#### 4. 8. 2. Tělesná výchova

**1. stupeň**

**Charakteristika předmětu:**

Tento předmět patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Tělesná výchova vede osvojování pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání sportovního náčiní a nářadí, a přispívá ke zdravému rozvoji tělesné zdatnosti a výkonnosti. Umožňuje poznat vlastní pohybové možnosti a směřuje k vytváření pozitivního vztahu žáka k pohybovým aktivitám.

Výuka tělesné výchovy probíhá převážně v prostorách školní tělocvičny, dle podmínek na školním nebo fotbalovém hřišti. V zimním období možno zařadit bruslení, sáňkování, lyžování. Plavecký kurz (pokud rodiče projeví zájem a dovolí to ekonomická situace školy) probíhá v plaveckém areálu v Trutnově.

Časová dotace tohoto předmětu je ve všech ročnících dvě hodiny týdně.

**Klíčové kompetence**

Výchovné a vzdělávací strategie uplatňované ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova

1. Kompetence k učení

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* umět se motivovat

2. Kompetence k řešení problémů

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* nenechat se odradit případným neúspěchem
* posoudit své vlastní možnosti

3. Kompetence občanské

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* snažit se o pomoc druhým
* adekvátně se chovat v dané situaci
* uplatňovat své zkušenosti při kontaktu s ostatními

4. Kompetence komunikativní

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* reagovat na danou situaci
* vhodně pojmenovávat názvy činností

5. Kompetence sociální a personální

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* přijímat jednoduchou roli ve skupině
* oceňovat své spolužáky
* respektovat se navzájem
* vytvářet si sociální pozici ve skupině
* dokázat si říci o pomoc
* pochválit činnost druhého

6. Kompetence pracovní

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují :

* dokázat používat odpovídající náčiní a nářadí
* dodržovat bezpečnost při činnostech
* spolupracovat s ostatními
* hodnotit své úspěchy a neúspěchy

***1. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **navozuje příjemnou atmosféru v kolektivu**
  + svým jednáním a chováním se snaží vytvářet přátelskou atmosféru
* **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  + v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat
* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce

**Kompetence pracovní**

* **dodržuje bezpečnost práce**
  + seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  + bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  + dbá pokynů učitele
* **výsledky práce hodnotí v souladu se zadanými požadavky**
  + výsledky práce posuzuje na základě zadaných požadavků

**Kompetence k učení**

* **uvědomí si vlastní vývoj a nedostatky**
  + dokáže rozeznat vlastní pokrok
  + pokusí se zvážit své nedostatky a najít cestu k jejich odstranění
* **hledá další cesty k osobnímu rozvoji**
  + uvědomuje si rezervy, které má
* **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly** 
  + postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly

v jednotlivých předmětech

* **pokouší se motivovat sám sebe k dalšímu vzdělávání**
  + zhodnotí význam dalšího vzdělávání pro svůj vlastní rozvoj
  + pokusí se stanovit si svůj cíl

**Kompetence komunikativní**

* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku

**Kompetence občanské**

* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **aktivně se zúčastňuje kulturních akcí**
  + zapojuje se do společenského života
  + účastní se různých kulturních akcí odpovídajícím jeho věku
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s významem každodenní pohybové činnosti pro své zdraví  - snaží se využívat nabízené pohybové příležitosti ve škole i mimo školu   * **uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s hlavními zásadami hygieny a bezpečnosti souvisejícími  s pohybovými činnostmi  - dodržuje pokyny vyučujícího (bezpečný přechod do cvičebních prostor ve škole i mimo ni, chování v šatnách, bezpečnost při pohybových činnostech)  - k pohybovým činnostem používá vhodné oblečení a obuv   * **uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se se správným držením těla v klidu i při různých pohybových činnostech  - učí se zaujímat správně jednoduché základní cvičební polohy   * **zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s jednoduchými speciálními cviky související s jeho osobou  - pod vedením vyučujícího provádí jednoduchá kompenzační a relaxační cvičení | Význam pohybu pro zdraví  Nabídka vhodných školních i mimoškolních pohybových příležitostí  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, při přesunech na hodiny TV  a v šatnách  Zásady správného držení těla  Dodržování správných cvičebních poloh  Jednoduchá kompenzační a relaxační cvičení (dechová cvičení, prvky jógy, cvičení na gymnastických míčích,…) |
| **přesahy** | |
| **Do:** PRV (1. ročník): Člověk a jeho zdraví, HV (1. ročník): Hudebně pohybové činnosti  TV (2. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví  **Z:** PRV (1. ročník): Člověk a jeho zdraví | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení**   Školní výstupy  Žák: - provádí jednoduché pohybové činnosti přiměřené svému věku a svým pohybovým schopnostem  - seznamuje se s významem protahovacích, napínacích, zahřívacích a uvolňovacích cviků  - zvládá jednoduché činnosti prováděné ve skupině   * **spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích**   Školní výstupy  Žák: - se seznamuje se svým podílem na činnosti skupiny  - zná základní pojmy z pravidel kolektivních her a soutěží  - na základě vhodné motivace se pokouší své pohybové činnosti postupně zlepšovat  - snaží se podat co nejlepší výkon ve prospěch skupiny | Základní příprava organismu před pohybovou aktivitou  Zvládnutí jednoduchých samostatných i kolektivních pohybových činností  Spolupráce při týmových pohybových činnostech a soutěžích  Základy atletiky: nácvik techniky běhu (běh na krátkou a delší vzdálenost), hodu míčkem, skoku do dálky  Rytmická cvičení: jednoduchý rytmizovaný pohyb, změny rytmu a tempa  Základy gymnastiky: jednoduchá cvičení na žíněnkách, lavičkách a žebřinách  Pohybové a sportovní hry: nácvik přihrávky jednoruč a obouruč, pravidla jednoduchých her a soutěží, pochopení úlohy jednotlivých hráčů ve skupinových činnostech  Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě  Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině  - plavání: hygiena a bezpečnost při plavání, adaptace na vodní prostředí (plavecký výcvik probíhá v případě zájmu rodičů), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Kreativita, Poznávání lidí | |
| **přesahy** | |
| **Do:** PRV (2. ročník): Člověk a jeho zdraví, HV (1. ročník): Hudebně pohybové činnosti,  TV (2. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností  **Z:** HV (1. ročník): Hudebně pohybové činnosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti podporující pohybové učení** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci**   Školní výstupy  Žák: - dodržuje pokyny vyučujícího při přípravě a ukládání nářadí, náčiní  a pomůcek  - osvojuje si základní povely a pokyny používané při hodinách TV  - seznamuje se s názvoslovím jednotlivých cvičebních pomůcek, náčiní a nářadí  - učí se zásadám slušného chování při pohybových činnostech | Základní tělovýchovné povely a pokyny  Názvosloví používaných pomůcek, nářadí  a náčiní  Dodržování pravidel organizace jednotlivých pohybových činností  Zásady slušného chování |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA**   * Občanská společnost a škola   **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (2. ročník): Činnosti podporující pohybové učení | |

