

Tělesná výchova – 1. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové činnosti a aktivity jako pravidelný prvek v životě žáka - pravidelný každodenní pohyb a zdraví - příležitosti k pohybu • pořadová cvičení <ul style="list-style-type: none"> - základní postoje – pozor, pohov, povely – v řad nastoupit, rozchod - nástup do řady, do družstev, společný pozdrav • rytmická gymnastika a tanec <ul style="list-style-type: none"> - motivovaná a rytmizovaná chůze a běh v základním tempu - pokus o přísunný krok, poskočný krok, cval stranou - nácvik správného držení těla (v lehu na zádech), při rytmických cvičeních a tanci • drobné hry <ul style="list-style-type: none"> - hry spojené s během – honičky (např. všichni domů, na rybáře, zajímavá) - podběhy pod dlouhým kroužícím švihadlem 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - seberegulace a sebeorganizace (cvičit zvládání vlastního chování, adekvátní reakce na výhru a prohru) - komunikace (podporovat chování, které vede k dobrým vztahům mezi žáky třídy) - mezilidské vztahy (vést žáky k vzájemnému respektování a spolupráci) <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí (prostřednictvím cvičení v přírodě a vycházek v prvouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí) <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - kreativita (při řešení herních situací u kolektivních her)

<p>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p>	<ul style="list-style-type: none">aj.- hry spojené s házením míče (např. míčová válka, přihrávaná v kruhu, vybíjená v kruhu aj.)- hry spojené s vítězstvím někoho (např. boj o místo, boj o míč, přetahy, přetlaky, kohoutí zápas aj.)- hry pro uklidnění (např. Kuba řekl, na sochy, přibližovaná aj.)- hry na hřišti, na sněhu, na ledu <ul style="list-style-type: none">• lehká atletika<ul style="list-style-type: none">- běh střídaný s chůzí, překonávání přírodních i umělých překážek- rychlý běh na 25 m- vytrvalostní běh nejdéle 30 s- skok daleký z místa odrazem snožmo a skok daleký z rozběhu- hod míčkem horním obloukem na dálku <p><u>Sportovní gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none">• akrobatická cvičení<ul style="list-style-type: none">- převaly stranou v lehu – vzpažit (válení sudů)kolébka na zádech – ze sedu skrčmo, uchopením za bérce z dřepu spojného- leh vznesmo – zezadu skrčmo kolébkou vzad	
--	---	--

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> - stoj na lopatkách – z lehu vznesmo kotoul vpřed – z dřepu spojného – předpažit, i opakovaně • cvičení na náradí <ul style="list-style-type: none"> a) cvičení na lavičce <ul style="list-style-type: none"> - chůze vpřed, vzad i s obraty (také na kladince lavičky) - přeběhy lavičky b) šplh na tyči <ul style="list-style-type: none"> - šplh s přírazem na tyči <u>Sportovní hry</u> <ul style="list-style-type: none"> • příprava <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka obouruč ve dvojicích (na místě) - vrchní přihrávka jednoruč na místě - vrchní chytání obouruč na místě • turistika <ul style="list-style-type: none"> - chůze k cíli vzdálenému asi 1.5 km - smyslové hry zaměřené na pozorování okolí a hledání předmětů - chování v přírodě - překonávání přírodních překážek - orientace v terénu 	<p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - lidské aktivity a problémy životního prostředí (realizovat cvičení a pobyty v přírodě, vnímat vliv prostředí na zdraví)

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none">• bezpečnost a hygiena v prostředí školy<ul style="list-style-type: none">- užívá hygienické zásady a dbá na bezpečnost svou i bezpečnost spolužáků především v prostorách školy	

Tělesná výchova – 2. a 3. ročník

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

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
	<p>od země i od zdi</p> <ul style="list-style-type: none"> • drobné hry <ul style="list-style-type: none"> - hry spojené s během - hry spojené s házením - hry pro uklidnění - hry na hřišti • cvičení rovnováhy <ul style="list-style-type: none"> - stoj na jedné noze (druhá v pohybu) - poskoky na jedné noze - chůze po lavičce s plněním drobných úkolů (nesu míč, přeskakují překážku, přidávám potlesky nad hlavou, před a za tělem apod.) - chůze po kladince lavičky <p><u>Lehká atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • běhy <ul style="list-style-type: none"> - běh střídavý s chůzí - běh přes drobné překážky, např. v přírodě (přes kameny, větvičky apod.) - štafetové běhy - rychlý běh do 50 metrů • skoky <ul style="list-style-type: none"> - skok z místa s doskokem na měkkou podložku 	

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> - skok z místa s doskokem na měkkou podložku - výskoky na překážku (rozběh, seskok) - přeskok lavičky s dopadem na měkkou podložku - skok daleký s rozběhem <ul style="list-style-type: none"> • hody míčkem a drobnými předměty v přírodě <ul style="list-style-type: none"> - házení kaštanů, šišek (vrchní oblouk – pravá i levá paže) - házení různými předměty na cíl - házení míčkem a kutálení míčů - přehazování míčů a drobných předmětů - házení do naznačených terčů o straně 1 metr na vzdálenost 4 metry - hod míčkem na dálku <p><u>Sportovní gymnastika ve 2. – 3. ročníku</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobatická cvičení <ul style="list-style-type: none"> - přidat změny postojů a poloh, upevnit dovednost správného kotoulu napřed - převaly a kolébky na zádech - leh na zádech, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně - sed zkřížmo, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně - válení stranou i do mírného svahu 	<p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí (prostřednictvím cvičení v přírodě a vycházek v prouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí)

