

Tělesná výchova 1. – 5. ročník

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	3	3	2	2	20
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>I. st.:</p> <p>Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je zaměřena na ovlivňování zdravého životního stylu člověka. Je realizována ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Tělesná výchova je součástí komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví. Směřuje k poznání vlastních pohybových možností a také k poznávání konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Důležité je včasné odhalení zdravotních oslabení a potíží žáků a jejich korekce buď v běžných, nebo specifických formách učení. Doporučujeme pravidelně zařazovat do hodin tělesné výchovy korektivní a speciální vyrovnávací cvičení.</p>
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>I. st.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vzdělávací obsah – rozdělen do 2 tematických okruhů <ol style="list-style-type: none"> 1. činnosti ovlivňující zdraví <ul style="list-style-type: none"> - poznatky z TV a sportu - význam pohybu pro zdraví - komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu - základy první pomoci 2. činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností <ul style="list-style-type: none"> - průpravné činnosti - kondiční a relaxační cvičení - rytmické formy – tanečky, základy estetického pohybu - základy gymnastiky (akrobacie, přeskok, hrazda, kladina, žebřiny, šplh na tyči, trampolína, základní dopomoc) - pohybové hry a činnosti s různým náčiním (šplhadla, plné míče, lavičky atd.) - základy atletiky (běh, skok, hod) - sportovní hry - pohybové hry - pravidla, zásady jednání a chování, měření, rozhodování a zaznamenání výsledku - plavání (2. a 3. ročník) - dopravní výchova (4. ročník) - žáci absolvují 3x ročně dopravní výchovu na dopravním hřišti v Krásném Březně - dvě části výcviku jsou teoretické a jedna praktická část (jízda na kole podle dopravních předpisů) - vše probíhá pod vedením příslušníků dopravní policie města Ústí nad Labem <p>Je realizována v 1. – 5. ročníku</p>

Název předmětu	Tělesná výchova
	<ul style="list-style-type: none"> - 1. období 1. – 3. ročník - 2. období 4. – 5. ročník - v každém ročníku 2 hodiny týdně • Organizační vymezení - malá tělocvična - velká tělocvična - školní hřiště - terén v okolí školy - plavecký bazén - dopravní hřiště - možné zařazení lyžařských dovedností či bruslení
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Tělesná výchova
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k učení:</p> <p>I. st.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, změří si základní pohybové výkony a porovnávají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích - Učitel - hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok - stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu - dodává žákům sebedůvěru <hr/> <p>Kompetence k řešení problémů:</p> <p>I. st.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesporným chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a náradím - učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení - vede žáky ke správným způsobům řešení problémů <hr/> <p>Kompetence komunikativní:</p> <p>I. st.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - podle potřeby žákům v činnostech pomáhá - zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat <hr/> <p>Kompetence sociální a personální:</p> <p>I. st.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair-play...dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině

Název předmětu	Tělesná výchova
	<p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - umožňuje každému žákovi zažít úspěch - zadává úkoly, při kterých mnohou žáci spolupracovat - podle potřeby žákům v činnostech pomáhá - požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupů <p>Kompetence občanské:</p> <p>I. st.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky <p>Kompetence pracovní:</p> <p>I. st.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní <p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu	<p>I. st.:</p> <p>Vést žáky k nábízení tělovýchovných dovedností, správných hygienických návyků a ke společenskému chování při sportovních událostech.</p> <p style="text-align: center;">• Formy a metody práce</p> <p>Učitel volí metody a formy, kterými podněcuje zájem o pohybovou aktivitu, podporuje úspěšnost a prožitek z úspěchu, výchovu v duchu fair play, nezapomíná na zpětnou vazbu – účast v soutěžích. Učitel volí metody a formy dle potřeby s přihlédnutím k fyzické zdatnosti jednotlivců.</p>
Způsob hodnocení žáků	<p>I. st.:</p> <p>1 - výborný 2 - chvalitebný 3 - dobrý 4 - dostatečný 5 - nedostatečný</p> <p>I.viz.klasifikační řád školy</p>

