidla her a soutěží		Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
		Pravidla her, závodů a soutěží
pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje s pomocí učitele		Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
		Pravidla her, závodů a soutěží
změří s pomocí učitele základní pohybové výkony		Měření a posuzování pohybových dovedností
		Měření výkonů
		Základní pohybové testy
		Měření a posuzování pohybových dovedností

Tělesná výchova	3. ročník	
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti reaguje na pokyny k vlastním chybám s pomocí učitele		Měření výkonů
		Základní pohybové testy
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Využití různých typů komunikace (řeč těla, řeč slov apod.), zdokonalování různých způsobů vlastního komunikačního chování, odečítání informace z řeči těla, zvuků i slov, používání efektivních komunikačních způsobů a strategií		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí		
Hra – poznávání spolužáků ve třídě, sledování a využívání výhod odlišností a jednání tak, aby byly odlišnosti ve skupině pozitivně využity		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Hra – poznávání a charakteristika osobních vlastností, např. rysů osobnosti, ovlivňování sebepojetí – respektive svého „já“		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Objevujeme Evropu a svět		
Iniciace zájmu žáků o osobnostní vzory v oblasti sportu		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Evropa a svět nás zajímá		
Vytváření zájmu žáků o sport, hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí, význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Poznávání, rozvoj a využití osobních možností a sociálních dovedností uplatnitelných v situacích soutěže, respektování etických pravidel spolupráce i soutěžení		
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA – Občanská společnost a škola		
Reprezentace školy na sportovních soutěžích – povědomí, sounáležitost, hrdost		

Tělesná výchova	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie		<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence k učení ● Kompetence občanské ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální

Tělesná výchova	4. ročník	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
podílí se na utváření pohybového režimu		Význam pohybu pro zdraví Pohybový režim žáků Délka a intenzita pohybu
uplatňuje kondičně zaměřené činnosti		Význam pohybu pro zdraví Pohybový režim žáků Délka a intenzita pohybu
projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti		Význam pohybu pro zdraví Pohybový režim žáků Délka a intenzita pohybu
uplatňuje zásady přípravy organismu před pohybovou činností		Příprava organismu před pohybovou činností Napínací a protahovací cvičení
uplatňuje zásady uklidnění organismu po ukončení činnosti		Uklidnění po zátěži Napínací a protahovací cvičení
přebíhá malé překážky (lavičky, různě sestavené díly bedny)		Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti. Kordinace pohybu Přebíhání malých překážek
cvičí ve visu s využitím stoupání, lezení a přelézání		Stoupání, lezení a přelézání na žebřinách
provádí výskoky a skoky s odrazem		Odrazy na trampolínce
šplhá o tyči a sunem slézá		Šplh o tyči
provádí přeskoky s krátkým švihadlem, probíhá pod dlouhým švihadlem		Přeskoky se švihadlem
vytrvale běží		Vytrvalostní běh
uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny a správného držení těla		Zdravotně zaměřené činnosti Správné držení těla Hygiena při TV
uplatňuje správné zásady při zvedání zátěže		Správné zvedání zátěže
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením		Průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

Tělesná výchova	4. ročník	
užívá vhodné oblečení a obuv při pohybových aktivitách		Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí		Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí
využívá šaten a umýváren v souladu s bezpečnostními pravidly		Bezpečnost v šatnách a umývárkách
uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech ve známém prostředí		Bezpečnost při pohybových činnostech
		Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru
		Bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek
adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka		První pomoc v podmínkách TV
vhodně vybere v návaznosti na vlastní svalová oslabení preventivní a korektivní cvičení		Zdravotně zaměřené činnosti
		Správné zvedání zátěže
		Průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti		Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
uplatňuje průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly atd		Koordinační pohybu
koriguje techniku podle obrazového záznamu, podle pokynů učitele		Posuzování pohybových dovedností
upozorní samostatně na činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením		Bezpečnost při pohybových činnostech
		Organizace při TV
		Ochrana vlastní osoby
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zorganizuje nenáročnou pohybové hry, vytváří varianty osvojených her		Pohybové hry
		Hry s různým zaměřením
tvořivě uplatňuje netradiční pohybové hry a aktivity		Netradiční pohybové hry a aktivity
tvořivě využívá hraček a netradičního náčiní při cvičení		Využití hraček a netradičního náčiní při cvičení
projevuje v souladu s činností, vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem samostatnost, odvahy, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu)		Pohybová tvořivost
vytváří varianty osvojených pohybových her		Pohybová tvořivost
uplatňuje průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly atd. (kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na ruce, stoj na ruce s dopomocí, akrobatické kombinace)		Základy gymnastiky
		Průpravná cvičení
		Akrobacie
uplatňuje průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku, přeskok 2 až 4 dílů bedny s odrazem z trampolínky		Základy gymnastiky
		Průpravná cvičení

Tělesná výchova	4. ročník	
		Akrobacie
provádí roznožku přes kozu našíř odrazem z můstku		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
provádí průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
provádí chůzi po kladnici s doprovodnými pohyby paží		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
provádí drobné poskoky, obraty		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
reaguje na rytmický a hudební doprovod		Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
		Cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem
uplatňuje zásady estetického pohybu		Základy estetického pohybu
tvořivě vyjadřuje rytmus a melodie pohybem		Vyjádření melodie a rytmu pohybem
uplatňuje taneční kroky (poskočný, přísunný, přeměnný)		Jednoduché tance
využívá přetahy, přetlaky a ručkování při pohybových hrách		Průpravné úpoly
		Přetahy a přetlaky
uplatňuje běžeckou abecedu, rychlý běh do 60 m		Základy atletiky
		Rychlý běh
uplatňuje vytrvalostní běh do 1 000 m, běh v terénu do 15 minut, nízký start na povel, polovysoký start		Motivovaný vytrvalý běh
uplatňuje skok do dálky z rozběhu, odraz z břevna		Skok do dálky nebo do výšky
uplatňuje hod míčkem z rozběhu		Hod míčkem
přihrává míčem jednoruč a obouřuč (vrchní, trčením)		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce
přihrává vnitřním nártem (po zemi, obloukem)		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce
uplatňuje pohyb s míčem a bez míče, zastavení, chytání míče jednoruč, obouřuč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, vedení míče (driblingem, nohou)		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce

Tělesná výchova	4. ročník	
střílí jednoruč a obouruč na koš, vnitřním nártem na branku		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce
udrží míč pod kontrolou družstva, dopraví míč z obranné poloviny do útočné a zakončí střelbou		Spolupráce ve hře
řeší situace jeden proti jednomu		Spolupráce ve hře
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech		Spolupráce ve hře
uplatňuje průpravné sportovní hry		Průpravné hry
účastní se utkání podle zjednodušených pravidel (přehazovaná, vybíjená, florbal, malá kopaná, mini basketbal)		Utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů
adekvátně se chová v dopravních prostředcích s ohledem na vlastní bezpečí a kulturu cestování		Přesun do terénu
		Chování v dopravních prostředcích při přesunu
zvládá chůzi v terénu do 10 km, chůzi a běh po vyznačené trase i podle jednoduché mapky v přehledném terénu		Turistika a pobyt v přírodě
		Chůze v terénu
aplikuje pohybové dovednosti s využitím přírodních překážek		Turistika a pobyt v přírodě
		Chůze v terénu
dle možností a zájmu se seznamuje se zimními sporty		Sporty v zimní přírodě (bruslení, lyžování aj.)
využívá přírodní prostředí s ohledem na jeho ochranu a vlastní bezpečí		Ochrana přírody
		Ochrana přírody a vlastní osoby
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		Měření a posuzování pohybových dovedností
		Základní pohybové testy
jedná v duchu fair-play		Zásady jednání a chování
		Fair-play
formuluje základní olympijské ideály a rozlišuje symboly		Olympijské ideály a symboly
dodržuje pravidla her a soutěží		Pravidla her, závodů a soutěží
pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje		Pravidla her, závodů a soutěží
respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví		Pravidla her, závodů a soutěží
		Základní tělocviční názvosloví osvojených činností