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> - kotoul napřed ze stoje spojného, ze stoje rozkročného - kotoul, obrat, druhý kotoul; dva kotouly za sebou - kotoul napřed z chůze - stoj s oporou o lopatky a záloktí - cvičení rovnováhy (ve stoji na jedné noze) • cvičení na náradí <ul style="list-style-type: none"> a) cvičení na lavičkách <ul style="list-style-type: none"> - chůze vpřed i vzad s obraty, přeběhy lavičky - cvičení v sedu rozkročmo na lavičce - sed rozkročmo – přitahování těla k lavičce (nohy napjaté) - vzpor dřepmo u lavičky (držíme se rukama), vzpor stojmo, střídání - lezení po lavičce ve vzporu dřepmo s uchopením lavičky ze stran - chůze po kladince lavičky s plněním drobných úkolů b) šplh na tyči <ul style="list-style-type: none"> - šplh s přírazem do přiměřené výšky podle individuálních předpokladů žáků • sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - vybíjená - fotbal 	

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • přípravné cviky <ul style="list-style-type: none"> - přihrávky obouruč na místě (ve dvojicích, ve skupinách) - vrchní přihrávka jednoruč na místě i chůzi - chytání obouruč na místě - běh nebo chůze s házením míče o zem - míčové hry a pravidla, některé vybrané míčové hry podle podmínek školy a možnosti zapojit žáky do mimoškolní aktivity <p><u>Turistika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ve spojení s dalšími vyučovacími předměty, plnění úkolů podobných jako v 1. ročníku. <p><u>Plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • orientace v bazénu (šatny, sprchy, bazén) <ul style="list-style-type: none"> - základní hygiena při plaveckém výcviku (sprchování, mytí mýdlem, plavky, čepice) - sebeobsluha - zásady bezpečnosti při plavání, i pohybu v bazénu - dýchání do vody • osvojování plaveckých dovedností v hloubce do 1 metru <ul style="list-style-type: none"> - upevnění a dodržování hygienických návyků - zásady bezpečnosti při plavání, seznámení 	<p>V prouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí.</p>

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - s nebezpečím při plavání ve volné přírodě v neznámém prostředí - průpravná cvičení na suchu a ve vodě, splývání - pády a skoky do vody - seznámení s plaveckými styly, zvládnutí alespoň jednoho (prsa, znak) - plavání úseků 10 – 100 metrů <p><u>Výchova ke zdraví v 1. – 3. ročníku</u> <i>Do celého prvního období výuky tělesné výchovy je zařazována Výchova ke zdraví, důležité je</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - dbát na osobní čistotu těla, prádla, oděvu, cvičebního úboru - dodržovat čistotu a pořádek v prostředí tělocvičny - upozorňovat žáky na vliv dostatečného množství pohybu pro jejich zdravý vývoj (mimoškolní Tv) - předcházet úrazům tím, že dbáme, aby žáci dodržovali pokyny týkající se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví. - vést žáky k tomu, aby uměli zavolat pomoc v případě úrazu, u kterého se náhodou vyskytnou 	

Tělesná výchova – 4. a 5. ročník

Očekávané výstupy z RVP	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"> • činnosti ovlivňující zdraví <ul style="list-style-type: none"> - vhodné a nevhodné prostředí pro TV - význam přípravy organismu před pohybovou činností - význam pohybu pro zdraví - bezpečný pohyb a chování ve známém i neznámém prostředí pro TV, dodržování pokynů týkajících se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví - hygiena při TV, vhodný sportovní oděv a obuv - dodržovat pořádek a čistotu při pobytu v tělocvičně, na hřišti, v přírodě - vést žáky ke správné reakci při zranění, přivolat pomoc, lékaře • pořadová cvičení <ul style="list-style-type: none"> - nástupy - hlášení - základní povely a postoje - společný pozdrav 	

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

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> - vytrvalostní běh - štafetový běh • gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - kotoul vpřed, vzad - průprava pro zvládnutí stoje na rukou - akrobatická kombinace - přeskoky - průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku - přeskok dílů bedny (postupné zvyšování dílů) - přeskok přes kozu - cvičení s náčiním - cvičení na nářadí (hrazda, kladinka, kruhy, lavičky, tyč) • pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - netradiční pohybové hry s netradičními pomůckami - upevnění pravidel hry - průprava her - míčové hry - soutěživé hry - variace, obměny her - hry pro uklidnění 	<p>Doplňující aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> - napomáhat orientaci žáků v globálních problémech souvisejících se zdravím - 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 - získávat informace o mezinárodních sportovních událostech, mezinárodní konkurencí sportovců

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - základní spolupráce při hře - organizace utkání, pravidla, výsledky, losování - průpravné sportovní hry - přihrávky, chytání, střelba, práce s míčem a bez míče • turistika <ul style="list-style-type: none"> - pohyb a cvičení v přírodě - orientace v přírodě - ochrana přírody 	<p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sledovat vliv prostředí na zdraví vlastní i zdraví ostatních lidí - podněcovat aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí - přispívat k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí