

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**  
**Období: 1.**

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 1.	
Očekávané výstupy:	Učivo	Ročník	Průřezová témata
<p>Spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</p> <p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti v běžném sportovním prostředí.</p> <p>Zná základní hygienu a uplatňuje pravidla bezpečnosti při pohybových činnostech, používá vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.</p>	<p>❖ Znalosti základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost.</p>	1-3	<p><i>Osobnostní a sociální výchova</i>  – psychohygiena  - rozvoj schopnosti poznávání</p>
<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině. Usiluje o jejich zlepšení.</p>	<p>❖ Činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů. Vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy.</p> <p>❖ Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed, kotoul vzpět)</li> <li>- přeskok (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu</li> <li>- lavička, kladinka (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze)</li> <li>- cvičení na žebřinách</li> <li>- šplh</li> </ul> <p>❖ Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vytrvalostní běh 5-10 minut</li> <li>- rychlý běh 20-50 metrů</li> <li>- skok daleký (spojení rozběhu a odrazu)</li> <li>- hod míčkem z místa a z rozběhu</li> </ul>	1-3	<p><i>Osobnostní a sociální výchova</i>  - sebepoznání a sebepojetí</p>

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 1.	
Očekávané výstupy	Učivo	Ročník	Průřezová témata
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích Zvládá jednoduché prvky i z jiných sportovních činností.	❖ Pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek. ❖ Sportovní hry (kopaná, vybíjená) ❖ Bruslení, lyžování, plavání.	1-3	<i>Osobnostní a sociální výchova - kooperace a kompetice</i>
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	❖ Základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách.	1-3	
Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	❖ Znalosti povelů, smluvených gest a signálů při pohybových činnostech.	1-3	
Uplatňuje správné držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné základní cvičební polohy.	❖ Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) ❖ Správné držení těla.	1-3	
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.	❖ Zdravotní TV s prvky jógy ❖ Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení.	1-3	
Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	❖ Plavání	2-3	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	❖ Plavání	2-3	

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

*TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost*

*TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách*

*TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti*

*- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám*

*- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů*

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**  
**Období: 2.**

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 2.	
Očekávané výstupy	Učivo	Ročník	Průřezová témata
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti. Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.	❖ Význam pohybu pro zdraví -pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu	4-5	<i>Osobnostní a sociální výchova</i> - schopnost poznávání - psychohygiena
Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování. Zvládá základní techniku speciálního cvičení. Koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele. Upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.	❖ Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení	4-5	<i>Environmentální výchova</i> - vztah člověka k prostředí
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Vytváří varianty osvojených pohybových her. Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže	❖ Organizace při TV - základní organizace prostoru a činnosti ve známém, běžném prostředí. ❖ Pravidla zjednodušených osvojovaných	4-5	<i>Osobnostní a sociální výchova</i> - kreativita - schopnost poznávání

Oblast: Člověk a zdraví na úrovni třídy.	Předmět: Tělesná výchova pohybových činností (her, závodů, soutěží).	Období: 2.	
Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.	❖ Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.		
Očekávané výstupy	Učivo	Ročník	Průřezová témata
Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	❖ Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, načiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	4-5	
Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. 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.	❖ Zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly).	4-5	<i>Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace – kooperace a kompetice</i>
Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví. Cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	❖ Komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály)	4-5	
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	❖ Měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy)	5	
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště. Samostatně získá potřebné informace.	❖ Zdroje informací o pohybových činnostech.	4-5	<i>Mediální výchova – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</i>

### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

*TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu*

*TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením*

*TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností*

*TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti*

*TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti*

*TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play*

*- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla*

*- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy*

**ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA** (prvky ZdrTV jsou využívány v povinné TV; ZdrTV jako ucelený systém je nabízena žákům III. (II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách – viz charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a poznámky k rámcovému učebnímu plánu)

#### **1. stupeň Očekávané výstupy – 1. období**

žák

**ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy**

**ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením**

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

*ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy*

*ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením*

#### **Očekávané výstupy – 2. období**

žák

**ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování**

**ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele**

**ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením**

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

*ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování*

*ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele*

*ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením*