

**Tělesná výchova – 1. ročník**

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p><b>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</b></p> <p><b>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</b></p> <p><b>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</b></p>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pořadová cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní postoje – pozor, pohov, povely – v řad nastoupit, rozchod</li> <li>- nástup do řady, do družstev, společný pozdrav</li> </ul> </li> <li>• <b>rytmická gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- motivovaná a rytmizovaná chůze a běh v základním tempu</li> <li>- pokus o přísunný krok, poskočný krok, cval stranou</li> <li>- nácvik správného držení těla (v lehu na zádech), při rytmických cvičeních a tanci</li> </ul> </li> <li>• <b>drobné hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry spojené s během</li> <li>- podběhy pod dlouhým kroužícím švihadlem</li> <li>- hry spojené s házením</li> <li>- hry spojené s vítězstvím někoho</li> <li>- hry pro uklidnění</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>seberegulace a sebeorganizace</b> (cvičit zvládání vlastního chování, adekvátní reakce na výhru a prohru)</li> <li>- <b>komunikace</b> (podporovat chování, které vede k dobrým vztahům mezi žáky třídy)</li> <li>- <b>mezilidské vztahy</b> (vést žáky k vzájemnému respektování a spolupráci)</li> </ul> <p><b>EV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>vztah člověka k prostředí</b> (prostřednictvím cvičení v přírodě a vycházek v prouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí)</li> </ul> <p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>kreativita</b> (při řešení herních situací u kolektivních her)</li> </ul>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>lehká atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh střídaný s chůzí, - překonávání překážek</li> <li>- rychlý běh po vymezené dráze</li> <li>- vytrvalostní běh</li> <li>- skok daleký z místa odrazem snožmo</li> <li>- hod horním obloukem</li> </ul> </li>   <li>• <b>Sportovní gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>akrobatická cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- převaly stranou v lehu – vzpažit (válení sudů)</li> <li>- kolébka na zádech</li> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- plazení</li> </ul> </li>   <li>• <b>cvičení na nářadí</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) cvičení na lavičce                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze vpřed, vzad i s obraty (také na kladince lavičky)</li> <li>- přeběhy lavičky</li> </ul> </li>   <li>b) šplh na tyči</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>příprava</b></li> <li>- přihrávka obouruč ve dvojicích (na místě)</li> <li>- vrchní přihrávka jednoruč na místě</li> <li>- vrchní chytání obouruč na místě</li> <li>- přehazování, vybíjení</li> </ul> <p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze k cíli</li> <li>- smyslové hry zaměřené na pozorování okolí a hledání předmětů</li> <li>- překonávání přírodních překážek</li> <li>- orientace v terénu</li> <li>- střídání chůze a běhu</li> <li>- házení drobnými předměty na cíl</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>bezpečnost a hygiena při tělesné výchově</b></li> </ul>	<p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>lidské aktivity a problémy životního prostředí</b> (realizovat cvičení a pobyty v přírodě, vnímat vliv prostředí na zdraví)</li> </ul>

**Tělesná výchova – 2. a 3. ročník**

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</b></p> <p><b>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</b></p> <p><b>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pořadová cvičení a chůze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní postoje – pozor, pohov</li> <li>- základní povely – nástup, pozor, pohov, vpravo v bok, vlevo v bok, vyrovnat, rozchod</li> <li>- nástup na značky, do řady, do družstev, společný pozdrav</li> <li>- chůze do rytmu (na počítání), chůze s písní do pochodu v zástupu i ve dvojicích</li> </ul> </li> <li>• <b>rytmická gymnastika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb v rytmu</li> <li>- střídání chůze a běhu – nepravidelné, pravidelné</li> <li>- přísuný krok, cval stranou, poskočný krok</li> </ul> </li> <li>• <b>průpravná cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozcvičky k procvičení koordinace pohybů cvičení ve stoji spojném i stoji rozkročném</li> <li>- cvičení v kleku, v sedu snožmo, zkřížmo i skrčmo</li> <li>- cvičení v lehu na zádech chytání míčů po vlastním nadhozu i odrazu od země i od zdi</li> </ul> </li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>seberegulace a sebeorganizace</b> (cvičit zvládání vlastního chování, adekvátní reakce na výhru a prohru)</li> </ul> <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>kreativita</b> (při řešení herních situací u kolektivních her)</li> <li>- <b>komunikace</b> (podporovat chování, které vede k dobrým vztahům mezi žáky třídy)</li> <li>- <b>mezilidské vztahy</b> (vést žáky k vzájemnému respektování a spolupráci)</li> </ul>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>drobné hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry spojené s během</li> <li>- hry spojené s házením</li> <li>- hry pro uklidnění</li> </ul> </li>   <li>• <b>cvičení rovnováhy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj na jedné noze (druhá v pohybu)</li> <li>- poskoky na jedné noze</li> <li>- chůze po lavičce s plněním drobných úkolů</li> <li>- chůze po kladince lavičky</li> </ul> </li>   <li><b>Lehká atletika</b></li> <li>• <b>běhy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh střídavý s chůzí</li> <li>- běh přes drobné překážky</li> <li>- štafetové běhy</li> <li>- rychlý běh po vymezené dráze</li> </ul> </li>   <li>• <b>skoky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skok z místa s doskokem na měkkou podložku</li> <li>- výskoky na překážku (rozběh, seskok)</li> <li>- přeskok lavičky s dopadem na měkkou podložku</li> </ul> </li> </ul>	