***2. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **snaží se o pochopení problému ve škole i mimo ni** 
  + snaží se svými slovy vystihnout problém a definovat ho
  + pokouší se pochopit podstatu problému
* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších
* **dokáže využít již dříve nabyté zkušenosti**
  + čerpá ze svých zkušeností
* **je schopen prakticky posoudit, zda navrhovaná řešení jsou správná**
  + v praxi obhájí správnost řešení
* **přiměřeně svému věku využívá logické, matematické a empirické postupy**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže logicky přemýšlet
* **učí se být zodpovědný za svá rozhodnutí**
  + je si vědom odpovědnosti za své činy
* **učí se kritickému myšlení**
  + snaží se zvládnout kritické myšlení

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
  + aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce
* **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
  + udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
* **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  + v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat
* **zapojuje se do diskuse**
  + účastní se diskuse
* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce
* **respektuje názory ostatních a čerpá z nich poučení**
  + vnímá názory druhých a snaží se je použít pro vlastní sebezdokonalování

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě
* **dodržuje bezpečnost práce**
  + seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  + bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  + dbá pokynů učitele
* **dokáže se přizpůsobit změnám**
  + kreativně reaguje na změny
* **výsledky práce hodnotí v souladu se zadanými požadavky**
  + výsledky práce posuzuje na základě zadaných požadavků

**Kompetence k učení**

* **naplánuje a zorganizuje si dílčí kroky k dosažení vytyčeného cíle**
  + v bodech si připraví postup vedoucí k dosažení úkolů
  + je schopen vytvořit si osnovu
  + předem se seznámí s možnostmi dosažení cílů
* **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly** 
  + postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly

v jednotlivých předmětech

* **vhodně je aplikuje v praxi**
  + dokáže je využít v úlohách a v praxi
* **pokouší se motivovat sám sebe k dalšímu vzdělávání**
  + zhodnotí význam dalšího vzdělávání pro svůj vlastní rozvoj
  + pokusí se stanovit si svůj cíl
* **využívá závěry své práce v praxi**
  + teorii aplikuje v praktických úlohách (pokusech)
  + porovnává souvislosti výsledků své školní práce v různých oblastech
* **uvědomí si vlastní vývoj a nedostatky**
  + dokáže rozeznat vlastní pokrok
  + pokusí se zvážit své nedostatky a najít cestu k jejich odstranění
* **hledá další cesty k osobnímu rozvoji**
  + uvědomuje si rezervy, které má
* **komplexně pohlíží na problém**
  + vytváří si komplexní pohled na přírodní, společenské a kulturní jevy
* **uvědomuje si věci v širších souvislostech**
  + pokouší se dát získané informace do souvislostí s ostatními obory
  + používá dříve naučenou látku (pojmy, pravidla) při zpracování nového učiva
* **uvědomuje si použitelnost získaných informací v praktickém životě**
  + zamýšlí se nad možností využití získaných informací v praxi
* **využívá získané poznatky** 
  + snaží se závěry své práce využít v praxi

**Kompetence komunikativní**

* **osvojené komunikativní dovednosti používá k vytváření vztahů**
  + díky svému komunikačnímu umu dokáže navázat vztah
  + získané dovednosti se snaží používat k budování pozitivních vztahů
* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně

**Kompetence občanské**

* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti**   Školní výstupy  Žák: - snaží se zapojovat do svého denního režimu různé pohybové činnosti  - uvědomuje si význam pohybu pro zdraví člověka  - využívá nabízené školní i mimoškolní příležitosti pohybových činností   * **uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy**   Školní výstupy  Žák: - snaží se dodržovat základní hygienická a bezpečnostní pravidla při TV (vhodné oblečení a obuv, bezpečné chování při přesunech na hodiny TV,  v šatnách, při přípravě a úklidu pomůcek, nářadí a náčiní, při vlastních pohybových činnostech)  - dodržuje organizační pokyny vyučujícího   * **uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy**   Školní výstupy  Žák: - dbá pod vedením vyučujícího na správné držení těla při různých činnostech  - podle pokynů se snaží zaujímat správné cvičební polohy   * **zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením**   Školní výstupy  Žák: - pod vedením vyučujícího provádí jednoduchá speciální cvičení (dechová cvičení, prvky jógy, cvičení na gymnastických míčích,…)  - v prováděných cvičeních se snaží zdokonalovat | Význam pohybových činností pro zdraví  Nabídka vhodných školních i mimoškolních pohybových aktivit  Základní hygienická a bezpečnostní pravidla související s pohybovými činnostmi  Správné držení těla  Správné provádění cviků  Příprava organismu před zátěží  Jednoduchá kompenzační a relaxační cvičení |
| **přesahy** | |
| **Do:** PRV (2. ročník): Člověk a jeho zdraví, PRV (3. ročník): Člověk a jeho zdraví,  TV (3. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví  **Z:** TV (1. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, PRV (1. ročník): Člověk a jeho zdraví, PRV (2. ročník): Člověk a jeho zdraví | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení**   Školní výstupy  Žák: - dle pokynů vyučujícího provádí pohybové činnosti přiměřené věku samostatně nebo ve skupině  - podle svých možností se snaží  v jednotlivých činnostech zlepšovat   * **spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích**   Školní výstupy  Žák: - zapojuje se do skupinových pohybových činností  - uvědomuje si svoji roli ve skupině  - snaží se podle svých možností přispívat k dobrému výkonu celé skupiny | Průpravná a relaxační cvičení: jednoduchá protahovací, zahřívací, uvolňovací cvičení  Zvládnutí jednoduchých samostatných  i kolektivních činností  Základy atletiky: nácvik rychlého  a vytrvalostního běhu, seznámení s technikou nízkého startu, nácvik skoku do dálky, hodu míčkem  Rytmická cvičení: jednoduchá pohybová cvičení s rytmickým doprovodem nebo hudbou  Základy gymnastiky: průpravná cvičení na lavičkách a žíněnkách, kotoul vpřed, cvičení s náčiním a na nářadím odpovídajícím věku  a schopnostem žáků  Pohybové a sportovní hry: manipulace  s míčem a jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce při hře, průpravné hry (zaměřené na orientaci  v prostoru, rychlost, přesnost, postřeh), základní herní pravidla  Turistika: pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, ochrana přírody, vhodné oblečení a obuv  Plavání: základní plavecký výcvik, hygiena  a bezpečnost, adaptace na vodní prostředí  Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině  - plavání: hygiena a bezpečnost při plavání, adaptace na vodní prostředí (plavecký výcvik probíhá v případě zájmu rodičů), dovednosti záchranného a branného plavání, prvnky zdravotního plavání |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Kreativita, Poznávání lidí | |
| **přesahy** | |
| **Do:** HV (2. ročník): Hudebně pohybové činnosti , TV (3. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností  **Z:** TV (1. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, HV (2. ročník): Hudebně pohybové činnosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti podporující pohybové učení** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci**   Školní výstupy  Žák: - zná základní smluvené signály, povely a pokyny a vhodně na ně reaguje  - nadále si osvojuje názvosloví činností, náčiní, nářadí a pomůcek  - dodržuje pravidla organizace pohybových činností  - snaží se chovat a jednat v duchu fair play | Základní tělovýchovné signály, povely  a pokyny  Názvosloví pohybových činností, náčiní, nářadí a pomůcek  Pravidla pro organizaci prostoru  a pohybových činností  Zásady slušného a ohleduplného chování  a jednání |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (3. ročník): Činnosti podporující pohybové učení  **Z:** TV (1. ročník): Činnosti podporující pohybové učení | |

