

Vzdělávací obor Tělesná výchova

1. ročník

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
	Kompetence pracovní				
	Kompetence komunikativní				
	Kompetence k učení				
	Kompetence sociální a personální				
1. ČINNOSTI	Žák spojuje pravidelnou každodenní	1. Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu			
OVLIVŇUJÍCÍ	pohybovou činnost se zdravím a využívá	2. Správné držení těla, správné zvedání zátěže, relaxční cviče-			
ZDRAVÍ	nabízené příležitosti	ní příprava organismu - před pohybovou činností, uklidnění			
	Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny	po zátěži, napínací a protahovací cvičení			
	a bezpečnosti při pohybových činnos-	3. Hygiena při TV			
	tech ve známých prostorech školy	4. Bezpečnost při pohybových činnostech			
2. ČINNOSTI	Žák zvládá pohybové dovednosti a apli -	1. Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové			
OVLIVŇUJÍCÍ	kuje je v činnostech	hry a aktivity, využití hraček, netrad. náčiní při cvičení, pohy-			
ÚROVEŇ		bová tvořivost			
POHYBOVÝCH		2. Základy gymnastiky - průpravná cvičení, kondiční cvičení			
DOVEDNOSTÍ		s hudbou,			
		akrobacie: kotoul vpřed s pomocí pedagoga			
		cvičení s náčiním: overbaly, švihdla			
		cvičení na nářadí: lavičky, žebřiny			
		3. Základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem			
		4. Základy sportovních her - manipulace s míčem, spolupráce			
		při hře			
		5. Turistika a pobyt v přírodě - přesun, chování v dopravních			
		prostředcích, chůze v terénu			
3. ČINNOSTI	Žák reaguje na základní pokyny a povely	1. Zásady jednání a chování v různém prostředí a činnostech			
PODPORUJÍCÍ	k osvojované činnosti a její organizaci	2. Komunikace v TV, základní těl. názvosloví, smluvené			
POHYB. UČENÍ		povely, signály			
		3. Organizace při TV			

		4. Pravidla při hrách			

Vzdělávací obor Tělesná výchova

2. ročník

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
	Kompetence pracovní				
	Kompetence komunikativní				
	Kompetence k učení				
	Kompetence sociální a personální				
1. ČINNOSTI	Žák zvládá v souladu s individuálními	1. Příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po	TV	<i>Učivo 1.r.</i>	1.
OVLIVŇUJÍCÍ	předpoklady jednoduché pohybové	zátěži.	Svět kolem	<i>Člověk a zdraví</i>	1.
ZDRAVÍ	činnosti jednotlivce.	2. Správné držení těla, průpravná, kompenzační a jiná zdra-	nás		
	Žák aktivně vstupuje do organizace svého	votně zaměřená cvičení a jejich využití.			
	pohybového režimu.	3. Koordinace pohybu			
2. ČINNOSTI	Žák zvládá v souladu s individuálními	1. Pohybové hry - s různým zaměřením, pohybová tvořivost.			
OVLIVŇUJÍCÍ	předpoklady osvojované pohybové	2. Základy gymnastiky - průpravná cvičení, kondiční cvičení s			
ÚROVEŇ	dovednosti a aplikuje je ve hře či soutěži.	hudbou, akrobacie - kotoul vpřed a vzad s dopomocí, váha			
POHYBOVÝCH		předklonmo			
DOVEDNOSTÍ		cvičení s náčiním - overbaly, švihadla			
		cvičení na nářadí - lavičky, žebřiny			
		3. Základy atletiky - rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky,			
		hod míčkem.			
		4. Základy sportovních her - manipulace s míčem, spolupráce			
		při hře, průpravné hry, sportovní hry - vybíjená, házená,			
		přehazovaná, kopaná, florbal			
		5. Turistika - přesun, chůze v terénu			
3. ČINNOSTI	Žák si osvojil komunikaci v Tv.	1. Tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály.			
PODPORUJÍCÍ	Žák užívá osvojované názvosloví	2. Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností.			
POHYB. UČENÍ					