Tělesná výchova	4. ročník	
využívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví (základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, základní pojmy spojené s hudebním rytmickým doprovodem a používaným náčiním, základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi sportovních kolektivních her, základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, základní pojmy spojené s vycházkami, výlety do přírody, pojmy spojené s pravidly her)		Činnosti podporující pohybové učení Komunikace v TV
správně reaguje na startovací povely		Smluvené povely
cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení		Činnosti podporující pohybové učení Komunikace v TV
správně reaguje na smluvené signály		Signály
rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, základní označení a vybavení hřišť, části běžecké dráhy a skokanských sektorů		Organizace při TV
orientuje se v základní organizaci utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání)		Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí
zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy		Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí
změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		Měření a posuzování pohybových dovedností Měření výkonů
orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a v místě bydliště		Zdroje informací o pohybových činnostech
samostatně získává potřebné informace		Práce s informačními zdroji
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí		
Hra – poznávání spolužáků ve třídě, sledování a využívání výhod odlišností a jednání tak, aby byly odlišnosti ve skupině pozitivně využity		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Využití různých typů komunikace (řeč těla, řeč slov apod.), zdokonalování různých způsobů vlastního komunikačního chování, odečítání informace z řeči těla, zvuků i slov, používání efektivních komunikačních způsobů a strategií		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Poznávání, rozvoj a využití osobních možností a sociálních dovedností uplatnitelných v situacích soutěže, respektování etických pravidel spolupráce i soutěžení		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Respektování jiných lidí jako svébytných osobností		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Lidské aktivity a problémy životního prostředí		

Tělesná výchova	4. ročník
Utváření zdravého životního stylu, vnímání estetických hodnot prostředí, poznání důležitosti péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí	
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA – Občanská společnost a škola	
Reprezentace školy na sportovních soutěžích – povědomí, sounáležitost, hrdost	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Objevujeme Evropu a svět	
Iniciace zájmu žáků o osobnostní vzory v oblasti sportu	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Jsme Evropané	
Soutěže, reprezentace, sportovní setkání – aktivní účast na školních a jiných akcích, podpora a vytváření harmonických mezilidských vztahů, vyjádření solidarity, fair play	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Multikulturalita	
Pochopení významu symbolů a rituálů pro jedince a skupinu (např. pokřik sportovního oddílu, jehož je žák členem)	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Princip sociálního smíru a solidarity	
Rozvoj schopností poznávat a tolerovat odlišnosti jiných národnostních, etnických, náboženských, sociálních skupin a spolupracovat s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, rozvoj dovedností rozpoznat projevy rasové nesnášenlivosti a napomáhání prevenci vzniku xenofobie, vedení žáků k uvědomování si možných dopadů verbálních i neverbálních projevů a připravenost nést odpovědnost za své jednání	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Evropa a svět nás zajímá	
Vytváření zájmu žáků o sport, hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí, význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností	

Tělesná výchova	5. ročník
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální
ŠVP výstupy	Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
podílí se na utváření pohybového režimu	Význam pohybu pro zdraví

