

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Předmět Tělesná výchova je součástí vzdělávacího oboru Člověk a zdraví. Vyučuje se jako samostatný předmět ve všech ročnících. Vzdělávací obsah má komplexní charakter, je členěn na tři oblasti: *Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností školy, Činnosti podporující pohybové učení.*

Obsah předmětu tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání vychází od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb a zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.

Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitky z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Výuka Tělesné výchovy v 1. a 2. ročníku je zaměřena na utváření základních pohybových dovedností, zdravotně pohybových a hygienických návyků. Ve výuce je upřednostňováno hravé pojetí s důrazem na prožitek pohybových činností.

Výuka ve 3. – 5. ročníku předpokládá rozvoj nových pohybových dovedností, je zaměřena na uplatnění obratnostních a rychlostních předpokladů. Vede žáky k vypěstování si návyků na efektivní didaktické metody při pohybových činnostech.

Výuka v 6. – 9. ročníku je zaměřena na zvyšující se uplatnění silových a vytrvalostních pohybových předpokladů.

časová dotace: 1. – 5. ročník – 2 hodiny

předmět zahrnuje: *Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení*

Vyučovací předmět směřuje k utváření a postupnému rozvíjení klíčových kompetencí:

učitel	žák
kompetence k učení	
<ul style="list-style-type: none">• vede žáky k pravidelnému pohybovému režimu• klade důraz na kultivovaný pohybový projev	<ul style="list-style-type: none">• sleduje rozvoj své fyzické zdatnosti• poznává vlastní pohybové schopnosti
kompetence k řešení problémů	
<ul style="list-style-type: none">• posiluje žákovu sebedůvěru• vede žáky k dodržování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí	<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí• učí se řešit a předcházet problémům v souvislosti s nevhodným a nesportovním chováním
kompetence komunikativní	
<ul style="list-style-type: none">• učí žáky osvojit si základní tělocvičné názvosloví• zapojuje žáky do diskuse o taktice družstva, skupiny	<ul style="list-style-type: none">• učí se reagovat na základní povely a pokyny, sám je vydávat• učí se užívat sportovní terminologie při týmových hrách
kompetence sociální a personální	
<ul style="list-style-type: none">• podporuje a vytváří příznivé sociální klima• podporuje žákovu sebedůvěru	<ul style="list-style-type: none">• dodržuje pravidla fair – play• je veden ke spolupráci při týmových činnostech
kompetence občanské	
<ul style="list-style-type: none">• rozvíjí u žáků zájem o pravidelný pohyb• vede žáky k ohleduplnosti, dodržování pravidel slušného chování	<ul style="list-style-type: none">• je veden k uvědomování si významu pohybu pro zdraví• učí se kritickému myšlení, hodnotí cvičení své i ostatních
kompetence pracovní	
<ul style="list-style-type: none">• vede žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti• vede žáky k organizaci vlastních pohybových aktivit	<ul style="list-style-type: none">• dodržuje stanovená pravidla, plní své povinnosti• učí se bezpečně užívat jednotlivé tělocvičné náčiní a nářadí
kompetence digitální	

<ul style="list-style-type: none"> seznamuje žáky s možnostmi záznamů, sledování průběhu a měření výkonů pohybových aktivit prostřednictvím aplikací a zařízení (chytré hodinky, sportovní náramky) 	<ul style="list-style-type: none"> seznamuje se s možnostmi využití zařízení zaznamenávajících vzdálenost a rychlost, počet ušlých kroků, energetický výdej při aktivitě
--	---

