

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 náradí, 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se s významem každodenní pohybové činnosti pro své zdraví - snaží se využívat nabízené pohybové příležitosti ve škole i mimo školu • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy <u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se s hlavními zásadami hygieny a bezpečnosti souvisejícími s pohybovými činnostmi - dodržuje pokyny vyučujícího (bezpečný přechod do cvičebních prostor ve škole i mimo ni, chování v šatnách, bezpečnost při pohybových činnostech) - k pohybovým činnostem používá vhodné oblečení a obuv • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy <u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se se správným držením těla v klidu i při různých pohybových činnostech - učí se zaujímat správně jednoduché základní cvičební polohy • zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Význam pohybu pro zdraví Nabídka vhodných školních i mimoškolních pohybových příležitostí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, při přesunech na hodiny TV a v šatnách Zásady správného držení těla Dodržování správných cvičebních poloh Jednoduchá kompenzační a relaxační cvičení (dechová cvičení, prvky jógy, cvičení na gymnastických míčích,...)

<u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se s jednoduchými speciálními cviky související s jeho osobou - pod vedením vyučujícího provádí jednoduchá kompenzační a relaxační cvičení	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - provádí jednoduché pohybové činnosti přiměřené svému věku a svým pohybovým schopnostem - seznamuje se s významem protahovacích, napínacích, zahřívacích a uvolňovacích cviků - zvládá jednoduché činnosti prováděné ve skupině spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích <u>Školní výstupy</u> Žák: - se seznamuje se svým podílem na činnosti skupiny - zná základní pojmy z pravidel kolektivních her a soutěží - na základě vhodné motivace se pokouší své pohybové činnosti postupně zlepšovat - snaží se podat co nejlepší výkon ve prospěch skupiny	Základní příprava organismu před pohybovou aktivitou Zvládnutí jednoduchých samostatných i kolektivních pohybových činností Spolupráce při týmových pohybových činnostech a soutěžích Základy atletiky: nácvik techniky běhu (běh na krátkou a delší vzdálenost), hodů míčkem, skoku do dálky Rytmická cvičení: jednoduchý rytmizovaný pohyb, změny rytmu a tempa Základy gymnastiky: jednoduchá cvičení na žíněnkách, lavičkách a žebřinách Pohybové a sportovní hry: nácvik přihrávky jednoruč a obouruč, pravidla jednoduchých her a soutěží, pochopení úlohy jednotlivých hráčů ve skupinových činnostech Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině - plavání: hygiena a bezpečnost při plavání, adaptace na vodní prostředí (plavecký výcvik probíhá v případě zájmu rodičů), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Kreativita, Poznávání lidí	

přesahy	
Do: PRV (2. ročník): Člověk a jeho zdraví, HV (1. ročník): Hudebně pohybové činnosti, TV (2. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností Z: HV (1. ročník): Hudebně pohybové činnosti	
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci <u>Školní výstupy</u> Žák: - dodržuje pokyny vyučujícího při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek - osvojuje si základní povely a pokyny používané při hodinách TV - seznamuje se s názvoslovím jednotlivých cvičebních pomůcek, náčiní a náradí - učí se zásadám slušného chování při pohybových činnostech	Základní tělovýchovné povely a pokyny Názvosloví používaných pomůcek, náradí a náčiní Dodržování pravidel organizace jednotlivých pohybových činností Zásady slušného chování
pokrytí průřezových témat	
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA Občanská společnost a škola OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (2. ročník): Činnosti podporující pohybové učení	

2. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

- **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
 - vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
- **učí se sebeovládání**
 - učí se zvládat vlastní emoce
- **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
 - zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
- **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
 - uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
 - postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je i respektovat
- **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
 - aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce
- **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
 - udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
- **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
 - v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat

- **zapojuje se do diskuse**
 - účastní se diskuse
- **učí se spolupracovat**
 - uvědomuje si pozitiva spolupráce
- **respektuje názory ostatních a čerpá z nich poučení**
 - vnímá názory druhých a snaží se je použít pro vlastní sebezdokonalování

KOMPETENCE PRACOVNÍ

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

KOMPETENCE K UČENÍ

- **naplňuje 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**
 - radí 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - snaží se zapojovat do svého denního režimu různé pohybové činnosti - uvědomuje si význam pohybu pro zdraví člověka	Význam pohybových činností pro zdraví Nabídka vhodných školních i mimoškolních pohybových aktivit Základní hygienická a bezpečnostní pravidla související s pohybovými činnostmi Správné držení těla Správné provádění cviků Příprava organismu před zátěží

- využívá nabízené školní i mimoškolní příležitosti pohybových činností • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy <u>Školní výstupy</u> Žák: - snaží se dodržovat základní hygienická a bezpečnostní pravidla při TV (vhodné oblečení a obuv, bezpečné chování při přesunech na hodiny TV, v šatnách, při přípravě a úklidu pomůcek, náradí 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - dbá pod vedením vyučujícího na správné držení těla při různých činnostech - podle pokynů se snaží zaujímat správné cvičební polohy • zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením <u>Školní výstupy</u> Žák: - pod vedením vyučujícího provádí jednoduchá speciální cvičení (dechová cvičení, prvky jógy, cvičení na gymnastických míčích,...) - v prováděných cvičeních se snaží zdokonalovat	Jednoduchá kompenzační a relaxační cvičení
přesahy	
Do: PRV (2. ročník): Člověk a jeho zdraví, PRV (3. ročník): Člověk a jeho zdraví, TV (3. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví Z: TV (1. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, PRV (1. ročník): Člověk a jeho zdraví, PRV (2. ročník): Člověk a jeho zdraví	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	Průpravná a relaxační cvičení: jednoduchá protahovací, zahřívací, uvolňovací cvičení Zvládnutí jednoduchých samostatných i kolektivních činností

<u>Školní výstupy</u> Žák: - dle pokynů vyučujícího provádí pohybové činnosti přiměřené věku samostatně nebo ve skupině - podle svých možností se snaží v jednotlivých činnostech zlepšovat • spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích <u>Školní výstupy</u> Žák: - zapojuje se do skupinových pohybových činností - uvědomuje si svoji roli ve skupině - snaží se podle svých možností přispívat k dobrému výkonu celé skupiny	Základy atletiky: nácvik rychlého a vytrvalostního běhu, seznámení s technikou nízkého startu, nácvik skoku do dálky, hodů míčkem Rytmická cvičení: jednoduchá pohybová cvičení s rytmičtým doprovodem nebo hudbou Základy gymnastiky: průpravná cvičení na lavičkách a žíněnkách, kotoul vpřed, cvičení s náčiním a na nářadím odpovídajícím věku a schopnostem žáků Pohybové a sportovní hry: manipulace s míčem a jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce při hře, průpravné hry (zaměřené na orientaci v prostoru, rychlost, přesnost, postřeh), základní herní pravidla Turistika: pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, ochrana přírody, vhodné oblečení a obuv Plavání: základní plavecký výcvik, hygiena a bezpečnost, adaptace na vodní prostředí Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině - plavání: hygiena a bezpečnost při plavání, adaptace na vodní prostředí (plavecký výcvik probíhá v případě zájmu rodičů), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - zná základní smluvené signály, povely a pokyny a vhodně na ně reaguje - nadále si osvojuje názvosloví činností, náčiní, nářadí a pomůcek	Základní tělovýchovné signály, povely a pokyny Názvosloví pohybových činností, náčiní, nářadí a pomůcek Pravidla pro organizaci prostoru a pohybových činností Zásady slušného a ohleduplného chování a jednání