Tělesná výchova	5. ročník	
		Pohybový režim žáků
uplatňuje kondičně zaměřené činnosti		Délka a intenzita pohybu
projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti		Význam pohybu pro zdraví
		Pohybový režim žáků
		Délka a intenzita pohybu
uplatňuje zásady přípravy organismu před pohybovou činností		Význam pohybu pro zdraví
uplatňuje zásady uklidnění organismu po ukončení činnosti		Pohybový režim žáků
		Délka a intenzita pohybu
přebíhá malé překážky (lavičky, různě sestavené díly bedny)		Příprava organismu před pohybovou činností
		Uklidnění po zátěži
cvičí ve visu s využitím stoupání, lezení a přelézání		Napínací a protahovací cvičení
provádí výskoky a skoky s odrazem		Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti.
šplhá o tyči přírazem a sunem slézá		Koordinační pohybu
provádí přeskoky s krátkým švihadlem, probíhá pod dlouhým švihadlem		Přebíhání malých překážek
vytrvale běží		Stoupání, lezení a přelézání na žebřinách
uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny a správného držení těla		Odrazy na trampolínce
		Šplh o tyči
uplatňuje správné zásady při zvedání zátěže		Přeskoky se švihadlem
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením		Vytrvalostní běh
užívá vhodné oblečení a obuv při pohybových aktivitách		Zdravotně zaměřené činnosti
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí		Správné držení těla
využívá šaten a umýváren v souladu s bezpečnostními pravidly		Hygiena při TV
		Správné zvedání zátěže
		Průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
		Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
		Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí
		Bezpečnost v šatnách a umývárkách
		Bezpečnost při pohybových činnostech

Tělesná výchova	5. ročník	
uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech ve známém prostředí		Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru
		Bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek
adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka		První pomoc v podmínkách TV
vhodně vybere v návaznosti na vlastní svalová oslabení preventivní a korektivní cvičení		Zdravotně zaměřené činnosti
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti		Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
uplatňuje průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly atd		Koordinace pohybu
koriguje techniku podle obrazového záznamu, podle pokynů učitele		Posuzování pohybových dovedností
upozorní samostatně na činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením		Bezpečnost při pohybových činnostech
		Organizace při TV
		Ochrana vlastní osoby
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zorganizuje nenáročné pohybové hry, vytváří varianty osvojených her		Pohybové hry
		Hry s různým zaměřením
tvořivě uplatňuje netradiční pohybové hry a aktivity		Netradiční pohybové hry a aktivity
tvořivě využívá hraček a netradičního náčiní při cvičení		Využití hraček a netradičního náčiní při cvičení
projevuje v souladu s činností, vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem samostatnost, odvalu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu)		Pohybová tvořivost
vytváří varianty osvojených pohybových her		Pohybová tvořivost
uplatňuje průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly atd. (kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na ruce, stoj na ruce s dopomocí, akrobatické kombinace)		Základy gymnastiky
		Průpravná cvičení
		Akrobacie
uplatňuje průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku, přeskok 2 až 4 dílů bedny s odrazem z trampolinky		Základy gymnastiky
		Průpravná cvičení
		Akrobacie
provádí roznožku přes kozu naššíř odrazem z můstku		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
provádí průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
provádí chůzi po kladině s doprovodnými pohyby paží		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
provádí drobné poskoky, obraty		Cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
reaguje na rytmický a hudební doprovod		Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti

Tělesná výchova	5. ročník	
		Cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem
uplatňuje zásady estetického pohybu		Základy estetického pohybu
tvořivě vyjadřuje rytmus a melodii pohybem		Vyjádření melodie a rytmu pohybem
uplatňuje taneční kroky (poskočný, přísunný, přeměnný)		Jednoduché tance
využívá přetahy, přetlaky a ručkování při pohybových hrách		Průpravné úpoly
		Přetahy a přetlaky
uplatňuje běžeckou abecedu, rychlý běh do 60 m		Základy atletiky
		Rychlý běh
uplatňuje vytrvalostní běh do 1 000 m, běh v terénu do 15 minut, nízký start na povel, polovysoký start		Motivovaný vytrvalý běh
uplatňuje skok do dálky z rozběhu, odraz z břevna		Skok do dálky nebo do výšky
uplatňuje hod míčkem z rozběhu		Hod míčkem
		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce
přihrává míčem jednoruč a obouruč (vrchní, trčením)		Hod míčkem
		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce
přihrává vnitřním nártem (po zemi, obloukem)		Hod míčkem
		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce
uplatňuje pohyb s míčem a bez míče, zastavení, chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, vedení míče (driblingem, nohou)		Hod míčkem
		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti

Tělesná výchova	5. ročník	
		Herní činnosti jednotlivce
střelí jednoruč a obouruč na koš, vnitřním nártem na branku		Hod míčkem
		Základy sportovních her
		Manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti
		Herní činnosti jednotlivce
udrží míč pod kontrolou družstva, dopraví míč z obranné poloviny do útočné a zakončí střelbou		Spolupráce ve hře
řeší situace jeden proti jednomu		Spolupráce ve hře
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech		Spolupráce ve hře
uplatňuje průpravné sportovní hry		Průpravné hry
účastní se utkání podle zjednodušených pravidel (přehazovaná, vybíjená, florbal, malá kopaná, korfbal, mini basketbal)		Utkaní podle zjednodušených pravidel mini sportů
adekvátně se chová v dopravních prostředcích s ohledem na vlastní bezpečí a kulturu cestování		Přesun do terénu
		Chování v dopravních prostředcích při přesunu
		Turistika a pobyt v přírodě
		Chůze v terénu
zvládá chůzi v terénu do 10 km, chůzi a běh po vyznačené trase i podle jednoduché mapky v přehledném terénu		Přesun do terénu
		Chování v dopravních prostředcích při přesunu
		Turistika a pobyt v přírodě
		Chůze v terénu
aplikuje pohybové dovednosti s využitím přírodních překážek		Přesun do terénu
		Chování v dopravních prostředcích při přesunu
		Turistika a pobyt v přírodě
		Chůze v terénu
dle možnosti a zájmu se seznamuje se zimními sporty		Sporty v zimní přírodě (bruslení, lyžování aj.)
využívá přírodní prostředí s ohledem na jeho ochranu a vlastní bezpečí		Ochrana přírody
		Ochrana přírody a vlastní osoby
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
		Měření a posuzování pohybových dovedností

Tělesná výchova	5. ročník	
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		Základní pohybové testy
jedná v duchu fair-play		Zásady jednání a chování Fair-play
formuluje základní olympijské ideály a rozlišuje symboly		Olympijské ideály a symboly
dodržuje pravidla her a soutěží		Pravidla her, závodů a soutěží
pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje		Pravidla her, závodů a soutěží
respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví		Pravidla her, závodů a soutěží
využívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví (základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, základní pojmy spojené s hudebním rytmickým doprovodem a používaným náčiním, základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi sportovních kolektivních her, základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, základní pojmy spojené s vycházkami, výlety do přírody, pojmy spojené s pravidly her)		Základní tělocviční názvosloví osvojených činností Činnosti podporující pohybové učení Komunikace v TV
správně reaguje na startovací povely		Smluvené povely
cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení		Činnosti podporující pohybové učení
správně reaguje na smluvené signály		Signály
rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, základní označení a vybavení hřišť, části běžecké dráhy a skokanských sektorů		Organizace při TV
orientuje se v základní organizaci utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání)		Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí
zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy		Základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí
změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		Měření a posuzování pohybových dovedností Měření výkonů
orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a v místě bydliště		Zdroje informací o pohybových činnostech
samostatně získává potřebné informace		Práce s informačními zdroji
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Lidské aktivity a problémy životního prostředí		
Utváření zdravého životního stylu, vnímání estetických hodnot prostředí, poznání důležitosti péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		