Tělesná výchova	1. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
TV-3-1-01 Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.		TV-3-1-01 Zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.
TV-3-1-01 Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.		TV-3-1-01 Žák zvládá přípravu organismu před pohybovou aktivitou.
TV-3-1-01 Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.		TV-3-1-01 Učí se respektovat zdravotní handicap, zná význam sportování pro zdraví.
		TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
TV-3-1-02 Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.		TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem.
		TV-3-1-02 Zná vysoký start a princip štafetového běhu.
		TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky z místa.
		TV-3-1-02 Zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano.
TV-3-1-04 Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.		TV-3-1-04 Dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě.
TV-3-1-04 Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.		TV-3-1-04 Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.
TV-3-1-03 Pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.		TV-3-1-03 Je schopen soutěžit v družstvu a je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo.
TV-3-1-02 Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.		TV-3-1-02 Zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano.
TV-3-1-02 Rytmičké a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičkým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.		TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
TV-3-1-01 Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky.		TV-3-1-02 Provádí cvičení na lavičkách, jednoduché přetahy a přetlaky.
TV-3-1-02 Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.		TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem.
		TV-3-1-02 Zná vysoký start a princip štafetového běhu.
		TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky z místa.
TV-3-1-03 Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.		TV-3-1-02 Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč.
		TV-3-1-03 Je schopen soutěžit v družstvu a je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo.
TV-3-1-05 Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.		TV-3-1-05 Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.
TV-3-1-04 Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí.		TV-3-1-03 Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair-play.
TV-3-1-04 Zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly.		

Tělesná výchova	1. ročník	
TV-3-1-05 Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží.		TV-3-1-05 Zná a dodržuje základní pravidla her.
TV-3-1-02 Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy.		TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem.
		TV-3-1-02 Zná vysoký start a princip štafetového běhu.
		TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky z místa. TV-3-1-01 Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti.
TV-3-1-05 Zdroje informací o pohybových činnostech.		TV-3-1-05 Zná a respektuje základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží. TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
Prolíná se v průběhu celého roku: (MV) - ČJ. (MV) - M. (MV) - PRV. (MV) - HV. (MV) - VV.		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kreativita		
Cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, moje tělo, cvičení sebekontroly, sebeovládání, tělovýchovné dovednosti pro pozitivní naladění mysli, cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity.		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebeoznání a sebepojetí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Objevujeme Evropu a svět		
Význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství, olympijská idea.		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Vztah člověka k prostředí		
Vliv prostředí na zdraví, ochrana zdraví.		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy		

Tělesná výchova	1. ročník	
Spolupráce při sportovních činnostech.		

Tělesná výchova	2. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
TV-3-1-01 Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.		TV-3-1-01 Zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.
TV-3-1-01 Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.		TV-3-1-01 Žák zvládá přípravu organismu před pohybovou aktivitou.
TV-3-1-01 Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.		TV-3-1-01 Učí se respektovat zdravotní handicap, zná význam sportování pro zdraví.
		TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
TV-3-1-02 Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.		TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem.
		TV-3-1-02 Zná nízký start a princip štafetového běhu.
		TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky.
		TV-3-1-02 Zvládne kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano.
TV-3-1-04 Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.		TV-3-1-04 Dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě.
TV-3-1-04 Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.		TV-3-1-04 Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.
TV-3-1-03 Pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.		TV-3-1-03 Je schopen soutěžit v družstvu a je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo.
TV-3-1-02 Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.		TV-3-1-02 Zvládne kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano.
TV-3-1-03 Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.		TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
TV-3-1-02 Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky.		TV-3-1-02 Provádí cvičení na lavičkách, jednoduché přetahy a přetlaky.
TV-3-1-02 Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.		TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem.
		TV-3-1-02 Zná nízký start a princip štafetového běhu.
		TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky.
TV-3-1-03 Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.		TV-3-1-02 Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč.
		TV-3-1-03 Je schopen soutěžit v družstvu a je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo.
TV-3-1-05 Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.		TV-3-1-05 Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.

Tělesná výchova	2. ročník	
TV-3-1-04 Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí. TV-3-1-05 Zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly.		TV-3-1-03 Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair-play.
TV-3-1-03 Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží.		TV-3-1-03 Zná a dodržuje základní pravidla her.
TV-3-1-02 Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy.		TV-3-1-02 Zná techniku hodu kriketovým míčkem. TV-3-1-02 Zná nízký start a princip štafetového běhu. TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky. TV-3-1-01 Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti.
TV-3-1-05 Zdroje informací o pohybových činnostech.		TV-3-1-05 Zná a respektuje základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží. TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodií rytmem pohybu.
TV-5-1-11 a TV-5-1-12 Plavání-hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany.		TV-5-1-12 Zná bezpečnostní pravidla v bazénu a u bazénu. TV-5-1-11 Dodržuje základní hygienu. TV-5-1-11 Dokáže provádět alespoň jeden plavecký styl. TV-5-1-12 Seznamuje se s dopomocí tonoucímu.
Prolíná se v průběhu celého roku: (MV) - ČJ. (MV) - M. (MV) - PRV. (MV) - HV. (MV) - VV.		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Vztah člověka k prostředí		
Vliv prostředí na zdraví, ochrana zdraví.	MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy	
Spolupráce při sportovních činnostech.	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kreativita	
Cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, moje tělo, cvičení sebekontroly, sebeovládání, tělovýchovné dovednosti pro pozitivní naladění mysli, cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity.	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy	

Tělesná výchova	2. ročník	
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace
		VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Objevujeme Evropu a svět
Význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství, olympijská idea.		

Tělesná výchova	3. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
TV-3-1-01 Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.		TV-3-1-01 Zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění.
TV-3-1-01 Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.		TV-3-1-01 Žák zvládá přípravu organismu před pohybovou aktivitou.
TV-3-1-01 Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.		TV-3-1-01 Učí se respektovat zdravotní handicap, zná význam sportování pro zdraví. TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
TV-3-1-02 Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.		TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem. TV-3-1-02 Zná nízký start a princip štafetového běhu. TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky. TV-3-1-02 Zvládne kotoul vpřed a vzad, stojí na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano.
TV-3-1-04 Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.		TV-3-1-04 Dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě.
TV-3-1-04 Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.		TV-3-1-04 Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.
TV-3-1-03 Pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost.		TV-3-1-03 Je schopen soutěžit v družstvu a je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo.
TV-3-1-02 Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti.		TV-3-1-02 Zvládne kotoul vpřed a vzad, stojí na lopatkách apod., jednoduchá cvičení na žebřinách, skáče přes švihadlo, dokáže podbíhat dlouhé lano.
TV-3-1-01 Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.		TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
TV-3-1-02 Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky.		TV-3-1-02 Provádí cvičení na lavičkách, jednoduché přetahy a přetlaky. TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem.

Tělesná výchova	3. ročník	
TV-3-1-02 Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.		TV-3-1-02 Zná nízký start a princip štafetového běhu. TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky.
TV-3-1-03 Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.		TV-3-1-03 Zvládne přihrávku jednoruč, obouruč. TV-3-1-03 Je schopen soutěžit v družstvu a je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo.
TV-3-1-05 Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.		TV-3-1-05 Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.
TV-3-1-03 Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí.		TV-3-1-03 Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair-play.
TV-3-1-05 Zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly.		TV-3-1-05 Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair-play.
TV-3-1-05 Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží.		TV-3-1-05 Zná a dodržuje základní pravidla her.
TV-3-1-02 Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy.		TV-3-1-02 Zná techniku hodů kriketovým míčkem. TV-3-1-02 Zná nízký start a princip štafetového běhu. TV-3-1-02 Nacvičí skok do dálky. TV-3-1-02 Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti.
TV-3-1-05 Zdroje informací o pohybových činnostech.		TV-3-1-05 Zná a respektuje základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, zná pojmy z pravidel sportů a soutěží. TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, dbá na správné dýchání, zná kompenzační a relaxační cviky, zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu.
TV-5-1-11 Plavání-hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany.		TV-5-1-11 Zná bezpečnostní pravidla v bazénu a u bazénu. Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti. TV-5-1-11 Dodržuje základní hygienu. TV-5-1-12 Dokáže provádět alespoň jeden plavecký styl. Zvládá vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti. Seznamuje se s dopomocí tonoucímu.
Prolíná se v průběhu celého roku: (MV) - ČJ. (MV) - M. (MV) - PRV. (MV) - HV. (MV) - VV.		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Vztah člověka k prostředí		