- dodržuje pravidla organizace pohybových činností - snaží se chovat a jednat v duchu fair play	
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
- **naplňuje 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si význam pohybu pro své zdraví - snaží se do svého denního režimu pravidelně zařazovat pohybové činnosti - orientuje se v různých pohybových činnostech a vybírá si vhodné příležitosti pro sebe	Význam každodenního pohybu pro zdraví Hygienická a bezpečnostní pravidla (přesuny na TV, šatny, příprava a ukládání náradí, náčiní a ostatních pomůcek, vlastní pohybové činnosti) Zásady správného držení těla Správné cvičební polohy Kompenzační a relaxační cvičení (prvky jógy, dechová cvičení, cvičení na gymnastických míčích, protahovací a uvolňovací cviky, ...) Speciální cvičení při konkrétním tělesném oslabení žáka

uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy <u>Školní výstupy</u> Žák: - dbá na dodržování základních hygienických pravidel - dodržuje zásady bezpečnosti při přesunech do a z tělocvičny, v šatnách, ve známých prostorech školy určených k pohybovým činnostem a při vlastních pohybových činnostech - používá vhodné oblečení a obuv uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné cvičební polohy <u>Školní výstupy</u> Žák: - dodržuje zásad správného držení těla při různých pohybových činnostech - dbá na dodržování správných cvičebních poloh zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením <u>Školní výstupy</u> Žák: - dodržuje zásad správného držení těla při různých pohybových činnostech - dbá na dodržování správných cvičebních poloh	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - podle svých možností a schopností zvládá jednoduché pohybové činnosti samostatně i ve skupině - v jednotlivých pohyblivých činnostech rozvíjí svoji pohyblivost, vytrvalost, rychlost, sílu, koordinaci pohybu,... - snaží se v jednotlivých činnostech zlepšovat	Základy atletiky: nízký start, běh na krátkou trať, vytrvalostní běh, skok do dálky, hod míčkem Rytmická cvičení: jednoduchý rytmizovaný pohyb, vyjádření rytmu a melodie pohybem Základy gymnastiky: cvičení na náradí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti (jednoduchá akrobatická cvičení, odraz z můstku, výskok na švédskou bednu, šplh na tyči) Pohybové a sportovní hry (přihrávky jednoruč i obouruč, driblink, hry zaměřené na postřeh, přesnost, rychlost, obratnost,...), základní herní pravidla

spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích <u>Školní výstupy</u> Žák: - při týmových pohybových činnostech spolupracuje s ostatními spolužáky - zná svoji roli ve skupině - svým výkonem přispívá k co nejlepšímu výsledku skupiny - zná a respektuje pravidla jednoduchých kolektivních her - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	Turistika: pohyb v terénu, oblečení a základní vybavení pro turistiku, aplikace pohybových her v přírodě, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, ... Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině - plavání: hygiena a bezpečnost při plavání, adaptace na vodní prostředí (plavecký výcvik probíhá v případě zájmu rodičů), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - zná a používá základní tělovýchovná názvosloví - rozumí smluveným signálům, pokynům a povelům a adekvátně na ně reaguje - dodržuje stanovená pravidla organizace jednotlivých činností - snaží se jednat v duchu fair-play	Povely a signály používané při pohybových činnostech Základní tělovýchovná názvosloví Pravidla organizace jednotlivých činností Zásady ohleduplného chování a jednání
pokrytí průřezových témat	
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA Občanská společnost a škola OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (4. ročník): Činnosti podporující pohybové učení Z: TV (2. ročník): Činnosti podporující pohybové učení	

4. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

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

KOMPETENCE PRACOVNÍ

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

KOMPETENCE K UČENÍ

- **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly**
 - postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly v jednotlivých předmětech
- **vhodně je aplikuje v praxi**
 - dokáže je využít v úlohách a v praxi

KOMPETENCE OBČANSKÉ

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

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

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

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

5. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

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

KOMPETENCE PRACOVNÍ

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

KOMPETENCE K UČENÍ

- **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly**
 - postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly v jednotlivých předmětech
- **vhodně je aplikuje v praxi**
 - dokáže je využít v úlohách a v praxi

KOMPETENCE OBČANSKÉ

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

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

přesahy	
Do: PŘV (5. ročník): Člověk a jeho zdraví, RV (6. ročník): Zdravý způsob života, TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě Z: PŘV (4. ročník): Rozmanitost přírody, TV (4. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, PŘV (5. ročník): Rozmanitost přírody	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si důležitost přípravy organismu před pohybovou zátěží (cviky protahovací, napínací, zahřívací) a následného uvolnění - podle svých schopností a možností zvládá jednotlivé pohybové činnosti samostatně i ve skupině - v pohybových činnostech uplatňuje a rozvíjí postřeh, rychlost, pohyblivost, sílu, vytrvalost, koordinaci pohybu - samostatně nebo ve spolupráci se spolužáky vytváří obdoby známých pohybových her jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti <u>Školní výstupy</u> Žák: - jednoduše slovně ohodnotí pohybové činnosti spolužáka - snaží se poradit spolužákovi se zlepšením kvality jeho pohybové činnosti - řídí se pokyny spolužáků nebo vyučujícího ke zlepšení své pohybové činnosti	Význam přípravy organismu před pohybovou zátěží Rozvoj individuálních schopností a dovedností v jednotlivých činnostech Hodnocení pohybové kvality spolužáků, snaha o zlepšení Základy atletiky: rychlý běh, sprint, nízký start, vytrvalostní běh, skok do dálky, hod míčkem, běh v terénu Rytmická cvičení: kondiční cvičení s hudbou, dětský aerobik Základy gymnastiky: šplh na tyči, cvičení na žíněnce (kotouly, stoj na hlavě, na ruce,...), cvičení na hrazdě (přitahování do výše čela, nácvik výmyku), odraz z můstku, skrčka a roznožka přes kozu, výskoky na švédskou bednu, cvičení na žebřinách, kruzích, lavičkách Pohybové a sportovní hry: herní činnosti s míčem (přihrávky, driblíng, střelba na koš), vybíjená, nácvik přehazované, malé kopané, florbalu; spolupráce a taktika při hrách a soutěžích, znalost herních pravidel Turistika: vhodné oblečení a obuv, chůze v mírně náročném terénu, zdolávání přírodních překážek Zimní hry a sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita, Poznávání lidí, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA Vztah člověka k prostředí	
Přesahy	
Do: TV (6. ročník): Sportovní hry, TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě TV (6. ročník): Rytmická 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - zná a respektuje pravidla her a soutěží - rozpozná zjevné přestupky proti pravidlům a vhodně na ně reaguje - uvědomuje si následky porušení herních pravidel - při pohybových činnostech dodržuje pravidla slušného chování - respektuje opačné pohlaví a spolužáky se zdravotním oslabením užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení <u>Školní výstupy</u> Žák: - zná a používá základní tělocvičné pojmy (názvy činností, náčiní, nářadí a pomůcek) - reaguje na smluvené signály, povely a pokyny - zvládne jednoduchá cvičení podle nákresu nebo popisu cvičení zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy <u>Školní výstupy</u> Žák: - dokáže sám nebo s pomocí zorganizovat jednoduché hry a soutěže pro spolužáky - připraví potřebné pomůcky, vymezí herní prostor, vysvětlí pravidla, řídí pohybovou činnost změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky <u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se se způsoby měření a zaznamenávání jednotlivých výkonů (pomocí pásma, stopkami, zápisy měření, ...)	Zásady jednání a chování v duchu fair play Ohleduplnost k dívkám a handicapovaným spolužákům Znalost a uplatňování pravidel her a soutěží Základní tělocvičná názvosloví (pohybových činností, pomůcek, náčiní a nářadí) Znalost smluvených povelů, pokynů a signálů Jednoduchá cvičení podle nákresu nebo popisu Zorganizování jednoduché pohybové činnosti nebo soutěže Měření, zaznamenávání a posuzování sportovních výkonů Sledování sportovních informací z různých zdrojů Účast na některých školních nebo mimoškolních sportovních akcích (podle individuálních možností a schopností žáků)

