

## Charakteristika vyučovacího předmětu

### TĚLESNÁ VÝCHOVA

<b>Vzdělávací oblast:</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací obor:</b>	Tělesná výchova
<b>Název vyučovacího předmětu:</b>	Tělesná výchova

<b>Časové vymezení předmětu:</b>	1. ročník - 2 hodiny
	2. ročník - 2 hodiny
	3. ročník - 2 hodiny
	4. ročník - 2 hodiny
	5. ročník - 2 hodiny
	6. ročník - 3 hodiny
	7. ročník - 3 hodiny
	8. ročník - 2 hodiny
	9. ročník - 2 hodiny

<b>Organizační vymezení předmětu:</b>	Výuka je realizována převážně formou vyučovacích jednotek. Vyučovací jednotky jsou realizovány ve specializovaných prostorách (sportovní hala, sálek, posilovna), na školním hřišti, na atletickém stadionu, v zařízeních místních sportovních oddílů (fotbal), škol (tělocvičny) a města (bazén, zimní stadion), případně v přírodním prostředí. Žáci se každoročně účastní sportovních soutěží (atletické soutěže, sportovní hry, vybíjená). Součástí výuky jsou letní i zimní škola v přírodě, vodácký výcvik a plavecký výcvik na 1. stupni. Každý rok jsou žáci všech ročníků na jaře i na podzim proškoleni pracovníky Červeného kříže v oblasti poskytnutí první pomoci.
---------------------------------------	---

#### **Obsahové vymezení předmětu:**

Do předmětu Tělesná výchova je na druhém stupni, tedy v 6. – 9. ročníku, integrováno 60 % výstupů z předmětu Výchova ke zdraví:

- respektuje přijatá pravidla, soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství

- vysvětlí role členů třídy a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví
- vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit odpovědnost za zdraví druhých a vyvozuje z toho osobní zodpovědnost
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování chování a jednání v souvislosti s běžnými civilizačními, přenosnými a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, k překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a dbá osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc

Dále je Výchova ke zdraví integrována do předmětu Přírodopis v 8. ročníku 25 % a do předmětu Výchova k občanství v 7. a 8. ročníku 15%. Tělesná výchova vznikla tedy integrací vzdělávacího oboru Tělesná výchova a vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Výuka probíhá na druhém stupni odděleně pro dívky a hochy. Ročníky se dělí do skupin. Výuka je realizována převážně formou vyučovacích jednotek. Vyučovací jednotky jsou realizovány ve specializovaných prostorách. Žáci se každoročně účastní sportovních soutěží (atletické soutěže – atletický čtyřboj žáků, Pohár rozhlasu, okresní atletické přebory, sportovní hry – basketbal, volejbal, fotbal, futsal, hokejbal, vybíjená, aj.)

Tělesná výchova vede k poznání vlastních pohybových možností, zájmů a umožňuje poznat účinky pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní rovnováhu. Vede žáky k upevňování hygienických a zdravotně preventivních návyků, k předcházení úrazů a rozvíjí dovednost odmítat škodlivé látky. Cílem tělesné výchovy je si na základě radosti z pohybu osvojovat pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace a navazovat dobré vztahy.

Obsahem předmětu Tělesná výchova na 1. stupni je:

1. Atletika
2. Sportovní hry
3. Gymnastika
4. Kondiční cvičení
5. Pohybové hry
6. Plavání

7. Úpoly
8. Bruslení
9. Lyžování
10. Turistika a pobyt v přírodě

Obsahem předmětu Tělesná výchova na 2. stupni je:

1. Pohybové hry
2. Gymnastika
3. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem
4. Úpoly
5. Atletika
6. Sportovní hry
7. Turistika a pobyt v přírodě
8. Lyžování, snowboarding, bruslení
9. Netradiční pohybové hry

Na 2. stupni je součástí Tělesné výchovy i Zdravotní tělesná výchova (ZTV), kdy speciální vyrovnávací cvičení jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách TV pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností kontraindikovaných jejich oslabením. Tělesná výchova vede k poznání vlastních pohybových možností, zájmů a umožňuje poznat účinky pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu a spolu s tématy Výchovy ke zdraví, která je integrována do tělesné výchovy, vede žáky k upevňování hygienických a zdravotně preventivních návyků, k předcházení úrazů a rozvíjí dovednost odmítat škodlivé látky. Cílem tělesné výchovy je si na základě radosti z pohybu osvojit pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace a navazovat dobré vztahy. Součástí výuky jsou lyžařské a snowboardové výcvikové kurzy.