Tělesná výchova 1. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata, poznámky)
Činnosti ovlivňující zdraví			
<p>žák: spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-01</p> <p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy TV-3-1-04</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> chápe prospěšnost pravidelného pohybu užívá zásady hygieny zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou dodržuje zásady bezpečnosti dodržuje pravidla fair-play dodržuje pravidla her uvědomí si porušení pravidel 	<p>význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> pohybový režim žáků délka a intenzita pohybu <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>hygiena při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity <p>bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečnost v šatnách a umývárkách bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek první pomoc v podmínkách TV <p>zásady jednání a chování</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova (OSV) – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygiena</p> <p>Environmentální výchova (EMV) – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>PRV – práce a volný čas člověka, stravovací návyky, výchova ke zdraví</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • fair play, olympijské ideály a symboly <p>příprava organismu</p> <ul style="list-style-type: none"> • příprava před pohybovou činností • uklidnění po zátěži • napínací a protahovací cvičení <p>zdravotně zaměřené činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • správné držení těla • správné zvedání zátěže • průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití 	
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):</p> <p>žák:</p> <p>TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>			
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>			
<p>žák:</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>TV-3-1-02</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provádí základní průpravná cvičení pro danou pohybovou činnost • zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce • zvládá jednoduché pohybové činnosti ve skupině • provádí cvičení s náčiním • provádí cvičení na náradí • zvládá cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem • pohybuje se v přírodě, zvládá přírodní překážky 	<p>pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • s různým zaměřením • netradiční pohybové hry a aktivity • využití hraček a netradičního náčiní při cvičení • pohybová tvořivost <p>základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení • akrobacie • cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti <p>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p> <ul style="list-style-type: none"> • kondiční cvičení s hudbou nebo 	<p>OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygienu</p> <p>EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>HV – hudebně pohybová výchova</p> <p>VV – lidské tělo, postava</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje o zlepšení v provádění pohybových činností 	<ul style="list-style-type: none"> rytmickým doprovodem • základy estetického pohybu • vyjádření melodie a rytmu pohybem • jednoduché tance průpravné úpoly • přetahy a přetlaky základy atletiky • rychlý běh • motivovaný vytrvalý běh • skok do dálky nebo do výšky • hod míčkem 	
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):</p> <p>žák: TV-3-1-05p projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p>			
<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>			
<p>žák: spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-03</p> <p>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci TV-3-1-05</p> <p>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti TV-5-1-11</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivně spolupracuje při týmových hrách, soutěžích a činnostech • je schopen soutěžit v týmu • zná nejrozšířenější sportovní hry a jejich pravidla • rozumí základnímu tělocvičnému názvosloví • orientuje se v základních pokynech učitele • správně reaguje na povely • dodržuje nastavená pravidla • chápe turistiku a pohyb v přírodě jako zdravou pohybovou aktivitu • zvládá základní techniku chůze • uvědomuje si možná nebezpečí 	<p>komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely, signály <p>organizace při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí <p>základy sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti • herní činnost jednotlivce • spolupráce ve hře • průpravné hry • utkáni podle zjednodušených pravidel mini sportů 	<p>OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygiena</p> <p>EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>Plavecký výcvik</p>

<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti TV-5-1-12</p>	<p>při přepravě, putování, táboření</p> <ul style="list-style-type: none"> • aplikuje poznatky o ochraně přírody • adaptuje se na vodní prostředí • dodržuje hygienu plavání • zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti • zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku • zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při plavání 	<p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <ul style="list-style-type: none"> • her, závodů, soutěží <p>měření a posuzování pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • měření výkonů • základní pohybové testy <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu • chůze v terénu • táboření, ochrana přírody <p>plavání (základná plavecká výuka)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • základní plavecké dovednosti • jeden plavecký způsob (plavecká technika) • prvky sebezáchrany a bezpečnosti <p>lyžování a bruslení (dle podmínek školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry na sněhu a ledě • základní techniky pohybu na lyžích a bruslích 	
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):</p> <p>žák:</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>			

Tělesná výchova 2. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata, poznámky)
Činnosti ovlivňující zdraví			
<p>žák: spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-01</p> <p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy TV-3-1-04</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chápe nutnost pravidelného a přiměřeného pohybu • užívá zásady hygienických pravidel při pohybových činnostech • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou • chápe a dodržuje zásady bezpečnosti • dodržuje pravidla fair-play • dodržuje pravidla her • uvědomí si porušení pravidel 	<p>význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybový režim žáků • délka a intenzita pohybu <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>hygienu při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity <p>bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek • první pomoc v podmínkách TV <p>zásady jednání a chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • fair play, olympijské ideály a symboly <p>příprava organismu</p> <ul style="list-style-type: none"> • příprava před pohybovou činností • uklidnění po zátěži • napínací a protahovací cvičení 	<p>Osobnostní a sociální výchova (OSV) – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygienu</p> <p>Environmentální výchova (EMV) – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>PRV – práce a volný čas člověka, stravovací návyky, výchova ke zdraví</p>

		zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> • správné držení těla • správné zvedání zátěže • průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití 	
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření): žák: TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
žák: zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení TV-3-1-02	žák: <ul style="list-style-type: none"> • provádí základní průpravná cvičení pro danou pohybovou činnost • zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce • zvládá jednoduché pohybové činnosti ve skupině • provádí cvičení s náčiním • zvládá základní přípravné prvky pro cvičení na nářadí • provádí cvičení na nářadí • zvládá základní přípravné prvky pro atletické disciplíny • zvládá cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem • pohybuje se v přírodě, zvládá přírodní překážky • usiluje o zlepšení v provádění 	pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> • s různým zaměřením • netradiční pohybové hry a aktivity • využití hraček a netradičního náčiní při cvičení • pohybová tvořivost základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení • akrobacie • cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti rytmické a kondiční formy cvičení pro děti <ul style="list-style-type: none"> • kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem • základy estetického pohybu • vyjádření melodie a rytmu pohybem • jednoduché tance průpravné úpoly	OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygiena EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí HV – hudebně pohybová výchova VV – lidské tělo, postava

	pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> • přetahy a přetlaky základy atletiky <ul style="list-style-type: none"> • rychlý běh • motivovaný vytrvalý běh • skok do dálky nebo do výšky • hod míčkem 	
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření): žák: TV-3-1-05p projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám			
Činnosti podporující pohybové učení			
žák: spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-03 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci TV-3-1-05 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti TV-5-1-11 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchranu a bezpečnosti	žák: <ul style="list-style-type: none"> • aktivně spolupracuje při týmových hrách, soutěžích a činnostech • je schopen soutěžit v týmu • ovládá a respektuje základní pravidla her • rozumí základnímu tělocvičnému názvosloví • orientuje se v základních pokynech učitele • správně reaguje na povely • dodržuje nastavená pravidla • chápe turistiku a pohyb v přírodě jako zdravou pohybovou aktivitu • zvládá základní techniku chůze • uvědomuje si možná nebezpečí při přepravě, putování, táboření • aplikuje poznatky o ochraně přírody • adaptuje se na vodní prostředí • dodržuje hygienu plavání 	komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely, signály organizace při TV <ul style="list-style-type: none"> • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí základy sportovních her <ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti • herní činnost jednotlivce • spolupráce ve hře • průpravné hry • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností <ul style="list-style-type: none"> • her, závodů, soutěží měření a posuzování pohybových dovedností	OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygienu EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí Plavecký výcvik

TV-5-1-12	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti • zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku • zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při plavání 	<ul style="list-style-type: none"> • měření výkonů • základní pohybové testy <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu • chůze v terénu • táboření, ochrana přírody <p>plavání (základná plavecká výuka)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • základní plavecké dovednosti • jeden plavecký způsob (plavecká technika) • prvky sebezáchrany a bezpečnosti <p>lyžování a bruslení (dle podmínek školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry na sněhu a ledě • základní techniky pohybu na lyžích a bruslích 	
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):</p> <p>žák:</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>			

Tělesná výchova 3. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata, poznámky)
Činnosti ovlivňující zdraví			
<p>žák: spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti TV-3-1-01</p> <p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy TV-3-1-04</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chápe nutnost pravidelného, přiměřeného a dostatečného pohybu • užívá zásady hygienických pravidel během pohybových činností • zvládá zvolit vhodný oděv a obuv pro pohybové činnosti • dokáže se připravit na pohybové aktivity a sportovní činnosti – zahřátí, protažení • chápe a dodržuje zásady bezpečnosti • dodržuje pravidla fair-play • dodržuje pravidla her • uvědomí si porušení pravidel 	<p>význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybový režim žáků • délka a intenzita pohybu <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>hygiena při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity <p>bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek • první pomoc v podmínkách TV <p>zásady jednání a chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • fair play, olympijské ideály a symboly <p>příprava organismu</p> <ul style="list-style-type: none"> • příprava před pohybovou činností • uklidnění po zátěži • napínací a protahovací cvičení 	<p>Osobnostní a sociální výchova (OSV) – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygiena</p> <p>Environmentální výchova (EMV) – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>PRV – práce a volný čas člověka, stravovací návyky, výchova ke zdraví</p>

		zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> • správné držení těla • správné zvedání zátěže • průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití 	
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření): žák: TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
žák: zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení TV-3-1-02	žák: <ul style="list-style-type: none"> • provádí základní průpravná cvičení pro danou pohybovou činnost • zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce • zvládá jednoduché pohybové činnosti ve skupině • provádí cvičení s náčiním • zvládá základní přípravné prvky pro cvičení na nářadí • provádí cvičení na nářadí • zvládá základní přípravné prvky pro atletické disciplíny • chápe správnou techniku běhu, hodů a skoku, dle svých možností tyto činnosti provádí • zvládá cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem 	pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> • s různým zaměřením • netradiční pohybové hry a aktivity • využití hraček a netradičního náčiní při cvičení • pohybová tvořivost základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení • akrobacie • cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti rytmické a kondiční formy cvičení pro děti <ul style="list-style-type: none"> • kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem • základy estetického pohybu • vyjádření melodie a rytmu pohybem • jednoduché tance průpravné úpoly	OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygiena EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí M – měření, odhad vzdálenosti HV – hudebně pohybová výchova VV – lidské tělo, postava

	<ul style="list-style-type: none"> • pohybuje se v přírodě, zvládá přírodní překážky • usiluje o zlepšení v provádění pohybových činností 	<ul style="list-style-type: none"> • přetahy a přetlaky základy atletiky <ul style="list-style-type: none"> • rychlý běh • motivovaný vytrvalý běh • skok do dálky nebo do výšky • hod míčkem 	
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření): žák: TV-3-1-05p projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám			
Činnosti podporující pohybové učení			
žák: spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-03 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci TV-3-1-05 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti TV-5-1-11 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchranu a bezpečnosti	žák: <ul style="list-style-type: none"> • aktivně spolupracuje při týmových hrách, soutěžích a činnostech • je schopen soutěžit v týmu • ovládá a respektuje základní pravidla her • rozumí základnímu tělocvičnému názvosloví • orientuje se v základních pokynech učitele • správně reaguje na povely • dodržuje nastavená pravidla • chápe turistiku a pohyb v přírodě jako zdravou pohybovou aktivitu • zvládá základní techniku chůze • uvědomuje si možná nebezpečí při přepravě, putování, táboření • aplikuje poznatky o ochraně přírody • adaptuje se na vodní prostředí • dodržuje hygienu plavání 	komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely, signály organizace při TV <ul style="list-style-type: none"> • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí základy sportovních her <ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti • herní činnost jednotlivce • spolupráce ve hře • průpravné hry • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností <ul style="list-style-type: none"> • her, závodů, soutěží měření a posuzování pohybových dovedností	OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, psychohygienu EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí Plavecký výcvik

TV-5-1-12	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti • zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku • zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při plavání 	<ul style="list-style-type: none"> • měření výkonů • základní pohybové testy <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu • chůze v terénu • táboření, ochrana přírody <p>plavání (základná plavecká výuka)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • základní plavecké dovednosti • jeden plavecký způsob (plavecká technika) • prvky sebezáchrany a bezpečnosti <p>lyžování a bruslení (dle podmínek školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry na sněhu a ledě • základní techniky pohybu na lyžích a bruslích 	
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):</p> <p>žák:</p> <p>TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>			

Tělesná výchova 4. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata, poznámky)
Činnosti ovlivňující zdraví			
<p>žák: podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti TV-5-1-01</p> <p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením TV-5-1-02</p> <p>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka TV-5-1-04</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • snaží se o zařazení pravidelného pohybového režimu do svých volnočasových aktivit • zapojuje se do pohybových aktivit se střední i vyšší intenzitou • při pohybové aktivitě se soustředí na správné a přesné provedení pohybu • do svých pohybových aktivit zařazuje činnosti pozitivně ovlivňující tělesnou zdatnost – svalovou zdatnost a rovnováhu, ohebnost, pružnost • aplikuje zásady pohybové hygieny • respektuje domluvené povely a signály • chápe a dodržuje zásady bezpečnosti • adekvátně reaguje v situaci při úrazu spolužáka 	<p>význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybový režim žáků • délka a intenzita pohybu <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>hygienu při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity <p>bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek • první pomoc v podmínkách TV <p>zásady jednání a chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • fair play, olympijské ideály a symboly <p>příprava organismu</p> <ul style="list-style-type: none"> • příprava před pohybovou činností • uklidnění po zátěži • napínací a protahovací cvičení 	<p>Osobnostní a sociální výchova (OSV) – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, kreativita, psychohygiena, mezilidské vztahy, pravidla slušného chování, etické zásady</p> <p>Multikulturní výchova (MKV) – lidské vztahy</p> <p>Mediální výchova (MDV) – chápání podstaty mediálního sdělení</p> <p>Environmentální výchova (EMV) – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>

		zdravotně zaměřené činnosti <ul style="list-style-type: none"> • správné držení těla • správné zvedání zátěže • průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití 	
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):			
žák:			
TV-5-1-01p	chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu		
TV-5-1-02p	zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením		
TV-5-1-04p	uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti		
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
žák: zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her TV-5-1-03 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 TV-5-1-06	žák: <ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si pohybové a herní činnosti jednotlivce • zvládá pohybové činnosti ve skupině • zvládá základní přípravné prvky pro cvičení na náradí • provádí cvičení na náradí • zvládá základní přípravné prvky pro atletické disciplíny • chápe správnou techniku běhu, hodu a skoku, dle svých možností tyto činnosti provádí • aktivně se účastní pohybových aktivit a soutěží • vytváří varianty osvojených pohybových her • cvičení s hudbou nebo rytmickým 	pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> • s různým zaměřením • netradiční pohybové hry a aktivity • využití hraček a netradičního náčiní při cvičení • pohybová tvořivost základy gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení • akrobacie • cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti rytmické a kondiční formy cvičení pro děti <ul style="list-style-type: none"> • kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem • základy estetického pohybu • vyjádření melodie a rytmu pohybem • jednoduché tance průpravné úpoly	OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, kreativita, psychohygienu, mezilidské vztahy, pravidla slušného chování, etické zásady MKV – lidské vztahy MDV – chápání podstaty mediálního sdělení EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí M – měření, odhad vzdálenosti, jednotky

	doprovodem <ul style="list-style-type: none"> • pohybuje se v přírodě, překonává přírodní překážky • usiluje o zlepšení v provádění pohybových činností • dodržuje pravidla fair-play • dodržuje pravidla her • uvědomí si porušení pravidel 	<ul style="list-style-type: none"> • přetahy a přetlaky základy atletiky <ul style="list-style-type: none"> • rychlý běh • motivovaný vytrvalý běh • skok do dálky nebo do výšky • hod míčkem 	délky, jednotky času PŘ – volný čas člověka, stravovací návyky, výchova ke zdraví VV – lidské tělo, postava HV – hudebně pohybová výchova
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření): Žák: TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy			
Činnosti podporující pohybové učení			
žák: jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti TV-5-1-05 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení TV-5-1-07	žák: <ul style="list-style-type: none"> • zhodnotí kvalitu pohybové činnosti sebe i spolužáka • dokáže pozitivně hodnotit druhé, ocení, v čem jsou dobří • užívá osvojené tělocvičné názvosloví • je schopen cvičit dle grafického schématu, popisu • pro spolužáky připraví jednoduchou hru, soutěž, pohybovou aktivitu • změří základní pohybové výkony a 	komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely, signály organizace při TV <ul style="list-style-type: none"> • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí základy sportovních her <ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti • herní činnost jednotlivce • spolupráce ve hře 	OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, kreativita, psychohygiena, mezilidské vztahy, pravidla slušného chování, etické zásady MKV – lidské vztahy MDV – chápání podstaty mediálního sdělení EMV – lidské aktivity a

<p>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy TV-5-1-08</p> <p>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky TV-5-1-09</p> <p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace TV-5-1-10</p> <p>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti TV-5-1-11</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti TV-5-1-12</p>	<p>porovná je s předchozími výsledky</p> <ul style="list-style-type: none"> • chápe a respektuje různé hodnoty sportovních výsledků spolužáků • orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště • samostatně získá potřebné informace • adaptuje se na vodní prostředí • dodržuje hygienu plavání • zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti • zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku • zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při plavání 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravné hry • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <ul style="list-style-type: none"> • her, závodů, soutěží <p>měření a posuzování pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • měření výkonů • základní pohybové testy <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu • chůze v terénu • táboření, ochrana přírody <p>plavání (základná plavecká výuka)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • základní plavecké dovednosti • jeden plavecký způsob (plavecká technika) • prvky sebezáchrany a bezpečnosti <p>lyžování a bruslení (dle podmínek školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry na sněhu a ledě • základní techniky pohybu na lyžích a bruslích 	<p>problémy životního prostředí</p>
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření): žák:</p>			

Tělesná výchova 5. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata, poznámky)
Činnosti ovlivňující zdraví			
<p>žák: podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti TV-5-1-01</p> <p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením TV-5-1-02</p> <p>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka TV-5-1-04</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • snaží se o zařazení pravidelného pohybového režimu do svých volnočasových aktivit • zapojuje se do pohybových aktivit se střední i vyšší intenzitou • při pohybové aktivitě se soustředí na správné a přesné provedení pohybu • do svých pohybových aktivit zařazuje činnosti pozitivně ovlivňující tělesnou zdatnost – svalovou zdatnost a rovnováhu, ohebnost, pružnost • aplikuje zásady pohybové hygieny • respektuje domluvené povely a signály • chápe a dodržuje zásady bezpečnosti • uvědomuje si možná rizika nebezpečí při sportovních 	<p>význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybový režim žáků • délka a intenzita pohybu <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p> <p>hygiena při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity <p>bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek • první pomoc v podmínkách TV <p>zásady jednání a chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • fair play, olympijské ideály a symboly 	<p>Osobnostní a sociální výchova (OSV) – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, kreativita, psychohygiena, mezilidské vztahy, pravidla slušného chování, etické zásady</p> <p>Multikulturní výchova (MKV) – lidské vztahy</p> <p>Mediální výchova (MDV) – chápání podstaty mediálního sdělení</p> <p>Environmentální výchova (EMV) – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>