Tělesná výchova	5. ročník	
		Využití různých typů komunikace (řeč těla, řeč slov apod.), zdokonalování různých způsobů vlastního komunikačního chování, odečítání informace z řeči těla, zvuků i slov, používání efektivních komunikačních způsobů a strategií
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice
		Poznávání, rozvoj a využití osobních možností a sociálních dovedností uplatnitelných v situacích soutěže, respektování etických pravidel spolupráce i soutěžení
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy
		Respektování jiných lidí jako svébytných osobností
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí
		Hra – poznávání spolužáků ve třídě, sledování a využívání výhod odlišností a jednání tak, aby byly odlišnosti ve skupině pozitivně využity
		VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA – Občanská společnost a škola
		Reprezentace školy na sportovních soutěžích – povědomí, sounáležitost, hrdost
		VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Objevujeme Evropu a svět
		Iniciace zájmu žáků o osobnostní vzory v oblasti sportu
		VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Evropa a svět nás zajímá
		Vytváření zájmu žáků o sport, hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí, význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností
		VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Jsme Evropané
		Soutěže, reprezentace, sportovní setkání – aktivní účast na školních a jiných akcích, podpora a vytváření harmonických mezilidských vztahů, vyjádření solidarity, fair play
		MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Multikulturalita
		Pochopení významu symbolů a rituálů pro jedince a skupinu (např. pokřik sportovního oddílu, jehož je žák členem)
		MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Princip sociálního smíru a solidarity
		Rozvoj schopností poznávat a tolerovat odlišnosti jiných národnostních, etnických, náboženských, sociálních skupin a spolupracovat s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, rozvoj dovedností rozpoznat projevy rasové nesnášenlivosti a napomáhání prevenci vzniku xenofobie, vedení žáků k uvědomování si možných dopadů verbálních i neverbálních projevů a připravenost nést odpovědnost za své jednání

Tělesná výchova	6. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie		<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní

Tělesná výchova	6. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
chápe, že různá cvičení mají různé účinky, je informován o svých pohybových přednostech a nedostatcích	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
zaujímá správné cvičební polohy	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky volí vhodný pohybový program	Rekreační a výkonnostní sport, sport chlapců a dívek	
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní pohybovou činností – zatěžovanými svaly	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	Rekreační a výkonnostní sport, sport chlapců a dívek	
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Bezpečnostní řád v TV, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí, improvizované ošetření poranění a odsun zraněného, správné hygienické návyky při TV	
v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví	Bezpečnostní řád v TV, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí, improvizované ošetření poranění a odsun zraněného, správné hygienické návyky při TV	
plní zodpovědně pokyny učitele	Bezpečnostní řád v TV, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí, improvizované ošetření poranění a odsun zraněného, správné hygienické návyky při TV	
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	Gymnastika – akrobacie	
	Atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu	
	Atletika hod míčkem	

Tělesná výchova	6. ročník	
	Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky	Sportovní hry – florbal, fotbal, přehazovaná, vybíjená
		Sportovní hry netradiční (ringo, ringett, ultimate frisbee)
dokáže posoudit provedení osvojované pohybové činnosti a označit zjevné nedostatky a jejich možné příčiny		Posouzení osvojovaných pohybových dovedností
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu		Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání		
Cvičení smyslového vnímání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Mé fyzické dovednosti jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygiena		
Nácvik zvládnání stresových situací		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita		
Cvičení pro rozvoj kreativity		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace		
Cvičení sebekontroly, organizace vlastního času		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí		
Sportovní aktivity zaměřené na vzájemné poznávání se ve skupině/třídě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Zavedení pravidel chování podporujících dobré vztahy, empatii, respektování, pokoru, pomoc		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Vedení a organizování práce skupiny		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Rozhodování v eticky problémových situacích (fair-play)		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		

Tělesná výchova	6. ročník	
Dovednosti pro řešení problémů a rozhodování ve sportovních hrách		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Specifické komunikační dovednosti ve sportu		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Vztah člověka k prostředí		
Vliv prostředí na vlastní zdraví I na zdraví ostatních lidí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Lidské vztahy		
Udržování a rozvoj spolupráce s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo generační příslušnost		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Lidské aktivity a problémy životního prostředí		
Péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Objevujeme Evropu a svět		
Olympijské ideály a význam sportu		

Tělesná výchova	7. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem		Rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky volí vhodný pohybový program		Rozvoj tělesné zdatnosti
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní pohybovou činností – zatěžovanými svaly		Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
chápe, že různá cvičení mají různé účinky. Ví o svých pohybových přednostech a nedostacích		Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení

Tělesná výchova	7. ročník	
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné cvičební polohy		Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší		Rekreační a výkonnostní sport, sport chlapců a dívek
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		Bezpečnostní řád v TV, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí Improvizované ošetření poranění a odsun zraněného Správné hygienické návyky při TV
v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví.		Bezpečnostní řád v TV, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí Improvizované ošetření poranění a odsun zraněného Správné hygienické návyky při TV
plní zodpovědně pokyny učitele.		Bezpečnostní řád v TV, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí Improvizované ošetření poranění a odsun zraněného Správné hygienické návyky při TV
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech		Gymnastika – Cvičení s náčiním
		Gymnastika – Cvičení na nářadí
		Základy rytmické gymnastiky
		Úpoly – základy sebeobrany
		Atletika – rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, cvičení s náčiním
		Sportovní hry – florbal, fotbal, přehazovaná, vybíjená, basketbal
		Sjezdové lyžování
dokáže posoudit provedení osvojované pohybové činnosti a označit zjevné nedostatky a jejich možné příčiny		Posouzení osvojovaných pohybových dovedností
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
zná a užívá názvosloví činností v TV, reaguje na smluvené signály a povely, komunikuje ve skupině		Tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály gesta, značky, vzájemná komunikace
naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu		Základní olympijské myšlenky
dokáže se dohodnout na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji		Taktika ve hře

Tělesná výchova	7. ročník	
umí rozlišit a uplatnit povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka či organizátora		Povinnosti hráčů, rozhodčích, diváků, organizátorů
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Vztah člověka k prostředí		
Vliv prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Rozhodování v eticky problémových situacích (fair-play)		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Specifické komunikační dovednosti ve sportu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Vedení a organizování práce skupiny		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita		
Cvičení pro rozvoj kreativity		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Pravidla chování podporující dobré vztahy, empatii, respektování, pokoru, pomoc		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí		
Sportovní aktivity zaměřené na vzájemné poznávání se ve skupině/třídě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygiena		
Nácvik zvládnání stresových situací		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání		
Cvičení smyslového vnímání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
Dovednosti pro řešení problémů a rozhodování ve sportovních hrách		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Mé fyzické dovednosti jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace		
Cvičení sebekontroly, organizace vlastního času		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Objevujeme Evropu a svět		
Olympijské ideály a význam sportu		

Tělesná výchova	7. ročník
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Lidské vztahy	
Udržování a rozvoj spolupráce s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo generační příslušnost	
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Lidské aktivity a problémy životního prostředí	
Péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí	

Tělesná výchova	8. ročník
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální
ŠVP výstupy	Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky volí vhodný pohybový program	Rekreační a výkonnostní sport, sport chlapců a dívek
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní pohybovou činností – zatěžovanými svaly	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
chápe, že různá cvičení mají různé účinky, ví o svých pohybových přednostech a nedostacích	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné cvičební polohy	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	Sportovní etika
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Bezpečnostní řád v TV, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí Improvizované ošetření poranění a odsun zraněného

Tělesná výchova	8. ročník	
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	Gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí	
	Rychlý běh	
	Vytrvalý běh	
	Kondiční formy cvičení	
	Sportovní hry – florbal, fotbal, volejbal	
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	Tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky	
sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	Evidence a hodnocení pohybových činností a výkonů	
Tematický celek - ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA		
uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	Zdravotně zaměřená cvičení	
vhodně vybere v návaznosti na vlastní svalová oslabení preventivní a korektivní cvičení, zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	Zdravotně zaměřená cvičení	
aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	Kontraindikace zdravotního oslabení	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Lidské aktivity a problémy životního prostředí		
Péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Vztah člověka k prostředí		
Vliv prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Lidské vztahy		
Udržování a rozvoj spolupráce s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo generační příslušnost		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Rozhodování v eticky problémových situacích (fair-play)		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Specifické komunikační dovednosti ve sportu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Vedení a organizování práce skupiny		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita		

Tělesná výchova	8. ročník	
		Cvičení pro rozvoj kreativity
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy
		Pravidla chování podporující dobré vztahy, empatii, respektování, pokoru, pomoc
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí
		Sportovní aktivity zaměřené na vzájemné poznávání se ve skupině/třídě
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygienu
		Nácvik zvládnutí stresových situací
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
		Dovednosti pro řešení problémů a rozhodování ve sportovních hrách
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání
		Cvičení smyslového vnímání
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí
		Mé fyzické dovednosti jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace
		Cvičení sebekontroly, organizace vlastního času
		VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Objevujeme Evropu a svět
		Olympijské ideály a význam sportu

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

Tělesná výchova	9. ročník	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem		Rozvoj ZOZ Kondiční programy Manipulace se zatížením
usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky volí vhodný pohybový program		Kondiční programy
samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní pohybovou činností – zatěžovanými svaly		Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší		Sportovní etika
uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		Bezpečnostní řád v TV První pomoc při TV a sportu v různém prostředí Improvizované ošetření poranění a odsun zraněného Správné hygienické návyky při TV
v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví		Bezpečnostní řád v TV První pomoc při TV a sportu v různém prostředí Improvizované ošetření poranění a odsun zraněného Správné hygienické návyky při TV
plní zodpovědně pokyny učitele		Bezpečnostní řád v TV První pomoc při TV a sportu v různém prostředí Improvizované ošetření poranění a odsun zraněného Správné hygienické návyky při TV
Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech		Gymnastika – cvičení na nářadí Atletika – Vytrvalý běh Cvičení s náčiním Kondiční formy cvičení Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem – základy rytmičké gymnastiky Sportovní hry – florbal, fotbal, volejbal, basketbal

Tělesná výchova	9. ročník	
dokáže posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny		Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
zná názvosloví činností v TV, reaguje na smluvené signály a povely, komunikuje ve skupině		Tělocvičné názvosloví osvojovaných činností Smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace
umí samostatně i v týmu zorganizovat jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		Organizace her a soutěží
dokáže zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		Zpracování naměřených dat
Tematický celek - ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA		
uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení		Zdravotně zaměřená cvičení
vhodně vybere v návaznosti na vlastní svalová oslabení preventivní a korektivní cvičení, zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením, usiluje o jejich optimální provedení		Zdravotně zaměřená cvičení
aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		Kontraindikace zdravotního oslabení
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Lidské aktivity a problémy životního prostředí		
Péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA – Vztah člověka k prostředí		
Vliv prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA – Lidské vztahy		
Udržování a rozvoj spolupráce s jinými lidmi bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo generační příslušnost		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Rozhodování v eticky problémových situacích (fair-play)		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Specifické komunikační dovednosti ve sportu		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Vedení a organizování práce skupiny		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita		

Tělesná výchova	9. ročník	
Cvičení pro rozvoj kreativity		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Pravidla chování podporující dobré vztahy, empatii, respektování, pokoru, pomoc		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí		
Sportovní aktivity zaměřené na vzájemné poznávání se ve skupině/třídě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygiena		
Nácvik zvládnání stresových situací		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
Dovednosti pro řešení problémů a rozhodování ve sportovních hrách		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání		
Cvičení smyslového vnímání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Mé fyzické dovednosti jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace		
Cvičení sebekontroly, organizace vlastního času		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH – Objevujeme Evropu a svět		
Olympijské ideály a význam sportu		