### **Naplňování klíčových kompetencí:**

#### Kompetence občanská

- získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností
- respektování přesvědčení druhých lidí
- odmítání útlaku a hrubého zacházení
- uvědomování si povinnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí
- poskytování pomoci a záchrany
- zodpovědnému rozhodování
- stanovení krátkodobých i dlouhodobých cílů

### Kompetence sociální a personální

- spolupráci při dosahování společných úkolů
- pohybu a zdravému životnímu stylu
- povzbuzování se navzájem
- chování v duchu fair play, toleranci
- zodpovědnosti
- informovanosti o negativních stránkách sportu nacházení vlastního místa ve skupině (doping)

### Kompetence k učení

- získání poznatků o tělesné fyziologii
- sledování sportovních soutěží
- činnostem, které směřují ke zdravému životnímu stylu, pěkné postavě
- ochotě zapojit se do hry
- sportování ve volném čase
- sledování svých sportovních výkonů, sledování sportovních soutěží
- osvojování si a rozvíjení nových pohybových dovedností

### Kompetence komunikativní

- prezentaci poznatků a zážitků ze sledování sportovních utkání či školních soutěží
- vytváření vztahů
- kvalitní spolupráci a komunikaci
- využívání internetu, TV, knih a časopisů k vyhledávání novinek ze sportu
- vhodné komunikaci v herních situacích
- jasnému a stručnému vyjadřování
- kvalitní spolupráci
- zapojení do prezentace poznatků získaných při sportovní činnosti

### Kompetence pracovní

- dodržování zdravotních a bezpečnostních zásad
- vytrvalosti
- bezpečnému a šetrnému zacházení s náčiním
- účasti na údržbě sportovišť
- dodržování hygienických zásad
- péči o sportovní výstroj

### Kompetence k řešení problémů

- vytváření představy o vhodném využívání volného času
- zapojování žáků do závodů, turnajů a do jejich organizace
- rozvoji schopnosti odhalovat vlastní chyby
- užívání odborného názvosloví, gest a signálů
- kreativitě při pohybu
- aktuálnímu upravování pravidel dle nastalých podmínek

### **Naplňování průřezových témat:**

Konkrétní naplňování průřezových témat uvádíme v tabulce vzdělávacího obsahu předmětu Tělesná výchova. Průřezová témata zde přiřazujeme ke konkrétnímu výstupu a učivu. Předmět Tělesná výchova úzce souvisí s volitelnými předměty Sportovní výchova a Lezení na druhém stupni.

## Tělesná výchova 1.-3. ročník

Učivo	Výstupy	Kompetence	Průřezová témata	Metody a formy	Časový harmonogram	Evaluace
<b>Rozcvičky, průpravná cvičení</b> <b>Kondiční a rytmické cvičení, cvičení s hudbou, cvičení s rytmickým doprovodem</b>	- zvládá správné držení těla - reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, cvičí s hudbou a rytmickým doprovodem	- sociální a personální - vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Sebepoznání a sebepojetí	napodobování, vnitřní prožívání, pohyby, dýchání, relaxační techniky	<b>celý rok</b>	správné držení těla
<b>Základy gymnastiky; cvičení na hrazdě, akrobacie, cvičení s náčiním, cvičení na kladině, žíněnce, koze, švédské bedně, žebřinách, trampolínce</b>	- předvede v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce, ručuje na hrazdě ve svisu; předvede průpravná cvičení, zacvičí základní cviky akrobacie, cvičí s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti; přeskočí přes kozu do vzporu dřepmo; předvede kotoul vpřed a vzad, vy\skočí na švédskou bednu do vzporu dřepmo, provádí posilovací cviky na žebřinách, skáče na trampolínce, seskočí z ní; bezpečně připraví a uklidí nářadí; chová se bezpečně ve cvičebním prostoru a v prostoru šaten	- pracovní - používá bezpečně a účinně nářadí, sportovní náčiní a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj- Rozvoj schopností poznávání, Kreativita	motivační pozorování a napodobování, vlastní kreace, rozfázování pohybu	<b>podzim, zima, jaro</b>	kotoul vpřed a vzad, výskok na kozu, ručkování po hrazdě, chůze na kladince

<b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti; cvičení na hudbu, jednoduché tanečky, melodie, pohyb</b>	Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci, rytmicky se pohybuje a zatančí jednoduché tance, vyjádří melodii a rytmus pohybem svého těla	- občanské - respektuje, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit	Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Komunikace	motivační pozorování a napodobování, rozfázování pohybu, vlastní kreace, kulturní představení	<b>zima</b>	chůze v rytmu na vytleskávání a hudbu
<b>Průpravné úpoly; spolupráce se skupinou, soustředění fyzické i duševní síly do určitého momentu; přetahy a přetlaky</b>	- zapojí se do činnosti prováděné ve skupině a usiluje o jejich zlepšení, soustředí svou sílu v určitého momentu	- k řešení problému - sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů	Osobnostní a sociální výchova- Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice	motivační rozhovor, tvořivá činnost, soutěž	<b>jaro</b>	přetahování lanem, tlak do dlaní ve dvojicích
<b>Základy atletiky; běh - sprint 20-50 m, indiánský běh, skok daleký - odraz z 50 cm pásma, hod kriketovým míčkem - z místa; rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky,</b>	- provádí jednoduché pohybové činnosti jednotlivce a usiluje o jejich zlepšení;podle svých předpokladů zlepšuje výkony a techniku v atletických disciplínách - běhu, skoku a hodů; používá základní atletické pojmy; dodržuje pravidla jednotlivých disciplín a základní pravidla bezpečnosti; reaguje na jednotlivé povely, gesta a signály; pracuje s dechem; chová se bezpečně na sportovišti a v šatnách	- k učení - operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na sport	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj -Rozvoj schopností poznávání, Seberegulace a sebeorganizace	napodobování, rozfázování pohybu, vysvětlení techniky, trénink, ukázka	<b>podzim, jaro</b>	sprint 50 m na čas, změřit skok daleký, změřit hod krik. míčkem

<b>hod míčkem</b>						
<b>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti; závodivé hry; hry s předměty</b>	- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech, hrách, soutěžích a netradičních hrách, vymyslí vlastní hru, chová se v duchu fair play při soutěživých hrách, dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech, vhodně se obléká a obouvá pro pohybové hry	- sociální a personální - účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce	Osobnostní a sociální výchova Sociální rozvoj - Mezilidské vztahy, Komunikace	motivační rozhovor, vysvětlení, ukázka, tvořivá činnost	<b>podzim, jaro</b>	příhrávky a chytání míče, vlastní hra
<b>Plavání; pohyb ve vodě; hygiena plavání; plavecký způsob; technika plavání; sebezáchrana a pomoc tonoucímu</b>	- předvede jednoduché pohybové činnosti jednotlivce a usiluje o jejich zlepšení; pohybuje se ve vodě a nebojí se jí; dodržuje hygienu při plavání, adaptuje se na vodní prostředí, předvede základní plavecké dovednosti, plave jedním plaveckým způsobem, prakticky předvede prvky sebezáchranu a pomůže tonoucímu	- k učení - vede žáky k zařazování plavání ve volném čase - občanské - poskytnutí pomoci a záchrany tonoucímu - pracovní - vede žáky k dodržování zásad hygieny a bezpečnosti při plavání		nmotivační pozorování, vysvětlení, hry; plavecký výcvik, návštěvy koupaliště	<b>zima, jaro</b>	plavat 20 m prsa, splývat
<b>Bruslení a chůze po ledě, klouzání</b>	- chodí po ledě, klouže se po ledě, zvládá techniku bruslení vpřed, vstoupí na ledovou plochu a vystoupí z ní, předvede základní techniku pohybu na bruslích	- občanské; poskytnutí pomoci a záchrany na ledě, pracovní; vede žáky k dodržování zásad hygieny a bezpečnosti při bruslení	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace	individuální bruslení, hry, názorné ukázky	<b>zima</b>	bruslení vpřed
<b>Turistika a pobyt v přírodě;</b>	- chová se adekvátně v přírodě, poskytne první pomoc, uplatňuje zásady bezpečnosti při rozdělávání ohně, orientuje se podle turistických značek, chodí i běhá po vyznačené trase; přesune se do terénu a chová se slušně v dopravních	- občanské - chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, smysl pro kulturu a tvořivost,	Environmentální výchova - Vztah člověka k prostředí	motivační rozhovor a pozorování, vlastní tvořivá činnost, skupinová práce, projekt skupin aj.; škola v přírodě	<b>podzim, léto</b>	chůze po turistických značkách, ošetřit odřeninu