	<p>činnostech, snaží se jim předcházet</p> <ul style="list-style-type: none"> • adekvátně reaguje v situaci při úrazu spolužáka 	<p>příprava organismu</p> <ul style="list-style-type: none"> • příprava před pohybovou činností • uklidnění po zátěži • napínací a protahovací cvičení <p>zdravotně zaměřené činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • správné držení těla • správné zvedání zátěže • průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití 	
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):</p> <p>žák:</p> <p>TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <p>TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p>			
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p>			
<p>žák:</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-03</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> <p>TV-5-1-06</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si pohybové a herní činnosti jednotlivce • zvládá pohybové činnosti ve skupině • zvládá základní přípravné prvky pro cvičení na náradí • provádí cvičení na náradí • zvládá základní přípravné prvky pro atletické disciplíny • chápe správnou techniku běhu, hodů a skoků, dle svých možností tyto činnosti provádí • aktivně se účastní pohybových aktivit a soutěží 	<p>pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • s různým zaměřením • netradiční pohybové hry a aktivity • využití hraček a netradičního náčiní při cvičení • pohybová tvořivost <p>základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení • akrobacie • cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti <p>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p> <ul style="list-style-type: none"> • kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem • základy estetického pohybu 	<p>OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, kreativita, psychohygiena, mezilidské vztahy, pravidla slušného chování, etické zásady</p> <p>MKV – lidské vztahy</p> <p>MDV – chápání podstaty mediálního sdělení</p> <p>EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • vytváří varianty osvojených pohybových her • cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem • pohybuje se v přírodě, překonává přírodní překážky • usiluje o zlepšení v provádění pohybových činností • dodržuje pravidla fair-play • dodržuje pravidla her • uvědomí si porušení pravidel 	<ul style="list-style-type: none"> • vyjádření melodie a rytmu pohybem • jednoduché tance <p>průpravné úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • přetahy a přetlaky <p>základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • rychlý běh • motivovaný vytrvalý běh • skok do dálky nebo do výšky • hod míčkem 	<p>M – měření, odhad vzdálenosti, jednotky délky, jednotky času</p> <p>PŘ – volný čas člověka, stravovací návyky, výchova ke zdraví</p> <p>VV – lidské tělo, postava</p> <p>HV – hudebně pohybová výchova</p>
<p>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):</p> <p>žák:</p> <p>TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p> <p> zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p> <p> zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</p>			
<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>			
<p>žák:</p> <p>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-05</p> <p>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu,</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zhodnotí kvalitu pohybové činnosti sebe i spolužáka • reaguje na pokyny k vlastnímu chybám • dokáže pozitivně hodnotit druhé, ocení, v čem jsou dobří • užívá osvojené tělocvičné názvosloví • je schopen cvičit dle grafického 	<p>komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely, signály <p>organizace při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí <p>základy sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající 	<p>OSV – seberegulace, sebeovládání, kooperace a kompetice, kreativita, psychohygienu, mezilidské vztahy, pravidla slušného chování, etické zásady</p> <p>MKV – lidské vztahy</p> <p>MDV – chápání podstaty</p>

<p>popisu cvičení TV-5-1-07</p> <p>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy TV-5-1-08</p> <p>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky TV-5-1-09</p> <p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace TV-5-1-10</p> <p>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti TV-5-1-11</p> <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti TV-5-1-12</p>	<p>schématu, popisu</p> <ul style="list-style-type: none"> • pro spolužáky připraví jednoduchou hru, soutěž, pohybovou aktivitu • dokáže zaznamenat výsledek utkání, pomáhá při rozhodování • chápe a respektuje různé hodnoty sportovních výsledků spolužáků • orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště • samostatně získá potřebné informace • adaptuje se na vodní prostředí • dodržuje hygienu plavání • zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti • zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku • zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti při plavání 	<p>velikosti a hmotnosti herní činnosti jednotlivce</p> <ul style="list-style-type: none"> • spolupráce ve hře • průpravné hry • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <ul style="list-style-type: none"> • her, závodů, soutěží <p>měření a posuzování pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> • měření výkonů • základní pohybové testy <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu • chůze v terénu • táboření, ochrana přírody <p>plavání (základná plavecká výuka)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hygiena plavání • adaptace na vodní prostředí • základní plavecké dovednosti • jeden plavecký způsob (plavecká technika) • prvky sebezáchrany a bezpečnosti <p>lyžování a bruslení (dle podmínek školy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry na sněhu a ledě • základní techniky pohybu na lyžích a bruslích 	<p>mediálního sdělení</p> <p>EMV – lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>
---	---	---	---

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (slouží jako vodítko pro případné úpravy výstupů v IVP žáka od třetího stupně podpůrných opatření):

žák:

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