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>hody míčkem a drobnými předměty v přírodě</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- házení horním obloukem – pravá i levá paže</li> <li>- házení různými předměty na cíl</li> <li>- házení míčkem a kutálení míčů</li> <li>- přehazování míčů a drobných předmětů</li> <li>- házení do terčů</li> <li>- hod míčkem na dálku</li> </ul> </li>   <li><b>Sportovní gymnastika</b></li> <li>• <b>akrobatická cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- převaly a kolébky na zádech</li> <li>- leh na zádech, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně</li> <li>- sed zkřížmo, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně</li> <li>- válení stranou, plazení</li> <li>- kotoul vpřed, vzad</li> <li>- cvičení rovnováhy (ve stoje na jedné noze)</li> </ul> </li>   <li>• <b>cvičení na náradí</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a) cvičení na lavičkách</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze, přeběhy, přeskoky</li> </ul> </li> <li><b>b) šplh na tyči</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šplh na tyči do přiměřené výšky podle individuálních předpokladů žáků</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>vztah člověka k prostředí</b> (prostřednictvím cvičení v přírodě a vycházek v prouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí)</li> </ul>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p><b>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</b></p>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přehazovaná</li> <li>- vybíjená</li> <li>- fotbal</li> <li>- florbal</li> <li>- basketbal</li> <li>- házená</li> </ul> <p>• <b>přípravné cviky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávky obouruč na místě (ve dvojicích, ve skupinách)</li> <li>- vrchní přihrávka jednoruč na místě i chůzi</li> <li>- chytání obouruč na místě</li> <li>- běh nebo chůze s házením míče o zem</li> </ul> <p><b>Turistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ve spojení s dalšími vyučovacími předměty, plnění úkolů podobných jako v 1. ročníku.</li> </ul>	<p><b>Prv</b> – uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí.</p>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>orientace v bazénu (šatny, sprchy, bazén)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní hygiena při plaveckém výcviku (sprchování, mytí mýdlem, plavky, čepice)</li> <li>- sebeobsluha</li> <li>- zásady bezpečnosti při plavání, i pohybu v bazénu</li> <li>- dýchání do vody</li> </ul> </li> <li>• <b>osvojování plaveckých dovedností hloubce do 1 metru</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- upevnění a dodržování hygienických návyků</li> <li>- zásady bezpečnosti při plavání, seznámení s nebezpečím při plavání ve volné přírodě v neznámém prostředí</li> <li>- průpravná cvičení na suchu a ve vodě, splývání</li> <li>- pády a skoky do vody</li> <li>- seznámení s plaveckými styly, zvládnutí alespoň jednoho (prsa, znak)</li> <li>- plavání úseků 10–100 metrů</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bezpečnost a hygiena při tělesné výchově</b></p>	



**Tělesná výchova – 4. a 5. ročník**

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>činnosti ovlivňující zdraví</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro TV</li> <li>- význam přípravy organismu před pohybovou činností</li> <li>- význam pohybu pro zdraví</li> <li>- bezpečný pohyb a chování ve známém i neznámém prostředí pro TV, dodržování pokynů týkajících se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví</li> <li>- hygiena při TV, vhodný sportovní oděv a obuv</li> <li>- dodržovat pořádek a čistotu při pobytu v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</li> <li>- vést žáky ke správné reakci při zranění, přivolat pomoc, lékaře</li> </ul> </li>   <li>• <b>pořadová cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nástupy</li> <li>- hlášení</li> <li>- základní povely a postoje</li> <li>- společný pozdrav</li> </ul> </li> </ul>	