	prostředcích při přesunu, chodí v terénu, táboří, dodržuje pravidla ochrany přírody, spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit				
<b>Základy sportovních her; průpravné hry a sportovní utkání</b>	- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích; manipuluje s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, organizuje herní činnosti jednotlivce, spolupracuje ve hře, provádí průpravné hry a utkání podle zjednodušených pravidel minisportů; dodržuje bezpečnost při sportovních hrách, vhodně se obléká a obouvá pro sportovní aktivity, dodržuje pravidla při sportovním utkání	- komunikativní - formuluje a vyjadřuje své myšlenky v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně; naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje	Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice	motivační rozhovor a pozorování, vlastní tvořivá činnost, skupinová práce, projekt skupin, soutěž	<b>podzim, zima, jaro, léto</b>	aktivní zapojení do dané hry

## Tělesná výchova 4. - 5. ročník

Učivo	Výstupy	Kompetence	Průřezová témata	Metody a formy	Časový harmonogram	Evaluace
<b>Rozcvičky; Zdravotně zaměřené činnosti</b>	- cvičí kloubní pohyblivost, dechová i kompenzační cvičení, předvede cviky pro správné držení těla, vytváří vlastní pohybové představy; orientuje se v tom, která činnost ohrožuje zdraví; cvičí napínací a protahovací cvičení; správně drží tělo, správně zvedá zátěže; cvičí průpravná, kompenzační, relaxační a jiná cvičení a jejich prakticky jich využívá; podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	- pracovní - vyžadovat soustavnost a vytrvalost při plnění dohodnutých úkolů při pohybové činnosti - sociální a personální - do hodnotového žebříčku žáků zařazovat snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybu - k učení - motivovat učení směřováním k pěkné postavě a zdravému životnímu stylu poukázáním na možnost kdykoli se zapojit do sportovních a volnočasových aktivit	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Sebepoznání a sebepojetí	motivační rozhovor, pozorování, nápodoba, rozfázování cviku, aktivity ve dvojici, ve skupině, relaxační techniky a dýchání, vnitřní prožívání	<b>celý rok</b>	správné držení těla při chůzi a správné dýchání
<b>Základy gymnastiky; kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou s dopomocí, stoj na hlavě s dopomocí, svička; roznožka a skrčka přes kozu s dopomocí,</b>	- cvičí napínací a protahovací cvičení; správně drží tělo, správně zvedá zátěže; cvičí průpravná, kompenzační, relaxační a jiná cvičení a jejich prakticky jich využívá; v souladu s individuálními předpoklady si osvojí pohybové dovednosti; uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného cvičení v běžném sportovním prostředí; předvede v souladu s individuálními předpoklady	- pracovní - používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, přistupuje k výsledkům pracovní činnosti z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých; vede žáky k poznávání a dodržování zásad bezpečnosti při	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Rozvoj schopností poznávání, Kreativita	motivační pozorování a napodobování, vlastní		kotoul vpřed a vzad, roznožka a