***3. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **snaží se o pochopení problému ve škole i mimo ni** 
  + snaží se svými slovy vystihnout problém a definovat ho
  + pokouší se pochopit podstatu problému
* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
  + aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce
* **navozuje příjemnou atmosféru v kolektivu**
  + svým jednáním a chováním se snaží vytvářet přátelskou atmosféru
* **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
  + udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
* **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  + v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat

**Kompetence pracovní**

* **dodržuje bezpečnost práce**
  + seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  + bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  + dbá pokynů učitele

**Kompetence k učení**

* **uvědomí si vlastní vývoj a nedostatky**
  + dokáže rozeznat vlastní pokrok
  + pokusí se zvážit své nedostatky a najít cestu k jejich odstranění
* **hledá další cesty k osobnímu rozvoji**
  + uvědomuje si rezervy, které má
* **naplánuje a zorganizuje si dílčí kroky k dosažení vytyčeného cíle**
  + v bodech si připraví postup vedoucí k dosažení úkolů
  + je schopen vytvořit si osnovu
  + předem se seznámí s možnostmi dosažení cílů
* **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly** 
  + postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly

v jednotlivých předmětech

* **vhodně je aplikuje v praxi**
  + dokáže je využít v úlohách a v praxi
* **uvědomuje si věci v širších souvislostech**
  + pokouší se dát získané informace do souvislostí s ostatními obory
  + používá dříve naučenou látku (pojmy, pravidla) při zpracování nového učiva
* **uvědomuje si použitelnost získaných informací v praktickém životě**
  + zamýšlí se nad možností využití získaných informací v praxi
* **využívá získané poznatky** 
  + snaží se závěry své práce využít v praxi
* **využívá závěry své práce v praxi**
  + teorii aplikuje v praktických úlohách (pokusech)
  + porovnává souvislosti výsledků své školní práce v různých oblastech

**Kompetence komunikativní**

* **osvojuje si zásady diskuse**
  + učí se zásadám, které je nutno dodržovat při diskusi
* **osvojené komunikativní dovednosti používá k vytváření vztahů**
  + díky svému komunikačnímu umu dokáže navázat vztah
  + získané dovednosti se snaží používat k budování pozitivních vztahů
* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **vhodně reaguje na různé komunikační prostředky** 
  + vnímá běžně užívaná gesta a signály
  + adekvátně na ně reaguje

**Kompetence občanské**

* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si význam pohybu pro své zdraví  - snaží se do svého denního režimu pravidelně zařazovat pohybové činnosti  - orientuje se v různých pohybových činnostech a vybírá si vhodné příležitosti pro sebe   * **uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy**   Školní výstupy  Žák: - dbá na dodržování základních hygienických pravidel  - dodržuje zásady bezpečnosti při přesunech do a z tělocvičny, v šatnách, ve známých prostorech školy určených k pohybovým činnostem a při vlastních pohybových činnostech  - používá vhodné oblečení a obuv   * **uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné cvičební polohy**   Školní výstupy  Žák: - dodržuje zásad správného držení těla při různých pohybových činnostech  - dbá na dodržování správných cvičebních poloh   * **zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením**   Školní výstupy  Žák: - dodržuje zásad správného držení těla při různých pohybových činnostech  - dbá na dodržování správných cvičebních poloh | Význam každodenního pohybu pro zdraví  Hygienická a bezpečnostní pravidla (přesuny na TV, šatny, příprava a ukládání nářadí, náčiní a ostatních pomůcek, vlastní pohybové činnosti)  Zásady správného držení těla  Správné cvičební polohy  Kompenzační a relaxační cvičení (prvky jógy, dechová cvičení, cvičení na gymnastických míčích, protahovací  a uvolňovací cviky, …)  Speciální cvičení při konkrétním tělesném  oslabení žáka |
| **přesahy** | |
| **Do:** PRV (3. ročník): Člověk a jeho zdraví, TV (4. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví  **Z:** TV (2. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, PRV (3. ročník): Člověk a jeho zdraví | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení**   Školní výstupy  Žák: - podle svých možností a schopností zvládá jednoduché pohybové činnosti samostatně i ve skupině  - v jednotlivých pohyblivých činnostech rozvíjí svoji pohyblivost, vytrvalost , rychlost, sílu, koordinaci pohybu,…  - snaží se v jednotlivých činnostech zlepšovat   * **spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích**   Školní výstupy  Žák: - při týmových pohybových činnostech spolupracuje s ostatními spolužáky  - zná svoji roli ve skupině  - svým výkonem přispívá k co nejlepšímu výsledku skupiny  - zná a respektuje pravidla jednoduchých kolektivních her  - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje | Základy atletiky: nízký start, běh na krátkou trať, vytrvalostní běh, skok do dálky, hod míčkem  Rytmická cvičení: jednoduchý rytmizovaný pohyb, vyjádření rytmu a melodie pohybem  Základy gymnastiky: cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti (jednoduchá akrobatická cvičení, odraz z můstku, výskok na švédskou bednu, šplh na tyči)  Pohybové a sportovní hry (přihrávky jednoruč i obouruč, driblink, hry zaměřené na postřeh, přesnost, rychlost, obratnost,…), základní herní pravidla  Turistika: pohyb v terénu, oblečení a základní vybavení pro turistiku, aplikace pohybových her v přírodě, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, …  Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině  - plavání: hygiena a bezpečnost při plavání, adaptace na vodní prostředí (plavecký výcvik probíhá v případě zájmu rodičů), dovednosti záchranného a branného plavání, prvnky zdravotního plavání |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita, Poznávání lidí, Kooperace a kompetice * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti   **ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA**   * Vztah člověka k prostředí | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** HV (3. ročník): Hudebně pohybové činnosti, TV (4. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností,  **Z:** TV (2. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, HV (3. ročník): Hudebně pohybové činnosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti podporující pohybové učení** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci**   Školní výstupy  Žák: - zná a používá základní tělovýchovná názvosloví  - rozumí smluveným signálům, pokynům a povelům a adekvátně na ně reaguje  - dodržuje stanovená pravidla organizace jednotlivých činností  - snaží se jednat v duchu fair-play | Povely a signály používané při pohybových činnostech  Základní tělovýchovná názvosloví  Pravidla organizace jednotlivých činností  Zásady ohleduplného chování a jednání |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA**   * Občanská společnost a škola   **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (4. ročník): Činnosti podporující pohybové učení  **Z:** TV (2. ročník): Činnosti podporující pohybové učení | |