Vzdělávací obor Tělesná výchova

3. ročník

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce (praktická cvičení)	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
	Kompetence pracovní				
	Kompetence komunikativní				
	Kompetence k učení				
	Kompetence sociální a personální				
1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. (TV-3-1-01)	1. Zdravotně zaměřené činnosti, SDT, práce se zatížením, průpr., kompenzační, relaxační cvičení	TV	<i>Učivo 2.r.</i>	2.
	Žák uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti a při pohybových činnostech. (TV-3-1-04)	2. Význam pohybu pro zdraví, délka a intenzita pohybu	Svět kolem nás	<i>Člověk a zdraví</i>	2.
	Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení. (TV-3-1-02)	3. Hygiena při Tv, bezpečnost při pohybových činnostech			
	Žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. (TV-3-1-03)	4. Správné držení těla, správné zvedání zátěže, relaxační cvičení			
	Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. (TV-3-1-05)	příprava organismu - před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení			
		5. Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly			
		6. Bezpečnost při poh. činnostech			
2. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	Žák tvořivě aplikuje pohybové dovednosti ve hře, soutěži, rekreačních činnostech.	1. Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček, netrad. náčiní při cvičení, pohybová tvořivost			
		2. Základy gymnastiky - průpravná cvičení, kondiční cvičení s hřebem			
		akrobacie - kotoul vpřed a vzad, váha předklonmo			
		cvičení s náčiním - overbaly, švihadla			

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce (praktická cvičení)	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
		cvičení na nářadí - lavičky, žebříky, hrazda - vis, šplh o tyči -techn.			
		3. Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný, vytrvalý,			
		skok do dálky, hod míčkem			
		4. Základy sportovních her - herní dovednosti, herní cvičení,			
		sport. hry - vybíjená, házená, přehazovaná, kopaná, florbal			
		5. Turistika a pobyt v přírodě - přesun, chování v dopravních			
		prostředcích, chůze v terénu			
		6. Plavání - základní plavecká výuka, hygiena plavání,			
		zákl. plav. dovednosti, plav. technika, prvky sebezáchr.			
		adaptace na vodní prostředí, zákl. plav. dovednosti,			
3. ČINNOSTI	Žák se dohodne na spolupráci i jednodu-	1. Zásady jednání a chování v různém prostředí a činnostech			
PODPORUJÍCÍ	ché taktice vedoucí k úspěchu družstva.	- fair play			
POHYB. UČENÍ	Žák užívá osvojované názvosloví.	2. Komunikace v TV, základní těl. názvosloví, smluvené			
	Žák rozlišuje a uplatňuje práva a povin-	povely, signály			
	nosti vyplývající z role hráče.	3. Organizace při TV - zákl. org. prostoru a činností			
		4. Pravidla při hrách, závodech a soutěžích			
		5. Měření posuzování pohyb. dovedností - měření výkonů			

Vzdělávací obor Tělesná výchova

4. ročník

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
	Kompetence pracovní				
	Kompetence komunikativní				
	Kompetence k učení				
	Kompetence sociální a personální				
1. ČINNOSTI	Žák se podílí na realizaci pravidelného	1. Zdravotně zaměřené činnosti, SDT, práce se zatížením,	TV	<i>Učivo 3.r.</i>	3.
OVLIVŇUJÍCÍ	poh.režimu, uplatňuje kondičně zaměřené	průprava, kompenzační, relaxační cvičení	Svět kolem	<i>Člověk a zdraví</i>	3.
ZDRAVÍ	činnosti.	2. Význam pohybu pro zdraví, délka a intenzita pohybu	nás		
	Žák zařazuje do pohyb. režimu nápravná	3. Hygiena při Tv, bezpečnost při pohybových činnostech.			
	cvičení, hlavně v souvislosti s jednostrannou	4. Správné držení těla, správné zvedání zátěže, relaxační			
	zátěží nebo vlastním sval.oslabením	cvičení			
	Žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného	příprava organismu - před pohybovou činností, uklidnění po			
	chování v běžném spor.prostředí, adekvátně	zátěží, napínací a protahovací cvičení			
	reaguje v situaci úrazu spolužáka	5. Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly			
		6. Bezpečnost při poh.činnostech			
2. ČINNOSTI	Žák zvládá v souladu s individuálními	1. Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové			
OVLIVŇUJÍCÍ	předpoklady osvojované pohybové	hry a aktivity, využití hraček, netrad.náčiní při cvičení,			
ÚROVEŇ	dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře,	pohybová tvořivost			
POHYBOVÝCH	soutěží.	2. Základy gymnastiky - průpravná cvičení,kondiční cvičení			
DOVEDNOSTÍ	Žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové	s hudbou, akrobacie - kotoul vpřed a vzad, váha předklonmo,			
	činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k	stoj na rukách s dopomocí, přemet stranou			
	vlastnímu provedení pohyb. činnosti.	akrobacie, cv. s náčiním - overbaly, švihadlo			
	Žák jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla	cvičení na nářadí - lavičky, žebřiny, hrazda vis, šplh o tyči -			
	her a soutěží, pozná, označí zjevné přestupky	technika, šplh na laně - technika			
	proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	3. Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný, vytrvalý,			
	respektuje při pohyb.činnostech opačné	skok do dálky, hod míčkem			
	pohlaví.	4. Základy sportovních her - pravidla, herní dovednosti, herní			
	Žák se adaptuje na vodní prostředí, dodržuje	cvičení,			
	hygienu plavání, zvládá v souladu s individ.	sportovní hry - vybíjená, házená, přehazovaná, kopaná, florbal,			

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
	předpoklady základní plavecké dovednosti (TV-5-1-11)	basketbal			
	Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti (TV-5-1-12)	5. Turistika a pobyt v přírodě - přesun, chování v dopravních prostředcích, chůze v terénu			
		6. Plavání - základní plavecká výuka, hygiena plavání, zákl. plav. dovednosti, plav. technika, prvky sebezáchranné adaptace na vodní prostředí, zákl. plav. dovednosti,			
		7. průpravné úpoly, přetahy a přetlaky			
3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYB. UČENÍ	Žák užívá při pohybových činnostech základní osvojené těloc. názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	1. Zásady jednání a chování v různém prostředí a činnostech - fair play			
	Žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.	2. Komunikace v TV, základní těl. názvosloví, smluvené povely, signály			
	Žák změří základní pohybové výkony a porovná s předchozími výsledky.	3. Organizace při TV - zákl. org. prostoru a činností			
	Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole, v místě bydliště, samostatně získává potřebné informace.	4. Pravidla při hrách, závodech a soutěžích			
		5. Měření posuzování pohybových dovedností - měření výkonů			
		6. Zdroje informací o pohybových činnostech			

Vzdělávací obor Tělesná výchova

5. ročník

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
	Kompetence pracovní				
	Kompetence komunikativní				
	Kompetence k učení				
	Kompetence sociální a personální				
1. ČINNOSTI	Žák se podílí na realizaci pravidelného	1. Zdravotně zaměřené činnosti, SDT, práce se zatížením,	TV	<i>Učivo 4.r.</i>	4.
OVLIVŇUJÍCÍ	poh. režimu, uplatňuje kondičně zaměřené	průpravná, kompenzační, relaxační cvičení	Svět kolem	<i>Člověk a zdraví</i>	4.
ZDRAVÍ	činnosti, projevuje přiměř. samostatnost	2. Význam pohybu pro zdraví, délka a intenzita pohybu	nás		
	a vůli po zlepšení své zdatnosti	3. Hygiena při Tv, bezpečnost při pohybových činnostech.			
	(TV-5-1-01)	4. Správné držení těla, správné zvedání zátěže, relaxační			
	Žák zařazuje do pohybového režimu ko-	cvičení			
	rektivní cvičení hlavně v souvislosti s jed-	příprava organismu - před pohybovou činností, uklidnění po			
	nostrann. zátěží nebo vlastním svalovým	zátěží, napínací a protahovací cvičení			
	oslabením (TV-5-1-02)	5. Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivo-			
	Žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpeč-	sti, koordinace pohybu			
	ného chování v běžném spor. prostředí,	6. Bezpečnost při pohybových činnostech			
	adekvátně reaguje v situaci úrazu				
	spolužáka (TV-5-1-04)				
2. ČINNOSTI	Žák zvládá v souladu s individuálními	1. Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové			
OVLIVŇUJÍCÍ	předpoklady osvojované pohybové	hry a aktivity, využití hraček, netradiční náčiní při cvičení,			
ÚROVEŇ	dovedností a vytváří varianty osvojených	pohybová tvořivost			
POHYBOVÝCH	pohybových her. (TV-5-1-03)	2. Základy gymnastiky - průpravná cvičení, kondiční cvičení			
DOVEDNOSTÍ	Žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybo-	s hodbou			
	vou činností spolužáka a reaguje na poky-	akrobacie - kotoula vpřed a vzad, váha předklonmo, stoj na rukách			
	ny k vlastnímu provedení pohybové	s dopomocí, přemet stranou			
	činnosti (TV-5-1-05)	cvičení s náčiním - overbaly, švihadla, tyče, tenisové míčky,			
	Žák jedná v duchu fair play, dodržuje	cvičení na nářadí - lavičky, žebřiny, hrazda - výmík, šplh o tyči,			
	pravidla her a soutěží, pozná, označí	technika, na čas (3m), šplh na laně - technika			
	zjevné přestupky proti pravidlům a	3. Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný, vytrvalý,			

Platnost od 1. 9. 2015

Hlavní okruhy	Hlavní kompetence	Učivo	Navázání na dosažené kompetence		
	Očekávané výstupy dle RVP ZV	Metody práce	obor	navázání na již zvládnuté	ročník
	adekvátně na ně reaguje, respektuje při	skok do dálky, výšky, hod míčkem			
	pohybových činnostech opačné pohlaví	4. Základy sportovních her - pravidla, herní dovednosti, herní cvi-			
	(TV-5-1-06)	čení, sportovní hry - vybíjená, házená, přehazovaná, kopaná, flor-			
		bal, basketbal, softbal, frisbee			
		5. Turistika a pobyt v přírodě - přesun, chování v dopravních			
		prostředcích, chůze v terénu			
		6. průpravné úpoly, přetahy a přetlaky			
3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYB. UČENÍ	Žák užívá při pohyb.činnosti základní os-	1. Zásady jednání a chování v různém prostředí a činnostech			
	vojované těloc. názvosloví, cvičí podle jed-	v daném prostředí a činnostech - fair play			
	noduchého nákresu, popisu cvičení	2. Komunikace v TV, základní těl. názvosloví, smluvené pove-			
	(TV-5-1-07)	ly, signály			
	Žák zorganizuje nenáročnou pohybovou čin-	3. Organizace při TV - zákl. org. prostoru a činností			
	nost a soutěže na úrovni třídy	4. Pravidla při hrách, závodech a soutěžích			
	(TV-5-1-08)	5. Měření posuzování pohyb. dovedností - měření výkonů			
	Žák změří základní pohybové výkony a	6. Zdroje informací o pohyb.činnostech			
	porovná s předchozími výsledky				
	(TV-5-1-09)				
	Žák se orientuje v informačních zdrojích o				
	pohyb. aktivitách a sportov. akcích ve				
	škole, v místě bydliště, samostatně získá-				
	vá potřebné informace				
	(TV-5-1-10)				

Odpovědná osoba: Mgr. H. Kopčanová