- 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - sleduje sportovní nástěnky s informacemi o sportovním dění ve škole i mimo školu - všímá si sportovních úspěchů spolužáků - samostatně získává potřebné informace o sportovním dění (internet, časopisy,...) - podle svých možností a schopností se účastní sportovních akcí ve škole i mimo školu	
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): Rytmičké 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 náradí, 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh - předvede základní techniku hodů 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 pomoc 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 roli 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	Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda Skok daleký Skok vysoký – nácvik techniky flopu Hod míčkem Vrh koulí

<u>Školní výstupy</u> Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci <u>Školní výstupy</u> Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů - vyhodnotí získané informace o pohybových aktivitách - dle možností prezentuje dosažené výsledky • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvede postup při organizaci závodů - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start - připraví start běhu - vydá povely pro start - seznamuje se s činností rozhodčího	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách	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)

- 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 našít/ - 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - je schopen užívat základní názvosloví	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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh - předvede základní techniku hodů 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 pomoc 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 roli 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	Rytmická a kondiční cvičení s hudbou Aerobní cvičení s hudbou Kondiční cvičení (šplh, švihadlo, plný míč)

<u>Školní výstupy</u> Žák: - zvládá základní estetické držení těla - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku	
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (7. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou Z: TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, HV (6. ročník): Hudebně pohybové činnosti, HV (6. ročník): Reprodukce hudby, vokální a instrumentální improvizace HV (6. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv, hlasová cvičení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec	
ÚPOLY	
výstupy	učivo
• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <u>Školní výstupy</u> Žák: - zvládá základní estetické držení těla - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku	Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky) Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno

pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (7. ročník): Úpoly Z: TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, RV (6. ročník): Jak být sám sebou	
SPORTOVNÍ HRV	
výstupy	učivo
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh - předvede základní techniku hodů 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	Fotbal /sálová kopaná Florbal Házená Přehazovaná Odbíjená Basketbal Vybíjená Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.)

<u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se s rolí hráče v jednotlivých sportovních hrách - uplatňuje základní pravidla sportovních her - respektuje pokyny rozhodčího - seznamuje se s činností rozhodčího - dodržuje zásady vhodného chování diváka - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji <u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost a příjemné zážitky - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)	
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 • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života - snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně - cíleně provádí své pohybové aktivity • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	učivo 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, potraviny, tepla Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Poskytnutí 1. pomoci (DUM)

<u>Školní výstupy</u> Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly <u>Školní výstupy</u> Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu - je se vědom důležitosti správného zakončení pohybové aktivity vzhledem k zatěžovaným svalovým partiím • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší <u>Školní výstupy</u> Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek - sportuje ve zdravém prostředí • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost <u>Školní výstupy</u> Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách - vhodně se chová i v méně známém prostředí - předchází možným poraněním a úrazům - plní zodpovědně pokyny vyučujícího	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh - předvede základní techniku hodů 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 našír - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D) - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla - zvládá záchranu a pomoc 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	Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda Skok daleký Skok vysoký – nácvik techniky flopu Hod míčkem Vrh koulí

<u>Školní výstupy</u> Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci <u>Školní výstupy</u> Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů - vyhodnotí získané informace o pohybových aktivitách - dle možností prezentuje dosažené výsledky • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvede postup při organizaci závodů - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start - připraví start běhu - vydá povely pro start - seznamuje se s činností rozhodčího	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh	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

- 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 pomoc 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - je schopen užívat základní názvosloví	Kladina - D (různé druhy chůze, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, jednoduché vazby)
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (8. ročník): Gymnastika	

Z: TV (6. ročník): Gymnastika, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec

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

ÚPOLY	
výstupy	učivo
posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <u>Školní výstupy</u> Žák: - zvládá základní estetické držení těla - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku	Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, ..) Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (8. ročník): Úpoly Z: TV (6. ročník): Úpoly, TV (6. ročník): Sportovní hry, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec	
SPORTOVNÍ HRY	
výstupy	učivo
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si základní role ve hře - pokusí se zvolit taktiku hry - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Fotbal /sálová kopaná/ Florbal Házená Přehazovaná Odbíjená Basketbal Vybíjená Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.)