***4. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **navozuje příjemnou atmosféru v kolektivu**
  + svým jednáním a chováním se snaží vytvářet přátelskou atmosféru
* **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
  + udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
* **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  + v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat
* **zapojuje se do diskuse**
  + účastní se diskuse
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
  + aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce

**Kompetence pracovní**

* **dodržuje bezpečnost práce**
  + seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  + bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  + dbá pokynů učitele

**Kompetence k učení**

* **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly** 
  + postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly

v jednotlivých předmětech

* **vhodně je aplikuje v praxi**
  + dokáže je využít v úlohách a v praxi

**Kompetence občanské**

* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti**   Školní výstupy  Žák: - do svého denního režimu zařazuje různé vhodné pohybové činnosti  - zvládá jednoduché kondičně zaměřené činnosti  - snaží se zlepšit úroveň své zdatnosti  - samostatně vyhledává vhodné školní  i mimoškolní pohybové aktivity   * **zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si důležitost korektivních cvičení  - zvládá jednoduché zdravotně zaměřené cviky (dechová cvičení, prvky jógy, relaxační a kompenzační cvičení)   * **uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka**   Školní výstupy  Žák: - dbá na dodržování hygienických  a bezpečnostních pravidel spojených  s pohybovými činnostmi (vhodné sportovní oblečení a obuv, přesuny na hodiny TV, chování v šatnách, příprava a úklid nářadí, náčiní  a pomůcek)  - uvědomuje si nebezpečí úrazu při jednotlivých pohybových činnostech, svým chováním se snaží úrazu předcházet  - v případě úrazu adekvátně reaguje (ohlásí vyučujícímu, podle svých schopností poskytne první pomoc) | Význam pravidelného pohybu pro zdraví  Kondičně zaměřené činnosti (cvičení na rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly,…)  Zdravotně zaměřená cvičení (kompenzační, relaxační, speciální vyrovnávací cvičení)  Seznámení s konkrétními účinky jednotlivých cvičení  Hygienická a bezpečnostní pravidla důležitá při pohybových činnostech  Chování v případě úrazu (znalost poskytnutí první pomoci, přivolání pomoci) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Psychohygiena | |
| **přesahy** | |
| **Do:** PŘV (4. ročník): Člověk a jeho zdraví, PŘV (5. ročník): Člověk a jeho zdraví, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví  **Z:** TV (3. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, PŘV (4. ročník): Rozmanitost přírody | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si důležitost přípravy organismu před pohybovou zátěží  - zvládá jednotlivé pohybové činnosti samostatně i ve skupině  - v jednotlivých pohybových činnostech podle svých možností a schopností uplatňuje postřeh, rychlost, vytrvalost, sílu,… | Příprava organismu před zátěží  Zvládnutí konkrétních pohybových činností (podle možností a schopností žáka)  Základy atletiky: rychlý běh, sprint, vytrvalostní běh, nízký start, hod míčkem, skok do dálky, běh v terénu  Rytmická cvičení: kondiční cvičení s hudbou, seznámení s dětským aerobikem  Základy gymnastiky: cvičení na žíněnkách (kotouly, nácvik stoje na hlavě, na rukou), odraz z můstku, výskok na kozu (švédskou bednu) do kleku, dřepu; nácvik skrčky a roznožky přes kozu, jednoduchá cvičení na hrazdě, žebřinách, šplh na tyči  Pohybové a sportovní hry: přihrávky míčem, míčové hry (vybíjená, nácvik přehazované, malé kopané, florbalu), driblink, nácvik střelby na koš; soutěže, spolupráce a taktika v družstvu, pravidla her a soutěží  Turistika: chůze v mírně náročném terénu, zdolávání přírodních překážek, vhodné oblečení a obuv, přiměřené zavazadlo  Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita, Poznávání lidí, Kooperace a kompetice * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti   **ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA**   * Vztah člověka k prostředí | |
| **přesahy** | |
| **Do:** HV (4. ročník): Hudebně pohybové činnosti, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností  **Z:** TV (3. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti podporující pohybové učení** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **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**   Školní výstupy  Žák: - zná a dodržuje pravidla her a soutěží  - rozpozná zjevné přestupky proti pravidlům, vhodně na ně reaguje  - při pohybových činnostech dodržuje pravidla slušného chování  - respektuje opačné pohlaví a spolužáky se zdravotním oslabením   * **užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví**   Školní výstupy  Žák: - zná a používá základní tělocvičné názvosloví  - reaguje na známé povely, signály  a pokyny | Zásady chování a jednání v duchu fair play  Ohleduplnost k dívkám a handicapovaným spolužákům  Znalost a uplatňování pravidel her a soutěží  Základní tělocvičná názvosloví (pohybových činností, pomůcek, náčiní, nářadí  Znalost smluvených povelů, pokynů  a signálů |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA**   * Občanská společnost a škola   **MEDIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality   **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Mezilidské vztahy, Komunikace   **VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH**   * Evropa a svět nás zajímá | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení  **Z:** TV (3. ročník): Činnosti podporující pohybové učení | |

***5. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **navozuje příjemnou atmosféru v kolektivu**
  + svým jednáním a chováním se snaží vytvářet přátelskou atmosféru
* **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
  + udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
* **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  + v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat
* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
  + aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce

**Kompetence pracovní**

* **dodržuje bezpečnost práce**
  + seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  + bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  + dbá pokynů učitele

**Kompetence k učení**

* **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly** 
  + postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly

v jednotlivých předmětech

* **vhodně je aplikuje v praxi**
  + dokáže je využít v úlohách a v praxi

**Kompetence občanské**

* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující zdraví** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti**   Školní výstupy  Žák: - podle svých možností a schopností do svého denního režimu zařazuje různé pohybové činnosti  - zná jednoduchá kondiční cvičení  a využívá je ve svém pohybovém režimu  - snaží se samostatně zlepšovat úroveň své pohybové zdatnosti   * **zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením**   Školní výstupy  Žák: - zná význam korektivních cvičení  - zvládá jednoduché zdravotně zaměřené cviky  - snaží se pravidelně zařazovat korektivní cvičení do svého pohybového režimu   * **uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka**   Školní výstupy  Žák: - dodržuje základní hygienická  a bezpečnostní pravidla (vhodné oblečení a obuv, přesuny  do a z tělocvičny, chování v šatnách, příprava a úklid nářadí, náčiní  a pomůcek, bezpečnost při vlastních pohybových činnostech, dodržování pokynů vyučujícího)  - uvědomuje si možná nebezpečí při různých pohybových činnostech  - zná pravidla první pomoci, v případě úrazu spolužáka dokáže přivolat pomoc | Význam pravidelného pohybu pro zdraví  Znalost jednoduchých kondičně zaměřených činností  Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, cvičení dechová, relaxační, kompenzační,…)  Hygienická a bezpečnostní pravidla související s pohybovými činnostmi  Chování v případě vzniku úrazu (znalost první pomoci, přivolání pomoci) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Psychohygiena | |
| **přesahy** | |
| **Do:** PŘV (5. ročník): Člověk a jeho zdraví, RV (6. ročník): Zdravý způsob života,  TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  **Z:** PŘV (4. ročník): Rozmanitost přírody, TV (4. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, PŘV (5. ročník): Rozmanitost přírody | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si důležitost přípravy organismu před pohybovou zátěží (cviky protahovací, napínací, zahřívací) a následného uvolnění  - podle svých schopností a možností zvládá jednotlivé pohybové činnosti samostatně i ve skupině  - v pohybových činnostech uplatňuje  a rozvíjí postřeh, rychlost, pohyblivost, sílu, vytrvalost, koordinaci pohybu  - samostatně nebo ve spolupráci se spolužáky vytváří obdoby známých pohybových her   * **jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti**   Školní výstupy  Žák: - jednoduše slovně ohodnotí pohybové činnosti spolužáka  - snaží se poradit spolužákovi se zlepšením kvality jeho pohybové činnosti  - řídí se pokyny spolužáků nebo vyučujícího ke zlepšení své pohybové činnosti | Význam přípravy organismu před pohybovou zátěží  Rozvoj individuálních schopností  a dovedností v jednotlivých činnostech  Hodnocení pohybové kvality spolužáků, snaha o zlepšení  Základy atletiky: rychlý běh, sprint, nízký start, vytrvalostní běh, skok do dálky, hod míčkem, běh v terénu  Rytmická cvičení: kondiční cvičení  s hudbou, dětský aerobik  Základy gymnastiky: šplh na tyči, cvičení na žíněnce (kotouly, stoj na hlavě, na rukou,…), cvičení na hrazdě (přitahování do výše čela, nácvik výmyku), odraz z můstku, skrčka  a roznožka přes kozu, výskoky na švédskou bednu, cvičení na žebřinách, kruzích, lavičkách  Pohybové a sportovní hry: herní činnosti  s míčem (přihrávky, driblink, střelba na koš), vybíjená, nácvik přehazované, malé kopané, florbalu; spolupráce a taktika při hrách a soutěžích, znalost herních pravidel  Turistika: vhodné oblečení a obuv, chůze v mírně náročném terénu, zdolávání přírodních překážek  Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita, Poznávání lidí,Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti   **ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA**  Vztah člověka k prostředí | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** TV (6. ročník): Sportovní hry, TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  TV (6. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (6. ročník): Úpoly,  TV (6. ročník): Atletika, TV (6. ročník): Gymnastika  **Z:** TV (4. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností | |
| **Činnosti podporující pohybové učení** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **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**   Školní výstupy  Žák: - zná a respektuje pravidla her a soutěží  - rozpozná zjevné přestupky proti pravidlům a vhodně na ně reaguje  - uvědomuje si následky porušení herních pravidel  - při pohybových činnostech dodržuje pravidla slušného chování  - respektuje opačné pohlaví a spolužáky se zdravotním oslabením   * **užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení**   Školní výstupy  Žák: - zná a používá základní tělocvičné pojmy (názvy činností, náčiní, nářadí  a pomůcek)  - reaguje na smluvené signály, povely  a pokyny  - zvládne jednoduchá cvičení podle nákresu nebo popisu cvičení   * **zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy**   Školní výstupy  Žák: - dokáže sám nebo s pomocí zorganizovat jednoduché hry a soutěže pro spolužáky  - připraví potřebné pomůcky, vymezí herní prostor, vysvětlí pravidla, řídí pohybovou činnost   * **změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se se způsoby měření  a zaznamenávání jednotlivých výkonů (pomocí pásma, stopkami, zápisy měření, …)  - dokáže objektivně zhodnotit své výkony  - naměřené výkony porovná  s předchozími výsledky   * **orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace**   Školní výstupy  Žák: - sleduje sportovní nástěnky  s informacemi o sportovním dění ve škole i mimo školu  - všímá si sportovních úspěchů spolužáků  - samostatně získává potřebné informace o sportovním dění (internet, časopisy,…)  - podle svých možností a schopností se účastní sportovních akcí ve škole  i mimo školu | Zásady jednání a chování v duchu fair play  Ohleduplnost k dívkám a handicapovaným spolužákům  Znalost a uplatňování pravidel her a soutěží  Základní tělocvičná názvosloví (pohybových činností, pomůcek, náčiní a nářadí)  Znalost smluvených povelů, pokynů  a signálů  Jednoduchá cvičení podle nákresu nebo popisu  Zorganizování jednoduché pohybové činnosti nebo soutěže  Měření, zaznamenávání a posuzování sportovních výkonů  Sledování sportovních informací z různých zdrojů  Účast na některých školních nebo mimoškolních sportovních akcích (podle individuálních možností a schopností žáků) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA**   * Občanská společnost a škola   **MEDIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality   **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Mezilidské vztahy, Komunikace   **VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH**   * Evropa a svět nás zajímají | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (6. ročník): Sportovní hry, TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě,  TV (6. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (6. ročník): Úpoly,  TV (6. ročník): Atletika, TV (6. ročník): Gymnastika  **Z:** TV (4. ročník): Činnosti podporující pohybové učení | |

**2. stupeň**

**Charakteristika předmětu:**

Žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se znát své vlastní pohybové možnosti, přednosti

i zdravotní a pohybová omezení. Využívají možnost propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělávání, jako je hudební výchova, hygiena atd.