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
<p><b>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</b></p> <p><b>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</b></p> <p><b>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace</b></p> <p><b>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</b></p> <p><b>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rytmická cvičení a tanec</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rytmizovaný pohyb, nápodoba</li> <li>- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem</li> <li>- jednoduché tance</li> <li>- vytvoření kreativní choreografie s prvky originality na rytmický doprovod</li> </ul> </li> <li>• <b>průpravná cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozcvičky</li> <li>- příprava organismu pro různé pohybové činnosti</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- rozvoj koordinace pohybů a zvyšování jejich úrovně</li> <li>- v návaznosti na správně provedené průpravné cvičení dokáže dítě zvládnout daný cvik</li> </ul> </li> <li>• <b>atletika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- základní pojmy</li> <li>- běh střídavý s chůzí</li> <li>- nízký start, polovysoký start</li> <li>- běh 50 metrů, rychlý běh</li> <li>- skok do dálky nebo do výšky</li> <li>- hod míčkem</li> </ul> </li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>hodnoty, postoje, praktická etika</b> (pomáhat k utváření pozitivního, nezraňujícího postoje k sobě samému a k druhým, záchrana při cvičení na náradí)</li> <li>- <b>řešení problémů a rozhodovací dovednosti</b> (cvičit dovednost řešení problému)</li> <li>- <b>seberegulace a sebeorganizace</b> (cvičit zvládnutí vlastního chování, adekvátní reakce na výhru a prohru)</li> <li>- <b>kreativita</b> (při řešení herních situací u kolektivních her)</li> <li>- <b>komunikace</b> (podporovat chování, které vede k dobrým vztahům mezi žáky třídy)</li> <li>- <b>mezilidské vztahy</b> (vést žáky k vzájemnému respektování a spolupráci)</li> </ul>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vytrvalostní běh</li> <li>- štafetový běh</li>   <li>• <b>gymnastika</b></li>   <li>- akrobacie</li> <li>- kotoul vpřed, vzad</li> <li>- průprava pro zvládnutí stoje na rukou</li> <li>- akrobatická kombinace</li> <li>- přeskoky</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku</li> <li>- přeskok dílů bedny (postupné zvyšování dílů)</li> <li>- přeskok přes kozu</li> <li>- cvičení s náčiním</li> <li>- cvičení na nářadí (např. hrazda, kladina, kruhy, lavičky, tyč)</li>   <li>• <b>pohybové hry</b></li>   <li>- netradiční pohybové hry s netradičními pomůckami</li> <li>- upevnění pravidel hry</li> <li>- průprava her</li> <li>- míčové hry</li> <li>- soutěživé hry</li> <li>- variace, obměny her</li> <li>- hry pro uklidnění</li> </ul>	<p><b>Doplňující aktivity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- napomáhat orientaci žáků v globálních problémech souvisejících se zdravím</li>   <li>- využívat zájmu žáků o sport k hlubšímu pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností</li>   <li>- získávat informace o mezinárodních sportovních událostech, mezinárodní konkurencí sportovců</li> </ul>

RVP – očekávané výstupy – žák:	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní spolupráce při hře</li> <li>- organizace utkání, pravidla, výsledky, losování</li> <li>- průpravné sportovní hry</li> <li>- přihrávky, chytání, střelba, práce s míčem a bez míče</li> <li>- utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</li> </ul> </li>   <li>• <b>průpravné úpoly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul> </li>   <li>• <b>turistika a pobyt v přírodě</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb a cvičení v přírodě</li> <li>- přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>- ochrana přírody</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>EV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sledovat vliv prostředí na zdraví vlastní i zdraví ostatních lidí</li>   <li>- podněcovat aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí</li>   <li>- přispívat k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí</li> </ul>

<b>RVP – očekávané výstupy – žák:</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby</b>
<p><b>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>plavání</b><ul style="list-style-type: none"><li>- výuka plavání je realizována ve 2. a 3. ročníku</li></ul></li></ul>	