

### 5. 2. 14 TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1., 2., 3. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>TV-3-1-04</b> uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p><b>TV-3-1-05</b> reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p><b>TV-5-1-06</b> 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><b>TV-5-1-05</b> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p><b>TV-5-1-10</b> orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p> <p><b>TV-3-1-01</b> spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> <li>• reaguje na základní pokyny, povely a signály k osvojované činnosti a její organizaci</li> <li>• dodržuje jednoduchá pravidla při hrách a soutěžích</li> <li>• zhodnotí kvalitu pohybové činnosti i činnosti spolužáka, reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> <li>• ví, kde v okolí bydliště je možno přihlásit se do organizované zájmové sportovní činnosti</li> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<p><b>Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace v TV – názvosloví, povely, signály organizace při TV – základní organizace prostoru a činností v běžném prostředí</li> <li>- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</li> <li>- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>- zdroje informací o pohybových činnostech</li> </ul> <p><b>Činnosti ovlivňující zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybu pro zdraví – režim, délka, intenzita</li> <li>- příprava organismu - příprava, uklidnění, protahování</li> <li>- zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</li> <li>- hygiena při TV</li> <li>- bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b> <b>Osobnostní rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>seberegulace a sebeorganizace</b> cvičení sebekázně a sebekontroly</li> </ul> <p><b>Sociální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>kooperace a kompetice</b> soutěže, hry – komunikace při hře, řešení konfliktů, podřizování se, schopnost organizování a spolupráce</li> </ul> <p><b>Morální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>řešení problémů a rozhodovací dovednosti</b></li> <li>- řešení problémů, rozhodování</li> <li>- <b>hodnoty, postoje, praktická etika</b></li> <li>- hodnocení výsledků vlastních i druhých, vytváření zásad odpovědnosti, spolehlivosti, spravedlivosti</li> </ul>

### 5. 2. 14 TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1., 2., 3. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>TV-3-1-02</b> zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p><b>TV-3-1-03</b> spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p><b>TV-5-1-06</b> 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><b>TV-5-1-11</b> adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</p> <p><b>TV-5-1-12</b> zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo prováděné ve skupině</li> <li>• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> <li>• jedná v duchu fair play za pomoci učitele, dodržuje pravidla soutěží</li> <li>• Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</li> <li>• zvládá jeden plavecký způsob a prvky záchrany tonoucího</li> </ul>	<p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové hry, pohybová tvořivost</li> <li>- základy gymnastiky - průpravná cvičení</li> <li>- akrobacie – kotouly, přeskok lavičky, šplh na tyči</li> <li>- plavání - základní plavecké dovednosti (dle podmínek školy)</li> </ul>	

### 5. 2. 14 TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4., 5. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>TV-5-1-04</b> uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p><b>TV-3-1-05</b> reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p><b>TV-5-1-08</b> zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</p> <p><b>TV-5-1-09</b> změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p><b>TV-5-1-10</b> orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p> <p><b>TV-5-1-01</b> podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> <li>• používá vhodný oděv a obuv a zásady hygieny</li> <li>• reaguje na základní pokyny, povely a signály k osvojované činnosti a její organizaci, dodržuje jednoduchá pravidla při hrách a soutěžích</li> <li>• organizace nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</li> <li>• Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>• ví, kde v okolí bydliště je možno přihlásit se do organizované zájmové sportovní činnosti</li> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> <li>• zvládá jednoduché cviky na protahování svalů, zahřívání a uklidňování, zvládá jednoduché posilovací cviky</li> <li>• zvládá prvky záchrany</li> </ul>	<p><b>Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace v TV – názvosloví, povely, signály organizace při TV – základní organizace prostoru a činností v běžném prostředí</li> <li>- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly</li> <li>- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>- zdroje informací o pohybových činnostech</li> </ul> <p><b>Činnosti ovlivňující zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybu pro zdraví – režim, délka, intenzita</li> <li>- příprava organismu - příprava, uklidnění, protahování</li> <li>- zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</li> <li>- hygiena při TV</li> <li>- bezpečnost při pohybových činnostech</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <p><b>Osobnostní rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>seberegulace a sebeorganizace</b> cvičení sebekázně a sebekontroly</li> </ul> <p><b>Sociální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>kooperace a kompetice</b></li> <li>- soutěže, hry – komunikace při hře, řešení konfliktů, podřizování se, schopnost organizování a spolupráce</li> </ul> <p><b>Morální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>řešení problémů a rozhodovací dovednosti</b></li> <li>- řešení problémů, rozhodování</li> <li>- <b>hodnoty, postoje, praktická etika</b> hodnocení výsledků vlastních i druhých, vytváření zásad odpovědnosti, spolehlivosti, spravedlivosti</li> </ul>

### 5. 2. 14 TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4., 5. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>TV-5-1-03</b> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p><b>TV-5-1-07</b> užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</li> <li>• vytváří varianty osvojených pohybových her, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> <li>• užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul>	<p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové hry, pohybová tvořivost</li> <li>- variace her více druhů</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní</li> </ul> <p><b>základy gymnastiky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje,</li> <li>- pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní (aktivně)</li> <li>- základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd.</li> </ul> <p><b>akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li> <li>- stoj na rukou (s dopomocí)</li> <li>- akrobatické kombinace</li> </ul>	

### 5. 2. 14 TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4., 5. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
		<p>přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu, koně) našíř odrazem z můstku</li> <li>- roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku</li> </ul> <p>kladina 1 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze s obměnami</li> </ul> <p>šplh na tyči, na laně</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- průpravná cvičení pro šplh</li> <li>- šplh na tyči do výše 4 m</li> <li>- šplh na laně do výše 4 m</li> </ul> <p><b>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci</li> <li>- základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4</li> <li>- základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč aj.) při hudebním nebo rytmičtém doprovodu, jednoduché sestavy</li> </ul> <p><b>průpravné úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky, vhodná aktivní obrana</li> </ul>	

### 5. 2. 14 TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4., 5. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>TV-5-1-06</b> 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>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží</li> </ul>	<p><b>základy atletiky</b></p> <p>běh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná cvičení pro rychlost a vytrvalost</li> <li>nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start</li> <li>rychlý běh na 60m a vytrvalý běh na dráze 800 m</li> </ul> <p>skok do dálky a výšky:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti, rozběh</li> <li>skok do dálky z rozběhu – postupně</li> <li>odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků)</li> <li>skok do výšky (skrčný, střížný)</li> </ul> <p>hod:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>hod míčkem z rozběhu, spojení rozběhu s odhodem</li> </ul> <p><b>základy sportovních her</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>základní organizace utkání, přihrávky, chytání míče, tlumení míče, vedení míče, střelba, udržení míče, doprava míče</li> <li>průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel</li> </ul>	