**Klíčové kompetence**

Výchovné a vzdělávací strategie uplatňované ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova

1. Kompetence k učení

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* vybírat a využívat pro efektivní učení nových pohybů a tělesných cvičení vhodných metod, způsobů
* informace využívat efektivně v tvůrčích činnostech, ale i v praktickém životě
* používat a operovat s užívanými termíny, názvy
* vytvářet si i komplexnější pohled na lidské tělo a vhodnost tělesných cvičení pro lidský organismus
* kriticky posuzovat nevhodnost různých vlivů na lidský organismus
* poznávat smysl a cíl učení
* posuzovat vlastní pokrok při překonávání vytyčených překážek
* zhodnocovat dosažené výsledky

2. Kompetence komunikativní

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* formulovat a vyjadřovat své myšlenky v logickém sledu
* vhodně reagovat a naslouchat promluvám učitele, spolužáků a ostatních
* rozumět různým typům běžně používaných, ale i předem domluvených gest, znaků, signálů

3. Kompetence k řešení problémů

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* vnímat, rozpoznat a pochopit problém, využít vlastního úsudku a zkušeností k vyřešení problému
* objevovat různé varianty řešení (modifikace her, cvičení, cviků)
* nenechat se odradit nezdarem
* osvědčené postupy aplikovat při dalších nácvicích
* uvědomovat si odpovědnost za bezpečnost a zdraví své, ale i druhých
* nést odpovědnost za svá rozhodnutí

4. Kompetence sociální a personální

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* bezpečně spolupracovat v týmu a společně s pedagogy a trenéry, vytvářet pravidla spolupráce v týmu
* ohleduplně vytvářet dobré mezilidské vztahy, poskytnout pomoc méně zdatným, beze studu o pomoc požádat
* ovládat a korigovat své jednání a chování z hlediska bezpečnosti, ale i kolektivních vztahů
* dosáhnout pocitu sebeuspokojení a sebeúcty při dosažení vytyčených cílů

5. Kompetence občanské

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* vcítit se do situací, které prožívají ostatní lidé
* odmítat posměch, útlak, nefér jednání a chování
* postavit se proti nesportovnímu chování a jednání
* uvědomovat si svá práva, ale i povinnosti
* poskytnout účinnou pomoc, chovat se zodpovědně v krizových situacích (zranění, kolize) a v situacích ohrožujících život a zdraví člověka
* aktivně se zapojovat do sportovních aktivit, ctít tradice, kulturní a historické dědictví
* rozhodovat v zájmu podpory, ochrany a rozvoje zdraví

6. Kompetence pracovní

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* bezpečně používat náčiní, nářadí a vybavení tělocvičen, dodržovat pravidla bezpečného zacházení a používání
* k výsledkům činnosti přistupovat z hlediska ochrany svého zdraví, ale i zdraví druhých
* uvědomit si potřebu pohybových aktivit pro každého jedince

***6. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě

**Kompetence komunikativní**

* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

**Kompetence občanské**

* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí
* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **orientuje se ve svých právech a povinnostech**
  + vysvětlí význam zákonů a společenských norem pro život ve společnosti
  + dodržuje školní řád
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Atletika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností  - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh,  - skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk  s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř/  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině /D/  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele  - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení s hudbou  - pokusí se vyšplhat /tyč, popř. lano/  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení s plným míčem  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí**   Školní výstupy  Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách  - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách   * **zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci**   Školní výstupy  Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů  - vyhodnotí získané informace o pohybových aktivitách  - dle možností prezentuje dosažené výsledky   * **zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže**   Školní výstupy  Žák: - uvede postup při organizaci závodů  - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start   * připraví start běhu * vydá povely pro start   - seznamuje se s činností rozhodčího | Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda  Skok daleký  Skok vysoký – nácvik techniky flopu  Hod míčkem  Vrh koulí |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Atletika  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, RV (6. ročník): Jak být sám sebou | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Gymnastika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh,  - skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř/  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D)  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele  - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení  s hudbou  - pokusí se vyšplhat (tyč, popř. lano/)  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení  s plným míčem  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu**   Školní výstupy  Žák: - je schopen užívat základní názvosloví | Akrobacie (kotoul vpřed, vzad, kotoul letmo, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa – D)  Hrazda /náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu  Kruhy (překot vzad)  Přeskoky (skoky odrazem z trampolínky – prosté, s pohyby nohou; roznožka, skrčka)  - kladina - D (různé druhy chůze, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, jednoduché vazby) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Gymnastika  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, RV (6. ročník): Jak být sám sebou | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rytmické a kondiční činnosti s hudbou** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností  - předvede kotoul vpřed /vzad, letmo/., popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh,  - skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk  s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř/  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D)  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele  - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení  s hudbou  - pokusí se vyšplhat (tyč, popř. lano)  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení  s plným míčem  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky  v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování  a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Rytmická a kondiční cvičení s hudbou  Aerobní cvičení s hudbou  Kondiční cvičení (šplh, švihadlo, plný míč) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, HV (6. ročník): Hudebně pohybové činnosti, HV (6. ročník): Reprodukce hudby, vokální a instrumentální improvizace HV (6. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv,hlasová cvičení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Úpoly** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování  a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky)  Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Úpoly  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, RV (6. ročník): Jak být sám sebou | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sportovní hry** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play  - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům  - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví  - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování   * **rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s rolí hráče  v jednotlivých sportovních hrách  - uplatňuje základní pravidla sportovních her  - respektuje pokyny rozhodčího  - seznamuje se s činností rozhodčího  - dodržuje zásady vhodného chování diváka  - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti   * **dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost  a příjemné zážitky  - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní  - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) | Fotbal /sálová kopaná  Florbal  Házená  Přehazovaná  Odbíjená  Basketbal  Vybíjená  Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Úpoly  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (6. ročník): Člověk ve společnosti, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Turistika a pobyt v přírodě** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života  - snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně  - cíleně provádí své pohybové aktivity   * **usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program**   Školní výstupy  Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost  - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času  - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program   * **samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly**   Školní výstupy  Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu  - je se vědom důležitosti správného zakončení pohybové aktivity vzhledem k zatěžovaným svalovým partiím   * **odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší**   Školní výstupy  Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek  - sportuje ve zdravém prostředí   * **uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost**   Školní výstupy  Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách  - vhodně se chová i v méně známém prostředí  - předchází možným poraněním  a úrazům  - plní zodpovědně pokyny vyučujícího | Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě, **přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla**  Význam pohybu pro zdraví  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  Poskytnutí 1. pomoci (DUM) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, OV (6. ročník): Člověk ve společnosti, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec | |

***7. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě

**Kompetence komunikativní**

* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

**Kompetence občanské**

* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí
* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **orientuje se ve svých právech a povinnostech**
  + vysvětlí význam zákonů a společenských norem pro život ve společnosti
  + dodržuje školní řád
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Atletika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností  - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh,  - skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk  s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D)  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele  - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení  s hudbou  - pokusí se vyšplhat (tyč, popř. lano)  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení s plným míčem  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí**   Školní výstupy  Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách  - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách   * **zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci**   Školní výstupy  Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů  - vyhodnotí získané informace  o pohybových aktivitách  - dle možností prezentuje dosažené výsledky   * **zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže**   Školní výstupy  Žák: - uvede postup při organizaci závodů  - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start  - připraví start běhu  - vydá povely pro start  - seznamuje se s činností rozhodčího | Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda  Skok daleký  Skok vysoký – nácvik techniky flopu  Hod míčkem  Vrh koulí |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (8. ročník): Atletika  **Z:** TV (6. ročník): Atletika, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Gymnastika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností  - předvede kotoul vpřed(vzad, letmo)., popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh, skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk  s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D)  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele  - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení  s hudbou  - pokusí se vyšplhat (tyč, popř. lano)  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení s plným míčem  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu**   Školní výstupy  Žák: - je schopen užívat základní názvosloví | Akrobacie (kotoul vpřed, vzad, kotoul letmo, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa – D)  Hrazda(náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu)  Kruhy (překot vzad)  Přeskoky /skoky odrazem z trampolínky Prosté, s pohyby nohou; roznožka, skrčka  Kladina - D (různé druhy chůze, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, jednoduché vazby) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (8. ročník): Gymnastika  **Z:** TV (6. ročník): Gymnastika, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rytmické a kondiční činnosti s hudbou** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní aerobní cvičení  s hudbou  - pokusí se vyšplhat (tyč, popř. lano)  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení  s plným míčem  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky  v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování  a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Rytmická a kondiční cvičení s hudbou  Aerobní cvičení s hudbou  Kondiční cvičení (šplh, švihadlo, plný míč) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí,   Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (8. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou  **Z:** TV (6. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, RV (6. ročník): Jak být sám sebou RV (7. ročník): Zdravý životní styl, HV (7. ročník): Hudebně pohybové činnosti, HV (7. ročník): Reprodukce hudby, vokální a instrumentální improvizace, HV (7. ročník): Hygiena hlasu,příprava na zpěv,hlasová cvičení, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Úpoly** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky  v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování  a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, ..)  Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (8. ročník): Úpoly  **Z:** TV (6. ročník): Úpoly, TV (6. ročník): Sportovní hry, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |
| **Sportovní hry** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play  - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům  - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví  - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování   * **rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s rolí hráče  v jednotlivých sportovních hrách  - uplatňuje základní pravidla sportovních her  - respektuje pokyny rozhodčího  - seznamuje se s činností rozhodčího  - dodržuje zásady vhodného chování diváka  - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti   * **dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost  a příjemné zážitky  - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní  - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) | Fotbal /sálová kopaná/  Florbal  Házená  Přehazovaná  Odbíjená  Basketbal  Vybíjená  Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** TV (8. ročník): Sportovní hry  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk ve společnosti, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |
| **Turistika a pobyt v přírodě** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života  - snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně  - cíleně provádí své pohybové aktivity   * **usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program**   Školní výstupy  Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost  - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času  - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program   * **samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly**   Školní výstupy  Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu  - je se vědom důležitosti správného zakončení pohybové aktivity vzhledem k zatěžovaným svalovým partiím   * **odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší**   Školní výstupy  Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek  - sportuje ve zdravém prostředí   * **uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost**   Školní výstupy  Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách  - vhodně se chová i v méně známém prostředí  - předchází možným poraněním  a úrazům  - plní zodpovědně pokyny vyučujícího | Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě, **přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla**  Význam pohybu pro zdraví  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  Poskytnutí 1. pomoci (DUM)  Zimní sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** TV (8. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  **Z:** TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, RV (6. ročník): Jak být sám sebou,  Z (6. ročník): Terénní geografická výuka, praxe a aplikace, RV (7. ročník): Jak pečovat o zdraví, RV (7. ročník): Zdravý životní styl, Z (7. ročník): Terénní geografická výuka, praxe a aplikace, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, OV (7. ročník): Člověk ve společnosti | |

***8. ročník - dotace: 2 (1 +1), povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je i respektovat
* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě

**Kompetence komunikativní**

* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat
* **získané informace z různých zdrojů užívá ke komunikaci s okolním světem**
  + na základě získaných informací komunikuje s okolím