Tělesná výchova	3. ročník	
Vliv prostředí na zdraví, ochrana zdraví.	MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy	
Spolupráce při sportovních činnostech.	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kreativita	
Cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, moje tělo, cvičení sebekontroly, sebeovládání, tělovýchovné dovednosti pro pozitivní naladění mysli, cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity.	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebeznání a sebepečení	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace	
	VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Objevujeme Evropu a svět	
Význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství, olympijská idea.		

Tělesná výchova	4. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
TV-5-1-07 Smluvené povely, signály. Organizace při TV. Pořadová cvičení. (MV) – ČJ.		TV-5-1-07 Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
TV-5-1-06 Pravidla her, soutěží a závodů. Čestné jednání, smysl pro fair play. Respekt k fyziologickým rozdílům opačného pohlaví. VDO - zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance.		TV-5-1-06 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

Tělesná výchova	4. ročník	
<p>TV-5-1-08 Rozhodování jednotlivých her. Organizace soutěží. Zaznamenání výsledku utkání, závodů a soutěží na úrovni třídy. OSV - spolupráce, ohleduplnost.</p>		<p>TV-5-1-08 Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</p>
<p>TV-5-1-09 Měření, evidence a vyhodnocení výkonů. Základní pohybové testy. Správné a chybné provedení pohybové činnosti. OSV – rozvoj schopnosti poznávání. (MV) - M - měření výkonů.</p>		<p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>
<p>TV-5-1-10 Účast na sportovních akcích pořádaných školou- dle možností. Význam pohybu pro zdraví. Organizace pravidelného pohybového režimu, délka a intenzita pohybu, prevence. Různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu. (MV) - PŘV – péče o zdraví.</p>		<p>TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>
<p>TV-5-1-02 Zdravotně zaměřené činnosti, korektivní cvičení. Správné držení těla, správné provádění cviků, správné dýchání. Cvičení průpravná, kompenzační, relaxační. Jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením. Nevhodná cvičení a činnosti, kontraindikace zdravotních oslabení. (MV) – PŘV.</p>		<p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p>

Tělesná výchova	4. ročník	
<p>TV-5-1-04 Hygiena při TV, hygiena cvičebního prostředí. Pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí Vhodné oblečení a obutí při TV. První pomoc při TV a sportu. Bezpečnost při pohybových činnostech, v šatnách a umývárkách. OSV – psychohygiena.</p>		<p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>
<p>TV-5-1-01 Zdravotně zaměřené činnosti. Samostatné cvičení. (MV) - PŘV – péče o zdraví</p>		<p>TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p>
<p>TV-5-1-05 Pravidelný režim žáků, délka a intenzita pohybu, prevence. Různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace Varianty osvojených pohybových her, zásady fair-play. (MV) - PŘV – péče o zdraví.</p>		<p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p>

Tělesná výchova	4. ročník	
<p>TV-5-1-03 Sportovní hry. Herní činnosti jednotlivce. Spolupráce ve hře. Průpravné hry. Netradiční pohybové hry a aktivity Dopravní výchova. Výchova cyklisty. Jízda na kole na dopravním hřišti. (dle možností) Správné vybavení cyklisty. Pravidla silničního provozu. Lyžování, snowboard – dle možností Hry na sněhu. (dle možností) Přežití v přírodě (např. orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla) OSV – rozvoj schopnosti poznávání. VDO – smysl pro spravedlnost a odpovědnost. EMV – vztah člověka k prostředí.</p>		<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p>
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kreativita		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
Spolupráce, ohleduplnost.	VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA - Občanská společnost a škola	
Zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance. Smysl pro spravedlnost a odpovědnost.	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
Rozvíjí dovednosti.	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy	
Spolupráce, ohleduplnost.	ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Základní podmínky života	
Vliv na zdraví.	ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Vztah člověka k prostředí	