<b>výskok na švédskou bednu; chůze po kladině, obraty, seskok; šlph na tyči; skoky na trampolínce; posilovací cviky na žebřinách</b>	<p>jednoduché pohybové činnosti, průpravná cvičení, předvede prvky akrobacie - kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, stoj na hlavě s dopomocí, svičku, cvičí na nářadí odpovídající velikosti a hmotnost; přeskočí přes kozu do vzporu dřepmo, vyskočí na švédskou bednu do vzporu dřepmo, provádí posilovací cviky na žebřinách, skáče na trampolínce, seskočí z ní; bezpečně připraví a uklidí nářadí; chová se bezpečně ve cvičebním prostoru a v prostoru šaten</p>	<p>pohybové činnosti, vede žáky k bezpečnému a šetrnému zacházení s nářadím při přípravě a úklidu - komunikativní - vede žáky k používání jasného a stručného vyjadřování - k řešení problémů - rozvíjí schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví</p>		<p>kreace, rozfázování pohybu, cvičení v družstvech, individuální práce, skupinová práce, frontální výuka a názorná ukázka cviku</p>	<p><b>zima</b></p>	<p>skrčka s dopomocí, stoj na rukou s dopomocí, sebehodnocení a hodnocení spolužáků</p>
<b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti; taneční kroky, cvičení na hudbu, kondiční cvičení, kroky, obraty</b>	<p>- esteticky se pohybuje v rytmu a tempu, reaguje na melodii; cvičí kondiční cvičení a hudbou nebo rytmickým doprovodem, používá základy estetického pohybu, vyjadřuje melodii a rytmus pohybem, tančí jednoduché tance; tančí dvoučtvrtinový a tříčtvrtinový taneční krok, používá názvy některých lidových a umělých tanců; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>- občanské - respektuje, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních - komunikativní - kvalitní spolupráce s ostatními lidmi</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - sociální rozvoj - Komunikace</p>	<p>frontální výuka a předvedení tance, motivační pozorování a napodobování, rozfázování pohybu, vlastní kreace, cvičení podle předlohy, hudební nahrávky</p>	<p><b>zima</b></p>	<p>polkový krok, valčíkový krok</p>
<b>Průpravné úpoly; přetahy, přetlaky</b>	<p>- jedná v duchu fair play; dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky</p>	<p>- k řešení problému - samostatně řeší problémy; volí vhodné</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Kooperace a kompetice</p>			

	proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné	způsoby řešení; užívá při řešení problémů logické, empirické - občanské - odmítá útlak a hrubé zacházení		motivační rozhovor, tvořivá činnost	<b>podzim, zima, jaro</b>	přetahování lanem, přetlaky ve skupinách
<b>Základy atletiky; sprint 60 m, vytrvalostní běh 800 m, skok daleký, hod kriket. míčkem, nízký a vysoký start, startovní povely, technika běhu, atletická abeceda, průpravná běžecká cvičení</b>	- za pomoci učitele změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky, cvičí běžeckou abecedu, sprint na 60 m, vytrvalostní běh do 1 km a jeho techniku, předvede nízký start z bloků, polovysoký start, skočí do dálky s odrazem z břevna, hodí krik. míčkem s rozběhem, upraví doskočiště; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti; změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky, usiluje o zlepšení svých výkonů, dodržuje pravidla jednotlivých disciplín a pravidla bezpečnosti, reaguje na povely, gesta a signály, pracuje s dechem, chová se bezpečně na sportovištích a v šatnách, provádí průpravná běžecká cvičení	- k učení - operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na sport	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj -Rozvoj schopností poznávání; Seberegulace a sebeorganizace	frontální výuka - vysvětlení techniky, trénink, ukázka; motivační rozhovor, napodobování, rozfázování pohybu; sportovní den	<b>podzim, jaro</b>	měření disciplín: sprint na 60 m, vytrvalost 800 m, skok daleký, hod míčkem
<b>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti; závodivé hry, hry s předměty,</b>	- hraje vybrané pohybové hry; dodržuje pravidla pohybové hry; zorganizuje a připraví vlastní pohybovou hru a zorganizuje ji na úrovni třídy; naplňuje úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře;	- k řešení problémů - zapojuje žáky do závodů  - občanské - získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností	Osobnostní a sociální výchova - Sociální rozvoj - Mezilidské vztahy			

