#### 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - seznamuje se s jednoduchými speciálními cviky související s jeho osobou- pod vedením vyučujícího provádí jednoduchá kompenzační a relaxační cvičení | Význam pohybu pro zdravíNabídka vhodných školních i mimoškolních pohybových příležitostíHygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, při přesunech na hodiny TV a v šatnáchZásady správného držení tělaDodržování správných cvičebních polohJednoduchá 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 aktivitouZvládnutí jednoduchých samostatných i kolektivních pohybových činnostíSpolupráce při týmových pohybových činnostech a soutěžíchZáklady atletiky: nácvik techniky běhu (běh na krátkou a delší vzdálenost), hodu míčkem, skoku do dálkyRytmická cvičení: jednoduchý rytmizovaný pohyb, změny rytmu a tempaZáklady gymnastiky: jednoduchá cvičení na žíněnkách, lavičkách a žebřináchPohybové a sportovní hry: nácvik přihrávky jednoruč a obouruč, pravidla jednoduchých her a soutěží, pochopení úlohy jednotlivých hráčů ve skupinových činnostechTuristika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v příroděZimní 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 výstupyŽák: - 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 pokynyNázvosloví používaných pomůcek, nářadí a náčiníDodržování pravidel organizace jednotlivých pohybových činnostíZásady 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zdravíNabídka vhodných školních i mimoškolních pohybových aktivitZákladní hygienická a bezpečnostní pravidla související s pohybovými činnostmiSprávné držení tělaSprávné provádění cvikůPříprava organismu před zátěžíJednoduchá 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 cvičeníZvládnutí jednoduchých samostatných i kolektivních činnostíZáklady atletiky: nácvik rychlého a vytrvalostního běhu, seznámení s technikou nízkého startu, nácvik skoku do dálky, hodu míčkemRytmická cvičení: jednoduchá pohybová cvičení s rytmickým doprovodem nebo hudbouZáklady gymnastiky: průpravná cvičení na lavičkách a žíněnkách, kotoul vpřed, cvičení s náčiním a na nářadím odpovídajícím věku a schopnostem žákůPohybové 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 pravidlaTuristika: pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, ochrana přírody, vhodné oblečení a obuvPlavání: základní plavecký výcvik, hygiena a bezpečnost, adaptace na vodní prostředíZimní 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 výstupyŽák: - 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 pokynyNázvosloví pohybových činností, náčiní, nářadí a pomůcekPravidla pro organizaci prostorua pohybových činnostíZásady slušného a ohleduplného chovánía 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - dodržuje zásad správného držení těla při různých pohybových činnostech- dbá na dodržování správných cvičebních poloh* **zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením**

Školní výstupyŽák: - dodržuje zásad správného držení těla při různých pohybových činnostech- dbá na dodržování správných cvičebních poloh | Význam každodenního pohybu pro zdravíHygienická a bezpečnostní pravidla (přesuny na TV, šatny, příprava a ukládání nářadí, náčiní a ostatních pomůcek, vlastní pohybové činnosti)Zásady správného držení tělaSprávné cvičební polohyKompenzační 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 míčkemRytmická 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 pravidlaTuristika: 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 výstupyŽák: - 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 činnostechZákladní tělovýchovná názvoslovíPravidla organizace jednotlivých činnostíZásady 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zdravíKondičně zaměřené činnosti (cvičení na rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly,…)Zdravotně zaměřená cvičení (kompenzační, relaxační, speciální vyrovnávací cvičení)Seznámení s konkrétními účinky jednotlivých cvičeníHygienická a bezpečnostní pravidla důležitá při pohybových činnostechChování 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 výstupyŽák: - 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 zátěžíZvládnutí konkrétních pohybových činností (podle možností a schopností žáka)Základy atletiky: rychlý běh, sprint, vytrvalostní běh, nízký start, hod míčkem, skok do dálky, běh v terénuRytmická cvičení: kondiční cvičení s hudbou, seznámení s dětským aerobikemZáklady 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 tyčiPohybové 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 soutěžíTuristika: chůze v mírně náročném terénu, zdolávání přírodních překážek, vhodné oblečení a obuv, přiměřené zavazadloZimní 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - zná a používá základní tělocvičné názvosloví- reaguje na známé povely, signály  a pokyny | Zásady chování a jednání v duchu fair playOhleduplnost k dívkám a handicapovaným spolužákůmZnalost a uplatňování pravidel her a soutěžíZákladní tělocvičná názvosloví (pohybových činností, pomůcek, náčiní, nářadíZnalost smluvených povelů, pokynůa 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zdravíZnalost jednoduchých kondičně zaměřených činnostíZdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, cvičení dechová, relaxační, kompenzační,…)Hygienická a bezpečnostní pravidla související s pohybovými činnostmiChování 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zátěžíRozvoj individuálních schopností a dovedností v jednotlivých činnostechHodnocení pohybové kvality spolužáků, snaha o zlepšení Základy atletiky: rychlý běh, sprint, nízký start, vytrvalostní běh, skok do dálky, hod míčkem, běh v terénuRytmická cvičení: kondiční cvičení s hudbou, dětský aerobikZáklady 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, lavičkáchPohybové 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 pravidelTuristika: vhodné oblečení a obuv, chůze v mírně náročném terénu, zdolávání přírodních překážekZimní 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 playOhleduplnost k dívkám a handicapovaným spolužákůmZnalost a uplatňování pravidel her a soutěžíZákladní tělocvičná názvosloví (pohybových činností, pomůcek, náčiní a nářadí)Znalost smluvených povelů, pokynů a signálůJednoduchá cvičení podle nákresu nebo popisuZorganizování jednoduché pohybové činnosti nebo soutěžeMěření, zaznamenávání a posuzování sportovních výkonůSledování sportovních informací z různých zdrojůÚčast 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 abecedaSkok dalekýSkok vysoký – nácvik techniky flopuHod míčkemVrh 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 vzporuKruhy (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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 hudbouAerobní cvičení s hudbouKondiční 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 improvizaceHV (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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 kopanáFlorbalHázenáPřehazovanáOdbíjenáBasketbalVybíjenáNetradiční 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zdravíHygiena a bezpečnost při pohybových činnostechPoskytnutí 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 abecedaSkok dalekýSkok vysoký – nácvik techniky flopuHod míčkemVrh 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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, skrčkaKladina - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 hudbouAerobní cvičení s hudbouKondiční 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 sebouRV (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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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/FlorbalHázenáPřehazovanáOdbíjenáBasketbalVybíjenáNetradiční 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zdravíHygiena a bezpečnost při pohybových činnostechPoskytnutí 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 abecedaSkok dalekýSkok vysoký – nácvik techniky flopuHod míčkemVrh 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 hudbouAerobní cvičení s hudbouKondiční 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 hudbouOV (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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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/FlorbalHázenáPřehazovanáOdbíjenáBasketbalVybíjenáNetradiční 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zdravíHygiena a bezpečnost při pohybových činnostechZimní 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - uvede postup při organizaci závodů- je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro startpřipraví start běhuvydá povely pro start- seznamuje se s činností rozhodčího | Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abecedaSkok dalekýSkok vysoký – nácvik techniky flopuHod míčkemVrh 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 hudbouAerobní cvičení s hudbouKondiční 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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/FlorbalHázenáPřehazovanáOdbíjenáBasketbalVybíjenáNetradiční 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 zdravíHygiena a bezpečnost při pohybových činnostechZimní 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 |