

Tělesná výchova – 1. ročník

| RVP - očekávané výstupy - žák: | 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> <p>- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> | <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <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 - podběhy pod dlouhým kroužícím švihadlem - hry spojené s házením - hry spojené s vítězstvím někoho - hry pro uklidnění | <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 prouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí) <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - kreativita (při řešení herních situací u kolektivních her) |

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

| RVP - očekávané výstupy - žák: | Učivo | Přesahy a vazby |
|--|--|--|
| <p>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> | <p>Sportovní hry</p> <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 - přehazování, vybíjení <p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze k cíli - smyslové hry zaměřené na pozorování okolí a hledání předmětů - překonávání přírodních překážek - orientace v terénu - střídání chůze a běhu - házení drobnými předměty na cíl <ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost a hygiena při tělesné výchově | <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) |

Tělesná výchova – 2. a 3. ročník

| RVP - očekávané výstupy - žák: | 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 <ul style="list-style-type: none"> - pohyb v rytmu - střídání chůze a běhu - nepravidelné, pravidelné - přísuný krok, cval stranou, poskočný krok • průpravná cvičení <ul style="list-style-type: none"> - rozcvičky k procvičení koordinace pohybů 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 od země i od zdi | <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) |

| RVP - očekávané výstupy - žák: | Učivo | Přesahy a vazby |
|--------------------------------|--|-----------------|
| | <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 • 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 - chůze po kladince lavičky Lehká atletika • běhy <ul style="list-style-type: none"> - běh střídavý s chůzí - běh přes drobné překážky - štafetové běhy - rychlý běh po vymezené dráze • skoky <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 | |

| RVP - očekávané výstupy - žák: | Učivo | Přesahy a vazby |
|--------------------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • hody míčkem a drobnými předměty v přírodě <ul style="list-style-type: none"> - házení horním obloukem - pravá i levá paže - házení různými předměty na cíl - házení míčkem a kutálení míčů - přehazování míčů a drobných předmětů - házení do terčů - hod míčkem na dálku Sportovní gymnastika • akrobatická cvičení <ul style="list-style-type: none"> - převaly a kolébky na zádech - leh na zádech, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně - sed zkřížmo, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně - válení stranou, plazení - kotoul vpřed, vzad - cvičení rovnováhy (ve stoji na jedné noze) • cvičení na nářadí <ul style="list-style-type: none"> a) cvičení na lavičkách <ul style="list-style-type: none"> - chůze, přeběhy, přeskoky b) šplh na tyči <ul style="list-style-type: none"> - šplh na tyči do přiměřené výšky podle individuálních předpokladů žáků | <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) |

| RVP - očekávané výstupy - žák: | Učivo | Přesahy a vazby |
|---|---|---|
| <p>- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> | <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - vybíjená - fotbal - florbal - basketbal - házená <p>• přípravné cviky</p> <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 <p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> - ve spojení s dalšími vyučovacími předměty, plnění úkolů podobných jako v 1. ročníku. | <p>Prv - 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>Plavání</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 hloubce do 1 metru <ul style="list-style-type: none"> - upevnění a dodržování hygienických návyků - zásady bezpečnosti při plavání, seznámení 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>Bezpečnost a hygiena při tělesné výchově</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"> • 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 | |

| RVP - očekávané výstupy - žák: | 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 do dálky nebo do výšky - hod míčkem | <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) |

| RVP - očekávané výstupy - žák: | 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 (např. hrazda, kladina, 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 |

| RVP - očekávané výstupy - žák: | 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 - utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • průpravné úpoly <ul style="list-style-type: none"> - přetahy a přetlaky • turistika a pobyt v přírodě <ul style="list-style-type: none"> - pohyb a cvičení v přírodě - přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu - 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 |

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