**Kompetence občanské**

* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí
* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **orientuje se ve svých právech a povinnostech**
  + vysvětlí význam zákonů a společenských norem pro život ve společnosti
  + dodržuje školní řád
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Atletika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností   * **sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí**   Školní výstupy  Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách  - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách   * **zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci**   Školní výstupy  Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů  - vyhodnotí získané informace o pohybových aktivitách  - dle možností prezentuje dosažené výsledky   * **zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže**   Školní výstupy  Žák: - uvede postup při organizaci závodů  - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start, připraví start běhu, vydá povely pro start  - seznamuje se s činností rozhodčího | Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda  Skok daleký  Skok vysoký – nácvik techniky flopu  Hod míčkem  Vrh koulí |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (9. ročník): Atletika  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Atletika, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Gymnastika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh,  - skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř/  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině /D/  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele  - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení s hudbou  - pokusí se vyšplhat /tyč, popř. lano/  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení s plným míčem   * **užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu**   Školní výstupy  Žák: - je schopen užívat základní názvosloví | Akrobacie (kotoul vpřed, vzad, kotoul letmo, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa – D)  Hrazda (náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu)  Kruhy (překot vzad)  Přeskoky (skoky odrazem z trampolínky – prosté, s pohyby nohou; roznožka, skrčka)  Kladina - D (různé druhy chůze, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, jednoduché vazby) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (9. ročník): Gymnastika  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Gymnastika, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rytmické a kondiční činnosti s hudbou** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh,  - skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D)  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele  - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení  s hudbou  - pokusí se vyšplhat (tyč, popř. lano)  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení  s plným míčem   * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Rytmická a kondiční cvičení s hudbou  Aerobní cvičení s hudbou  Kondiční cvičení (šplh, švihadlo, plný míč) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (9. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, HV (8. ročník): Reprodukce hudby, vokální a instrumentální improvizace, HV (8. ročník): Hudebně pohybové činnosti, HV (8. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv,hlasová cvičení | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Úpoly** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky  v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování  a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky,…)  Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (9. ročník): Úpoly  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Úpoly, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sportovní hry** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play  - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům  - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví  - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování   * **rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s rolí hráče  v jednotlivých sportovních hrách  - uplatňuje základní pravidla sportovních her  - respektuje pokyny rozhodčího  - seznamuje se s činností rozhodčího  - dodržuje zásady vhodného chování diváka  - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti   * **dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost  a příjemné zážitky  - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní  - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) | Fotbal /sálová kopaná/  Florbal  Házená  Přehazovaná  Odbíjená  Basketbal  Vybíjená  Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (9. ročník): Sportovní hry  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Sportovní hry, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, RV (8. ročník): V partě a mezi přáteli | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Turistika a pobyt v přírodě** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života  - snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně  - cíleně provádí své pohybové aktivity   * **usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program**   Školní výstupy  Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost  - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času  - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program   * **samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly**   Školní výstupy  Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu  - je se vědom důležitosti správného zakončení pohybové aktivity vzhledem k zatěžovaným svalovým partiím   * **odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší**   Školní výstupy  Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek  - sportuje ve zdravém prostředí   * **uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost**   Školní výstupy  Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách  - vhodně se chová i v méně známém prostředí  - předchází možným poraněním  a úrazům  - plní zodpovědně pokyny vyučujícího | Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě, **přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla**  Význam pohybu pro zdraví  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  Zimní sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (9. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Turistika a pobyt v přírodě,  OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, RV (8. ročník): V partě a mezi přáteli, Z (8. ročník): Terénní geografická výuka, praxe a aplikace, Ch (8. ročník): Oheň | |

***9. ročník - dotace: 2, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě

**Kompetence komunikativní**

* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

**Kompetence občanské**

* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí
* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **orientuje se ve svých právech a povinnostech**
  + vysvětlí význam zákonů a společenských norem pro život ve společnosti
  + dodržuje školní řád
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Atletika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností   * **sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí**   Školní výstupy  Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách  - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách   * **zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci**   Školní výstupy  Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů  - vyhodnotí získané informace o pohybových aktivitách  - dle možností prezentuje dosažené výsledky   * **zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže**   Školní výstupy  Žák: - uvede postup při organizaci závodů  - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start  připraví start běhu  vydá povely pro start  - seznamuje se s činností rozhodčího | Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda  Skok daleký  Skok vysoký – nácvik techniky flopu  Hod míčkem  Vrh koulí |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Atletika, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Gymnastika** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách  - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou  - zvládá různé druhy rovnovážných poloh,  - skoků z místa a na místě  - předvede náskok do vzporu, výmyk  s dopomocí  - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř  - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D)  - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla  - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele   * **užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu**   Školní výstupy  Žák: - je schopen užívat základní názvosloví | Akrobacie (kotoul vpřed, vzad, kotoul letmo, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy v postojích, skoky na místě a z místa – D)  Hrazda (náskok do vzporu – zákmihem seskok, sešin, výmyk, přešvihy únožmo ve vzporu)  Kruhy (překot vzad)  Přeskoky (skoky odrazem z trampolínky – prosté, s pohyby nohou; roznožka, skrčka)  Kladina - D (různé druhy chůze, rovnovážné  polohy, náskoky, seskoky, jednoduché vazby) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Gymnastika, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rytmické a kondiční činnosti s hudbou** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou  - zvládá základní aerobní cvičení  s hudbou  - pokusí se vyšplhat (tyč, popř. lano)  - osvojuje si skákání přes švihadlo  - provádí různá kondiční cvičení s plným míčem   * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Rytmická a kondiční cvičení s hudbou  Aerobní cvičení s hudbou  Kondiční cvičení (šplh, švihadlo, plný míč) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti,  HV (9. ročník): Reprodukce hudby, vokální a instrumentální improvizace, HV (9. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv,hlasová cvičení, HV (9. ročník): Hudebně pohybové činnosti | |
| **Úpoly** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny**   Školní výstupy  Žák: - zvládá základní estetické držení těla  - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti  - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla  - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno  - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku  - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku | Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, ..)  Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Úpoly, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sportovní hry** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play  - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům  - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví  - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování   * **rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s rolí hráče v jednotlivých sportovních hrách  - uplatňuje základní pravidla sportovních her  - respektuje pokyny rozhodčího  - seznamuje se s činností rozhodčího  - dodržuje zásady vhodného chování diváka  - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti   * **dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost a příjemné zážitky  - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní  - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) | Fotbal /sálová kopaná/  Florbal  Házená  Přehazovaná  Odbíjená  Basketbal  Vybíjená  Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **přesahy** | |
| **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Sportovní hry, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Turistika a pobyt v přírodě** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života  - snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně  - cíleně provádí své pohybové aktivity   * **usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program**   Školní výstupy  Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost  - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času  - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program   * **samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly**   Školní výstupy  Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu  - je se vědom důležitosti správného zakončení pohybové aktivity vzhledem k zatěžovaným svalovým partiím   * **odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím ; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší**   Školní výstupy  Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek  - sportuje ve zdravém prostředí   * **uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost**   Školní výstupy  Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách  - vhodně se chová i v méně známém prostředí  - předchází možným poraněním a úrazům  - plní zodpovědně pokyny vyučujícího | Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě, **přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla**  Význam pohybu pro zdraví  Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  Zimní sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **přesahy** | |
| **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti, RV (9. ročník): Osobní bezpečí, Z (9. ročník): Terénní geografická výuka, praxe a aplikace | |