

## 5.16. Tělesná výchova

### 5.16.1. Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět **Tělesná výchova** vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působícího na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Na jedné straně v tomto vzdělávání dochází u žáků k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí v tomto předmětu uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Hlavně však tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i u jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede proto žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu či v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu.

### Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Povinný předmět tělesná výchova se vyučuje s **2 hodinovou dotací týdně**. Do předmětu tělesná výchova je na I. stupni do třetího a čtvrtého ročníku zařazen plavecký výcvik v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Na prvním stupni je tělesná výchova vyučována koedukovaně, od 6. třídy odděleně. Do 6. třídy je zařazen pětidenní pobytový kurz ekologicko-sportovní aktivity v přírodě a pro žáky 7. (5., 6., 8., 9. ) třídy týdenní lyžařský kurz. Tematický celek Turistika a pobyt v přírodě je zčásti realizován různými exkurzemi a formou třídních výletů. Pravidelně jsou zařazovány celoškolské sportovní aktivity. Výuka je organizována v tělocvičně a na venkovním hřišti, kde je k dispozici 200 m atletická dráha s umělým povrchem a sektory pro skok daleký a pro vrh koulí, asfaltová plocha s dvěma hřišti na basketbal a víceúčelová plocha s umělým povrchem pro výuku sportovních her. Dále využíváme polohy školy na okraji obce k výběhům do terénu, výuce běhu na lyžích (máme k dispozici běžeckou výzbroj pro děti), nedaleký rybník využíváme k výuce bruslení, plavání a ke cvičení v přírodě.

### Zařazená průřezová témata

Z průřezového tématu **Osobnostní a sociální výchova** Rozvoj schopností poznávání – prolíná celým předmětem.

Z průřezového tématu **Environmentální výchova** je téma Vztah člověka k prostředí – Prostředí a zdraví (Učivo: Cvičení v přírodě) – zařazeno ve všech ročnících.

## Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Tělesná výchova

### Kompetence k učení

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.</li> <li>• Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.</li> <li>• Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti.</li> <li>• Uplatňujeme individuální přístup k žákovi.</li> <li>• Používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.</li> <li>• <b>Aktivně propojujeme teorii s praxí a opačně.</b></li> <li>• <b>Pomáháme žákovi k uvědomění si vlastních předností, schopností a dosažených znalostí a dovedností.</b></li> <li>• <b>Motivujeme žáka k dosažení co nejlepšího výsledku.</b></li> </ul>	<p>vlastní prožitky skupinová práce sebehodnocení, hodnocení druhých práce s odbornou terminologií samostatná tvůrčí činnost žáků objektivní kritika názorná ukázka soutěže</p>

### Kompetence k řešení problémů

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vedeme žáky ke vnímání problémové situace.</b></li> <li>• <b>Směřujeme k řešení těchto situací s cílem umět rozpoznat problém, jeho příčiny a určit řešení.</b></li> <li>• Podporujeme žáky v tom, aby kladně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je s pomocí dospělých nebo samostatně jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.</li> <li>• <b>Motivujeme k vytrvalosti a následnému dořešení problému.</b></li> <li>• <b>Vštěpujeme, že případným nezdarem práce nekončí.</b></li> <li>• <b>Vedeme k uvědomění si vlastních pracovních pokroků.</b></li> </ul>	<p>kooperativní a kreativní hry didaktická hra názorná ukázka soutěže samostatné rozcvičení s určitým zaměřením volba způsobu realizace zadané práce</p>

## Kompetence komunikativní

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vedeme žáky, aby se dorozumívali kultivovaně, výstižně, srozumitelně a jazykovými prostředky vhodnými pro danou komunikační oblast (v ústním i písemném projevu).</li><li>• Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů.</li><li>• Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.</li><li>• Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.</li><li>• Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v rádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu a pod. a umožňujeme žákům podílet se na sestavování těchto pravidel.</li><li>• Učíme žáky vnímat a chápat různá jazyková sdělení a vhodně na ně reagovat.</li><li>• Vedeme žáky k porozumění různým typům textů, obrazových materiálů a běžně užívaných gest.</li></ul>	dialog diskuse soutěže, hry

## Kompetence sociální a personální

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Směřujeme žáky ke spolupráci v týmu, učíme je organizovat práci v různě velkých skupinách a zároveň přijímat různé skupinové role</li><li>• Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.</li><li>• Netolerujeme projevy rasismu a nacionalismu.</li><li>• Vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy.</li></ul>	metoda skupinové práce individualizovaná forma výuky (předávání dílčích úkolů,...) učení prožitkem dialog v plénu (v kruhu) společné pobyty, výlety, exkurze umění sebereflexe forma kladného hodnocení (odměňování) metoda sebehodnocení prezentační metody

## Kompetence občanské

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Učíme žáky vhodně (slušnou formou) argumentovat a tolerovat názory druhých.</li><li>• Vedeme žáky ke znalosti a důslednému dodržování pravidel slušného chování a základních morálních principů.</li><li>• Vedeme žáky k odmítání násilí.</li><li>• Vedeme žáky k odpovědnosti za zdraví své i ostatních a k ochraně životního prostředí.</li><li>• Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.</li><li>• Vedeme žáky k umění naslouchat a vyjádřit svůj názor.</li></ul>	<p>diskuse rozhovor sebereflexe skupinová práce porovnávání. vycházky, exkurze organizování sportovních akcí</p>

## Kompetence pracovní

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Vždy pochválíme nejen kvalitně odvedenou práci, ale i snahu a píli.</li><li>• Důsledně učíme žáky zvládat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.</li><li>• Zapojujeme žáky do vytváření kritérií pro hodnocení.</li><li>• Vedeme žáky k ochraně svého zdraví, ale i zdraví druhých a k šetrnému přístupu k životnímu prostředí.</li><li>• Vedeme žáky k objektivnímu sebehodnocení a posuzování svých reálných možností.</li></ul>	<p>instruktáž názorná (prožitková) výuka vlastní podíl žáků na vytváření pravidel (přebírání role učitele) samostatná tvořivá práce názorná ukázka exkurze</p>

### 5.16.2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova

1. – 3. ročník

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<p><b><u>Žák:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy</li> </ul>	<p><b><u>Žák:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dbá pokynů vyučujícího</li> <li>• dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV</li> <li>• dodržuje základy hygieny (zná vhodné oblečení a obutí)</li> <li>• jedná v souladu se zdravím, neohrožuje zdraví ostatních</li> </ul>	<p><b><u>Bezpečnost a hygiena v TV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobní hygiena, bezpečnost</li> <li>• řád tělocvičny a školního hřiště</li> <li>• škodlivost kouření, alkoholu a jiných drog</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá základní tělocvičné pojmy</li> <li>• orientuje se v pravidlech sportu a soutěží</li> <li>• na povely a signály správně reaguje</li> </ul>	<p><b><u>Tělocvičné pojmy – komunikace a organizace v TV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nástup</li> <li>• pořadová cvičení</li> <li>• organizace při TV</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zařadí základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• užívá cviky pro zahřátí a uvolnění</li> <li>• dbá na správné držení těla</li> </ul>	<p><b><u>Příprava ke sport. výkonu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava organismu – rozcvičení</li> <li>• správné držení těla</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce, usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje radost z pohybu</li> <li>• pohybem vyjádří hudbu</li> <li>• zlepšuje svojí fyzickou kondici</li> <li>• cvičí s náčiním a na nářadí</li> </ul>	<p><b><u>Rytmické a kondiční formy cvičení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičení s hudbou</li> <li>• cvičení s náčiním a na nářadí (lavičky, plné míče, lano, žebříky, švihadlo...)</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při jednoduchých týmových, pohybových činnostech a soutěžích</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce, nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při hrách</li> <li>• soutěží v družstvu</li> <li>• pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně reaguje (3. r.)</li> <li>• přihrává jednoruč i obouruč, chytá míč</li> </ul>	<p><b><u>Drobné pohybové hry, úpolové hry, základy sport. her</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidla her a soutěží</li> <li>• přetahy, přetlaky</li> <li>• pohybová tvořivost, využití netradičního náčiní</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce, nebo činnosti prováděné ve skupině</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• provede cvičení na žíněnce – kotoul vpřed</li> <li>• zvládá průpravná odrazová cvičení</li> <li>• přeskočí malou kozu (3. r.)</li> <li>• šplhá na tyči – 2 metry (2. a 3. r.)</li> </ul>	<p><b><u>Základy gymnastiky</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení</li> <li>• akrobacie</li> <li>• přeskok</li> <li>• šplh na tyči</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce, nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá techniku hodu míčkem</li> <li>• uběhne 50 m na čas</li> <li>• zvládne vytrvalostní běh do deseti minut – (2. a 3.r.), do osmi minut (1. r.)</li> <li>• skáče do dálky – rozběh, odraz, ví, která noha je odrazová (2. a 3. r.)</li> <li>• účastní se školních atletických závodů</li> <li>• zlepšuje svoji výkonnost</li> </ul>	<p><b><u>Základy atletiky</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• překoná strach z vody</li> <li>• adaptuje se na vodní prostředí</li> <li>• dodržuje hygienu plavání</li> <li>• splývá na bříše a na zádech</li> </ul>	<p><b><u>Plavání (základní plavecká výuka)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena plavání</li> <li>• adaptace na vodním prostředí</li> <li>• základní plavecké dovednosti</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečně se pohybuje v terénu</li> <li>• chová se ohleduplně k přírodě</li> <li>• cvičí v přírodě, hraje hry</li> </ul>	<p><b><u>Turistika, pobyt v přírodě</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chůze a běh v terénu</li> <li>• „opičí dráha“</li> <li>• cvičení v přírodě, hry, ekohry</li> <li>• ochrana přírody</li> <li>• hry na sněhu, ledu a ve vodě</li> <li>• otužování</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si význam sportování pro zdraví</li> <li>• jedná v duchu fair-play</li> <li>• zhodnotí svůj výkon</li> <li>• získá informace o pohybových aktivitách</li> </ul>	<p><b><u>Vztah ke sportu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam sportu</li> <li>• informace o pohybových aktivitách</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením (3. r.)</li> </ul>	<p><b><u>Zdravotní tělesná výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotně zaměřené činnosti</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné cvičební polohy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• při cvičení uplatňuje zásady správného držení těla (3. r.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• správné držení těla</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<p><b><u>Žák:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</li> </ul>	<p><b><u>Žák:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dbá pokynů vyučujícího</li> <li>• dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV</li> <li>• dodržuje základy hygieny</li> <li>• udržuje pořádek</li> <li>• jedná v souladu se zdravím, neohrožuje zdraví ostatních</li> </ul>	<p><b><u>Bezpečnost a hygiena v TV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobní hygiena a bezpečnost</li> <li>• řád tělocvičny a hřiště</li> <li>• škodlivost alkoholu, kouření a jiných drog</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poskytne první pomoc, přivolá záchranu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ošetření při zranění a přivolání pomoci</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojené tělocvičné názvosloví</li> <li>• přiměřeně reaguje na smluvené povely a signály</li> <li>• cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul>	<p><b><u>Tělocvičné pojmy – komunikace a organizace v TV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pojmy</li> <li>• povely</li> <li>• organizace prostoru a činností</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dovede se rozcvičit, zhodnotí cvičení své i spolužáka</li> <li>• používá cviky na zahřátí průpravné i relaxační</li> <li>• dbá na správné dýchání</li> <li>• chápe význam správného držení těla – zvedá správně předměty</li> </ul>	<p><b><u>Příprava ke sportovnímu výkonu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava organismu – rozcvičení</li> <li>• správné držení těla</li> </ul>	



Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zdravotně zaměřené činnosti</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cvičí při hudbě</li> <li>překonává překážky, sestaví jednoduchou překážkovou dráhu</li> <li>zlepšuje svoji fyzickou kondici</li> <li>cvičí na náradí a s náčiním</li> </ul>	<p><b><u>Rytmické a kondiční formy cvičení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení s hudbou</li> <li>základy estetického projevu</li> <li>překážkové dráhy</li> <li>cvičení na náradí a s využitím náčiní (žebřiny, lano, švédská bedna, lavičky, švihadla, tyče...)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>vytváří varianty osvojených pohybových her</li> <li>respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zorganizuje nenáročné pohybové aktivity pro ostatní žáky</li> <li>vhodně využije svoji sílu při přetlačování či přetahování s ostatními</li> </ul>	<p><b><u>Drobné hry, úpoly</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>honičky, drobné pohybové hry</li> <li>úpoly: přetlaky a přetahy</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>jedná v duchu fair-play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dodržuje pravidla her a soutěží a používá je při hře, upozorní na jejich porušování</li> <li>při hře je aktivní, spolupracuje se spoluhráči</li> <li>hraje vybíjenou, přehazovanou, košíkovou, fotbal</li> </ul>	<p><b><u>Základy sportovních her</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravné hry</li> <li>míčové hry podle pravidel (i zjednodušených)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pomáhá při rozhodování a zápisu</li> <li>účastní se školních soutěží</li> </ul>		

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• šplhá na tyči</li> <li>• správně technicky zvládá kotoul vpřed i vzad</li> <li>• skáče přes kozu</li> <li>• udrží rovnováhu na kladině, překoná strach z výšky</li> <li>• zvládá jednoduchá cvičení na kruzích</li> </ul>	<p><b><u>Základy gymnastiky</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• šplh na tyči</li> <li>• akrobacie</li> <li>• přeskoky přes kozu</li> <li>• kladina – chůze</li> <li>• kruhy – houpání, svis vznesmo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá podle individuálních předpokladů dva plavecké způsoby</li> <li>• osvojí si prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul>	<p><b><u>Plavání (základní plavecká výuka)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plavecké techniky</li> <li>• prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá atletické disciplíny</li> <li>• změří si základní pohybové výkony – běh, skok, hod a porovná je s výsledky z posledního měření</li> </ul>	<p><b><u>Základy atletiky</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná atletická cvičení</li> <li>• rozvoj pohybových schopností</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hod míčkem v rozběhu</li> <li>• skok daleký – spojení rozběhu s odrazem, odraz z pásma</li> <li>• nácvik skoku vysokého</li> <li>• nízký start, běh na 60 m</li> <li>• vytrvalostní běh do 1500 m v terénu i na dráze</li> <li>• základy štafetového běhu</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičí v přírodě a na hřišti</li> <li>• dodržuje pravidla pro bezpečný pohyb v terénu</li> <li>• chová se ohleduplně k přírodě, chrání rostliny a živočichy</li> <li>• projevuje radost z pohybu na čerstvém vzduchu, vnímá krásy přírody, relaxuje</li> </ul>	<p><b><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• běh v terénu – fartlek</li> <li>• překonávání překážek</li> <li>• cvičení v přírodě</li> <li>• ochrana přírody</li> <li>• ekohry</li> <li>• hry na sněhu, ledu a ve vodě a další otužování</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jedná v duchu fair-play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</li> <li>• orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získává potřebné informace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chápe vztah pohybových aktivit a zdraví</li> <li>• jedná v duchu fair-play</li> <li>• má přehled o důležitých sportovních akcích a pohybových aktivitách, získává potřebné informace</li> <li>• zúčastňuje se sportovních soutěží ve škole i v regionu</li> </ul>	<p><b><u>Vztah ke sportu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam sportu</li> <li>• olympijské ideály, symboly</li> <li>• zdroje informací o sportovních aktivitách a soutěžích</li> <li>• sportovní aktivity a soutěže</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</li> </ul>	<p><b><u>Zdravotní tělesná výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• speciální vyrovnávací cviky, denní režim z pohledu zdravotního oslabení</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní techniku speciálních cvičení</li> <li>• koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy speciálních cvičení</li> <li>• základní cvičební polohy a technika cvičení, vědomá kontrola cvičení</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vyvaruje se cviků a činností kontraindikčních vlastnímu oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybuje se bezpečně v zimní přírodě</li> </ul>	<b>Zimní sporty (v případě vhodných povětrnostních podmínek)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nepodceňuje nebezpečí úrazu</li> <li>• pohybuje se bezpečně na bruslích</li> <li>• zvládá základní techniku jízdy na bruslích</li> </ul>	<b>Bruslení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hry na ledě</li> <li>• jízda vpřed, vzad, přešlapování</li> <li>• vytrvalostní jízda</li> <li>• hokej (pouze hoši)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• připne si lyže a bezpečně je přenáší</li> <li>• orientuje se v mazání a údržbě lyží</li> <li>• osvojí si základní lyžařský postoj</li> <li>• používá obraty, výstupy, přenášení váhy...</li> <li>• běhá klasicky ve stopě</li> <li>• zvládne jízdu na běžkách ve středně náročném terénu</li> </ul>	<b>Běh na lyžích</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lyžařská výstroj a výzbroj</li> <li>• mazání a údržba lyží</li> <li>• všeobecná lyžařská příprava</li> <li>• nácvik klasické techniky běhu, ukázka bruslení</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• připne si lyže a bezpečně je přenáší</li> <li>• osvojí si: základní lyžařský postoj, přenášení váhy, jízdu v oboustranném přivrátu, základní oblouk (krátký, dlouhý), obraty, výstupy, odšlapování</li> <li>• zvládá jízdu na vleku</li> </ul>	<b>Sjezdové lyžování (v případě konání LVK – žáci 5. ročníku)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lyžařská výstroj a výzbroj</li> <li>• všeobecná lyžařská příprava</li> <li>• nácvik techniky</li> <li>• jízda na vleku</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<p><b><u>Žák:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu</li> </ul>	<p><b><u>Žák:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dbá pokynů vyučujícího</li> <li>• dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV</li> <li>• jedná v souladu se zdravím a neohrožuje zdraví ostatních</li> </ul>	<p><b><u>Bezpečnost a hygiena TV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobní hygiena a bezpečnost</li> <li>• řád tělocvičny a školního hřiště</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odmítá drogy a jiné látky škodící zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• škodlivost alkoholu, kouření a jiných drog</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• předvídá možná nebezpečí, přizpůsobí tomu svoji činnost</li> <li>• poskytne první pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• první pomoc, ošetření poranění, odsun raněného</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní tělovýchovné pojmy, smluvené povely, signály, gesta, značky</li> <li>• zvládá základy grafického popisu (9. r.)</li> </ul>	<p><b><u>Tělocvičné pojmy – komunikace v TV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní názvosloví</li> <li>• smluvené signály, povely</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovacími svaly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• připraví si a sám vede rozcvičení, dodržuje základy rozcvičení (8. a 9. r.)</li> <li>• zhodnotí svůj výkon i výkon spolužáků, vyvaruje se chyb</li> <li>• pravidelně zařazuje zdravotně zaměřené cviky</li> </ul>	<p><b><u>Příprava ke sport. výkonu, zdravotně orientované činnosti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava organismu – rozcvičení</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cviky vyrovnávající vlastní svalové oslabení zařazuje do každodenního cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládá herní činnosti jednotlivce, jednoduché herní kombinace</li> <li>užívá základní pravidla hry</li> <li>získané herní dovednosti tvořivě aplikuje ve hře, při rekreaci</li> <li>zorganizuje a spolurozhoduje hru (8. a 9. r.)</li> </ul>	<p><b><u>Pohybové hry a netradiční sporty</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>úpolové hry</li> <li>kooperativní a kreativní hry</li> <li>drobné pohybové hry</li> <li>brännball, softbal</li> <li>florbal</li> <li>frisbee</li> <li>ringo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zvyšuje svoji fyzickou kondici</li> <li>ovládá měření tepu, závislosti na výkonu (od 7. r.)</li> <li>zvládá základní taneční kroky zvolených tanců, tančí ve skupině i v páru (pouze děvčata)</li> </ul>	<p><b><u>Rytmické a kondiční formy cvičení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kondiční cvičení s hudbou, aerobik, posilovací cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí</li> <li>tanec – polkový, valčíkový krok, jave, ča-ča, country</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nacvičuje záchranu a pomoc</li> </ul>	<p><b><u>Gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>záchrana a pomoc</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace</li> <li>• provede stoj na ruce do kotoulu a stoj na hlavě s dopomocí</li> <li>• používá akrobatické skoky na místě i v pohybu</li> <li>• ovládá průpravná cvičení pro nácvik přemetu stranou</li> <li>• vytvoří a zacvičí jednoduchou akrobatickou sestavu</li> </ul>	<b>Akrobacie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotouly, stoje, akrobatické skoky, přemety, rovnovážné postoje, akrobatická sestava</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orientuje se v nácviku gymnastického odrazu z můstku</li> <li>• zvládá roznožku i skrčku</li> <li>• překoná dvě kozy – naváže přeskoky</li> </ul>	<b>Přeskok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• roznožka, skrčka, i s oddáleným můstkem</li> <li>• kombinace přeskoků</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá výmyk odrazem jednož s dopomocí</li> <li>• provádí přešvihy, spád, vzepření a podmet</li> <li>• cvičí na hrazdě doskočné (hoši 9. r)</li> </ul>	<b>Hrazda (po ramena)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výmyk</li> <li>• přešvih únožmo ve vzporu</li> <li>• spád a vzepření závěsem v podkolení</li> <li>• podmet</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá náskoky a seskoky</li> <li>• pohybuje se chůzí, přísunným a přeměnným krokem s doprovodnými pohyby paží</li> <li>• zařadí rovnovážné polohy a obraty</li> </ul>	<b>Kladina (pouze děvčata)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• náskoky, seskoky</li> <li>• chůze, přeměnný krok</li> <li>• rovnovážné polohy a obraty</li> <li>• vazby a sestavy</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>vymyslí a zacvičí jednoduché vazby a sestavy</li> <li>dbá na estetické držení těla</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>nacvičuje houpání, u záhupu seskok, i s obraty (6. a 7. r.)</li> <li>komíhá se ve visu</li> <li>ovládá svis vznesmo, svis střemhlav (8. a 9. r.)</li> </ul>	<b>Kruhy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cvičení v hupu</li> <li>cvičení v klidu</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>provede různé modifikace skoků</li> </ul>	<b>Trampolína</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>různé skoky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pomáhá při organizaci soutěží</li> </ul>	<u><b>Atletika</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>pomoc při organizaci soutěží</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje</li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>používá speciální běžecká cvičení – běžecká abeceda</li> <li>zvládá běžeckou techniku</li> <li>rozlišuje nízký, polovysoký a vysoký start</li> <li>rozlišuje způsob běhu na rovince a v zatáčce</li> <li>předvede správnou techniku předávky při štafetovém běhu</li> <li>běhá štafetu</li> </ul>	<b>Běh</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>průpravné cviky pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti</li> <li>starty z různých poloh, starty</li> <li>vytrvalostní běh do 3000 m</li> <li>krátký běh – 60 m</li> <li>štafetové běhy</li> </ul>	



Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá stupňovaný rozběh</li> <li>• spojí rozběh s odrazem</li> <li>• pracuje na zkvalitnění letové fáze skoku</li> <li>• ovládá rozměření rozběhu (9. r.)</li> </ul>	<b>Skok do dálky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení</li> <li>• vlastní skok</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá odrazová cvičení</li> <li>• ovládá techniku rozběhu, odrazu</li> <li>• zkvalitňuje přechod přes laťku</li> <li>• překoná laťku zvoleným stylem</li> </ul>	<b>Skok do výšky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení</li> <li>• vlastní skok – flop, stredl</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní postoj při hodů</li> <li>• zkoordinuje skřížný krok s hodem a vlastní hod</li> </ul>	<b>Hod míčkem (6. a 7. r.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení</li> <li>• hod míčkem z rozběhu</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje koulařskou gymnastiku, zdokonaluje techniku vrhu</li> <li>• zvládá vrh z bočního postavení</li> <li>• zkvalitňuje vlastní vrh – používá zárovou techniku (9. r.)</li> </ul>	<b>Vrh koulí (8. a 9. r)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení – koulařská gymnastika</li> <li>• vlastní vrh</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při hře, spolurozhoduje o taktice a dodržuje ji</li> </ul>	<b>Sportovní hry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupráce a taktika ve zvolené hře</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osvojí si pravidla vybraných sportovních her a řídí se jimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidla zvolené hry</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zorganizuje, spolurozhoduje sportovní utkání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zápis a spolurozhodování ve zvolené hře</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soupeří čestně</li> <li>• pomáhá handicapovaným</li> <li>• respektuje opačné pohlaví</li> <li>• při sportovních aktivitách dbá na ochranu přírody</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje při hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá techniku chytání míče</li> <li>• orientuje se při hře</li> </ul>	<b>Vybíjená (6. r.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné hry</li> <li>• přihrávka jednoruč</li> <li>• chytání míče</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá základní postoj, správné držení těla a rukou</li> <li>• používá odbití vrchem a odbití spodem „bagr“</li> <li>• zvládá hru v poli – obranu (odbití míče po podání)</li> <li>• hraje na síti – nahrávka po přihrávce – útok (odbití míče po nahrávce)</li> <li>• ovládá přehazovanou s pravidly</li> <li>• respektuje základní postavení hráčů, je aktivní při hře</li> </ul>	<b>Odbíjená (8. a 9. r.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné hry – přehazovaná</li> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace</li> <li>• základní postavení při hře – hra</li> <li>• doplňující hra: kopaná</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá basketbalový postoj</li> <li>• dribluje levou, pravou rukou</li> <li>• přihrává trčením obouruč i jednoruč, přihrává o zem</li> <li>• chytá míč v klidu i v pohybu</li> <li>• zvládá dvojtakt</li> <li>• střílí z místa i po dvojtaktu</li> <li>• používá clonění, doskakuje míče při útoku i při obraně</li> <li>• kryje útočníka</li> <li>• nacvičuje herní situace</li> <li>• používá osobní i obranný systém</li> <li>• orientuje se při hře</li> </ul>	<b>Basketbal (6. – 9. r.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné hry</li> <li>• herní činnosti jednotlivce</li> <li>• herní kombinace</li> <li>• herní systémy</li> <li>• hra</li> <li>• doplňující hra: streetball</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sleduje dané činnosti, zaznamenává je a vyhodnotí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zápis</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybuje se v terénu pěšky, na kole, na lyžích (i se zátěží)</li> <li>• dobře se připraví na turistickou akci</li> </ul>	<b><u>Turistika a pobyt v přírodě</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• různé formy turistiky</li> <li>• táboření</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničním provozu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vyzná se v dopravních předpisech</li> <li>• zkontroluje výbavu kola, technicky dobře jezdí na kole ve skupině</li> <li>• hraje různé hry v přírodě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cykloturistika</li> <li>• ekohry, hry v přírodě</li> <li>• ochrana přírody</li> <li>• orientace v přírodě, základy</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je ohleduplný k přírodě, chápe, že je její součástí</li> </ul>	orientačního běhu		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orientuje se podle mapy, používá buzolu</li> <li>• rozumí základům orientačního běhu</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničním provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje při hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybuje se bezpečně v zimní přírodě</li> </ul>	<b>Zimní sporty (v případě vhodných povětrnostních podmínek)</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nepodceňuje nebezpečí úrazu</li> <li>• pohybuje se bezpečně na bruslích</li> <li>• zvládá základní techniku jízdy na bruslích</li> </ul>	<b>Bruslení</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hry na ledě</li> <li>• jízda vpřed, vzad, přešlapování</li> <li>• vytrvalostní jízda</li> <li>• hokej (pouze hoši)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• připne si lyže a bezpečně je přenáší</li> <li>• orientuje se v mazání a údržbě lyží</li> <li>• osvojí si základní lyžařský postoj</li> <li>• používá obraty, výstupy, přenášení váhy...</li> <li>• běhá klasicky ve stopě do 4 km</li> <li>• zvládne jízdu na běžkách vzdálenost do 25 km ve středně náročném terénu</li> </ul>	<b>Běh na lyžích</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lyžařská výstroj a výzbroj</li> <li>• mazání a údržba lyží</li> <li>• všeobecná lyžařská průprava</li> <li>• nácvik klasické techniky běhu, ukázka bruslení</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• připne si lyže a bezpečně je přenáší</li> <li>• osvojí si: základní lyžařský postoj, přenášení váhy, jízdu v oboustranném přívratu, základní oblouk (krátký, dlouhý), obraty, výstupy, odšlapování</li> </ul>	<b>Sjezdové lyžování (v případě konání LVK)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lyžařská výstroj a výzbroj</li> <li>• všeobecná lyžařská průprava</li> <li>• nácvik techniky</li> </ul>	

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá jízdu na vleku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jízda na vleku</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cílevědomě využívá cviků korigujících jeho oslabení</li> </ul>	<p><b><u>Zdravotní tělesná výchova</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• speciální vyrovnávací cviky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičí pravidelně a dbá na správné provedení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidelný denní režim z pohledu zdravotního oslabení</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zná kontraindikační cviky a činnosti a vyhýbá se jim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontraindikační cviky a činnosti</li> </ul>	