Tělesná výchova	5. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy

Tělesná výchova	5. ročník	
<p>TV-5-1-07 Smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činností. Základní tělocvičné pojmy. Povely pořadových cvičení. (MV) – ČJ.</p>		<p>TV-5-1-07 Užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>
<p>TV-5-1-03 Sportovní hry. Herní činnosti jednotlivce. Spolupráce ve hře. Průpravné hry. Netradiční pohybové hry a aktivity Dopravní výchova. Výchova cyklisty. Jízda na kole na dopravním hřišti- dle možností. Správné vybavení cyklisty. Pravidla silničního provozu. Lyžování, snowboard – dle možností. Hry na sněhu-dle možností. Přežití v přírodě (např. orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla)</p> <p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání. VDO – smysl pro spravedlnost a odpovědnost. EMV – vztah člověka k prostředí.</p>		<p>TV-5-1-03 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p>
<p>TV-5-1-08 Rozhodování jednotlivých her. Organizace závodů a soutěží na úrovni třídy. Zaznamenání výsledku utkání. Sleduje informace o sportovních akcích ve škole, v místě bydliště. Účast na sportovních akcích pořádajících školou. Měření, evidence a vyhodnocení výkonů. Základní pohybové testy. Zlepšuje pohybové dovednosti při hrách a soutěžích. Netradiční pohybové hry a aktivity. Zvládá herní činnosti sportovních her. OSV - spolupráce, ohleduplnost. (MV) - M - měření výkonů.</p>		<p>TV-5-1-08 Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p>

Tělesná výchova	5. ročník	
<p>TV-5-1-05 Pravidelný režim žáků, délka a intenzita pohybu, prevence. Různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace. Varianty osvojených pohybových her, zásady fair-play. Atletika. Zlepšení pohybových dovedností v atletice-rychlý běh, vytrvalostní běh, skok daleký, vysoký, hod míčkem EMV – vliv na zdraví. OSV – rozvíjí dovednosti. (MV) - M – měření výkonů.</p>		<p>TV-5-1-05 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p>
<p>TV-5-1-01 Zdravotně zaměřené činnosti. Správnost provedení pohybové činnosti. Cvičení průpravná, kompenzační, relaxační. Dechová cvičení. Význam pohybu pro zdraví. Aktivní organizace pravidelného pohybového režimu. Rytmická gymnastika. Cvičení s hudbou. Estetický pohyb. Jednoduché tance. OSV – kreativita. (MV) - HV – rytmus, melodie.</p>		<p>TV-5-1-01 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p>
<p>TV-5-1-02 Nevhodná cvičení a činnosti, kontraindikace zdravotních oslabení. Předcházení jednostranné zátěži, korektivní cvičení. Správné držení těla, správné provádění cviků, správné dýchání. Korigování techniky cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.</p>		<p>TV-5-1-02 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p>
<p>TV-5-1-04 Hygiena při TV, hygiena cvičebního prostředí. Vhodné oblečení a obutí při TV. První pomoc při TV a sportu. Bezpečnost při pohybových činnostech, v šatnách a umývárkách. Průpravné úpoly, přetahy, přetlaky. OSV – psychohygiena.</p>		<p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>
<p>TV-5-1-06 Pravidla her, soutěží a závodů. Čestné jednání, smysl pro fair play. Fyziologické rozdíly opačného pohlaví. VDO - zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance.</p>		<p>TV-5-1-06 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>

Tělesná výchova	5. ročník	
TV-5-1-09 Měření, evidence a vyhodnocení výkonů. Základní pohybové testy. Správné a chybné provedení pohybové činnosti . OSV – rozvoj schopnosti poznávání. (MV) - M - měření výkonů.		TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
TV-5-1-10 Účast na sportovních akcích pořádaných školou. -dle možností Význam pohybu pro zdraví. Organizace pravidelného pohybového režimu, délka a intenzita pohybu, prevence. Různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu. (MV) - PŘV – péče o zdraví.		TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Vztah člověka k prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Základní podmínky života		
Vliv na zdraví.		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kreativita		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy		
Spolupráce, ohleduplnost.		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
Rozvíjí dovednosti.		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		