<u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora <u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se s rolí hráče v jednotlivých sportovních hrách - uplatňuje základní pravidla sportovních her - respektuje pokyny rozhodčího - seznamuje se s činností rozhodčího - dodržuje zásady vhodného chování diváka - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji <u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost a příjemné zážitky - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života - snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně - cíleně provádí své pohybové aktivity usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program <u>Školní výstupy</u> Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly <u>Školní výstupy</u> Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu - je se vědom důležitosti správného zakončení pohybové aktivity vzhledem k zatěžovaným svalovým partiím odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší <u>Školní výstupy</u> Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek - sportuje ve zdravém prostředí uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost <u>Školní výstupy</u> Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách	Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Poskytnutí 1. pomoci (DUM) Zimní sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku

- vhodně se chová i v méně známém prostředí - předchází možným poraněním a úrazům - plní zodpovědně pokyny vyučujícího	
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**
 - radí 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí <u>Školní výstupy</u> Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci <u>Školní výstupy</u> Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů - vyhodnotí získané informace o pohybových aktivitách - dle možností prezentuje dosažené výsledky zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvede postup při organizaci závodů - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start, připraví start běhu, vydá povely pro start - seznamuje se s činností rozhodčího	Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda Skok daleký Skok vysoký – nácvik techniky flopu Hod míčkem Vrh koulí

pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (9. ročník): Atletika Z: RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Atletika, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec	
GYMNASTIKA	
výstupy	učivo
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou - zvládá různé druhy rovnovážných poloh, - skoků z místa a na místě - předvede náskok do vzporu, výmyk s dopomocí - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíř/ - dokáže základní pohybové činnosti na kladině /D/ - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla - zvládá záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích - s dopomocí učitele - je si vědom zdravotních a relaxačních účinků cvičení s hudbou - zvládá základní aerobní cvičení s hudbou - pokusí se vyšplhat /tyč, popř. lano/ - osvojuje si skákání přes švihadlo - provádí různá kondiční cvičení s plným míčem užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	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, sešín, 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)

<u>Školní výstupy</u> Žák: - je schopen užívat základní názvosloví	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede kotoul vpřed (vzad, letmo), popř. ve vazbách - dovede stoj na rukou s dopomocí, pokusí se provést přemet stranou - zvládá různé druhy rovnovážných poloh, - skoků z místa a na místě - předvede náskok do vzporu, výmyk s dopomocí - zvládá nácvik roznožky /skrčky/ přes kozu našíp - dokáže základní pohybové činnosti na kladině (D) - využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla - zvládá záchranu a pomoc 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	Rytmická a kondiční cvičení s hudbou Aerobní cvičení s hudbou Kondiční cvičení (šplh, švihadlo, plný míč)
posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	

<u>Školní výstupy</u> Žák: - zvládá základní estetické držení těla - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku	
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Do: TV (9. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou Z: RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, HV (8. ročník): Reprodukce hudby, vokální a instrumentální improvizace, HV (8. ročník): Hudebně pohybové činnosti, HV (8. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv, hlasová cvičení	
ÚPOLY	
výstupy	učivo
• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <u>Školní výstupy</u> Žák: - zvládá základní estetické držení těla - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku	Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky,...) Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace	

přesahy	
Do: TV (9. ročník): Úpoly Z: RV (6. ročník): Jak být sám sebou, TV (7. ročník): Úpoly, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec	
SPORTOVNÍ HRV	
výstupy	učivo
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si základní role ve hře - pokusí se zvolit taktiku hry - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu <u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora <u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se s rolí hráče v jednotlivých sportovních hrách - uplatňuje základní pravidla sportovních her - respektuje pokyny rozhodčího - seznamuje se s činností rozhodčího - dodržuje zásady vhodného chování diváka - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	Fotbal /sálová kopaná/ Florbal Házená Přehazovaná Odbíjená Basketbal Vybíjená Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.)