<b>soutěživé pohybové hry</b>	dodržuje zásady bezpečnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sociální - účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce, pomáhá nacházet vlastní místo ve skupině, odhaduje důsledky vlastního jednání</li> <li>- k řešení problémů - podporuje žáky k organizaci pohybových her</li> <li>- k učení - umožňuje zažít úspěch každému žákovi v rámci družstva i samostatně</li> </ul>		motivační rozhovor, vyprávění, vysvětlení, ukázky, skupinová práce, soutěže, fair play	<b>podzim, zima, léto</b>	vymyslet a zorganizovat vlastní pohybovou hru pro své spolužáky, plnění herních rolí
<b>Plavání; plavecký styl prsa, kraul, skok ze startovního bloku, technika plavání, hygienu plavání, sebezáchrana a pomoc tonoucímu</b>	- pohybuje se ve vodě a nebojí se jí; adaptuje se na vodní prostředí, používá základní plavecké dovednosti, plave jeden plavecký způsob, nacvičuje si prvky sebezáchrany a pomůže tonoucímu, dodržuje hygienu při plavání, skočí do vody ze startovního bloku	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pracovní - vede žáky k dodržování zásad hygieny a bezpečnosti při plavání</li> <li>- k učení - vede žáky k zařazování plavání ve volném čase</li> <li>- občanské - poskytnutí dopomoci a záchrany tonoucího</li> </ul>	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace	motivační rozhovor a pozorování, rozřazování pohybu, demonstrace, frontální výuka, vysvětlení, návštěvy koupaliště a plavecký výcvik, vodácký výcvik	<b>zima, jaro</b>	uplavat určitou vzdálenost jedním plaveckým stylem, skok ze startovního bloku

<b>Bruslení; jízda vpřed, zastavení; Lyžování, chůze na běžkách, chůze skluzem, zastavení</b>	- chodí a klouže se po ledě, bruslí, pozná správnou techniku bruslení vpřed, vstupuje a vystupuje z ledové plochy; hraje hry na sněhu a na ledě, používá základní techniky pohybu na lyžích, chodí na běžkách, chodí skluzem, zastaví při lyžování, lyžuje, uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	- pracovní; využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělání a profesním zaměření, vede žáky k dodržování bezpečnosti při bruslení a pohybu na běžkách	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Seberegulace a sebeorganizace	motivační rozhovor a pozorování, rozfázování pohybu, demonstrace; lyžařský výcvik, návštěvy zimního stadionu	<b>zima</b>	bruslení vpřed, zastavit; chůze na běžkách vpřed, skluz a zastavit
<b>Turistika a pobyt v přírodě; orientace podle mapy buzoly, značek a přírodních úkazů, první pomoc při úrazech, chůze v terénu, pravidla silničního provozu</b>	- chová se adekvátně v přírodě, poskytne první pomoc, uplatňuje zásady bezpečnosti při rozdělávání ohně, chodí po turistických značkách, chodí po vyznačené trase; chová se přiměřeně v dopravních prostředcích při přesunu, dodržuje pravidla silničního provozu, používá mapu a buzolu při přesunech v terénu, chodí v terénu, táboří, chrání přírodu, orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka a poskytne první pomoc	- občanské - chápe základní ekologické souvislosti a enviromentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit	Environmentální výchova - Vztah člověka k prostředí, Mediální výchova - Tvorba mediálního sdělení	motivační rozhovor a pozorování, vlastní tvořivá činnost, skupinová práce, projekt skupin aj., exkurze a výlet, první pomoc	<b>podzim, jaro, léto</b>	chůze po turistických značkách, poskytne první pomoc
<b>Základy sportovních her; vybíjená, fotbal, házená;</b>	Rozvíjí různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu; rozvrhne si síly při různých sportovních	- k učení; samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává,	Osobnostní a sociální výchova - Osobnostní rozvoj - Sebepoznání a sebepojetí			

<p><b>pravidla sport. her</b></p>	<p>aktivitách; koordinuje svůj pohyb, podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti; jedná v duchu fair play; dodržuje a osvojuje si pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví, manipuluje s herním náčiním, dodržuje bezpečnost při sport. hrách, vhodně se obléká a obouvá pro sportovní aktivity, respektuje výroky rozhodčího, osvojuje si role v družstvu</p>	<p>kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti; Komunikativní, vhodně komunikuje v herních situacích se spoluhráči, soupeři, rozhodčími; Sociální a personální, chová se duchu tolerance, fair play, - komunikativní - zapojuje žáky do prezentace poznatků, zážitků při turistice</p>		<p>herní činnosti, frontální výuka, průpravná cvičení, hra, soutěž, turnaj, rozhovor, skupinová práce, motivační rozhovor, příklady ostatních spolužáků, potřeba vlastní seberealizace</p>	<p><b>celý rok</b></p>	<p>osvojení techniky a pravidel vybíjené, fotbalu (chlapci), házené, plnění herních rolí, aktivní zapojení do sport. her</p>
-----------------------------------	--	---	--	--	------------------------	--