<u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost a příjemné zážitky - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života - snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně - cíleně provádí své pohybové aktivity usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program <u>Školní výstupy</u> Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	Turistika: význam vhodného oblečení a obuvi pro turistiku, pohyb v terénu, zdolávání jednoduchých přírodních překážek, pravidla chování v přírodě, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Zimní sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku

<u>Školní výstupy</u> Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu - je si 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek - sportuje ve zdravém prostředí • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost <u>Školní výstupy</u> Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách - vhodně se chová i v méně známém prostředí - předchází možným poraněním a úrazům - plní zodpovědně pokyny vyučujícího	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí <u>Školní výstupy</u> Žák: - změří výkony v jednotlivých disciplínách - zaeviduje výkony v jednotlivých disciplínách • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci <u>Školní výstupy</u> Žák: - je schopen provést vyhodnocení výkonů - vyhodnotí získané informace o pohybových aktivitách - dle možností prezentuje dosažené výsledky • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvede postup při organizaci závodů - je schopen upravit doskočiště, připravit start běhu, vydat povely pro start připraví start běhu vydá povely pro start - seznamuje se s činností rozhodčího	Vytrvalostní běh, sprint, běžecká abeceda Skok daleký Skok vysoký – nácvik techniky flopu Hod míčkem Vrh koulí

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

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

ÚPOLY	
výstupy	učivo
posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <u>Školní výstupy</u> Žák: - zvládá základní estetické držení těla - je schopen posoudit nedostatky v provedení osvojované pohybové činnosti - předvede jednoduché zpevňování a uvolňování těla - provede pád vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno - posoudí zjevné nedostatky provedení cviku - uvede možné příčiny zjevných nedostatků cviku	Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, ..) Pády vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace	
přesahy	
Z: RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Úpoly, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti	
SPORTOVNÍ HRV	
výstupy	učivo
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si základní role ve hře - pokusí se zvolit taktiku hry - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu <u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play	Fotbal /sálová kopaná/ Florbal Házená Přehazovaná Odbíjená Basketbal Vybíjená Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.)

- 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - seznamuje se s rolí hráče v jednotlivých sportovních hrách - uplatňuje základní pravidla sportovních her - respektuje pokyny rozhodčího - seznamuje se s činností rozhodčího - dodržuje zásady vhodného chování diváka - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji <u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost a příjemné zážitky - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)	
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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvědomuje si důležitost zařazování pohybových aktivit do života	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, potraviny, tepla Význam pohybu pro zdraví

- snaží se pohybové aktivity provozovat pravidelně - cíleně provádí své pohybové aktivity • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program <u>Školní výstupy</u> Žák: - snaží se zlepšit svou tělesnou kondici a obratnost - zařazuje tělesné aktivity do svého volného času - vhodně si organizuje vhodný rozvojový program • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly <u>Školní výstupy</u> Žák: - využívá svých znalostí při organizaci přípravy na pohybovou aktivitu - je se vědom důležitosti správného zakončení pohybové aktivity vzhledem k zatěžovaným svalovým partiím • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím ; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší <u>Školní výstupy</u> Žák: - je si vědom nebezpečí návykových látek - sportuje ve zdravém prostředí • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost <u>Školní výstupy</u> Žák: - dbá zásad dodržování bezpečnosti při různých pohybových aktivitách - vhodně se chová i v méně známém prostředí - předchází možným poraněním a úrazům - plní zodpovědně pokyny vyučujícího	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Zimní sporty: aplikace pohybových her na sněhu (v případě vhodných podmínek), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku
pokrytí průřezových témat	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí,	

Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika
přesahy
Z: RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, TV (8. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, RV (9. ročník): Auto-destruktivní závislosti, RV (9. ročník): Osobní bezpečí, Z (9. ročník): Terénní geografická výuka, praxe a aplikace