

## 7.18 Tělesná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Třída s upraveným vzdělávacím programem § 16									Celkem
Počet vyučovacích hodin za týden									
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	Tělesná výchova jako vzdělávací obor je součástí komplexního vzdělávání žáků vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka. Většina těchto aspektů je zahrnuta právě v tělesné výchově. Jde o poznání vlastních pohybových možností a zájmů a poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitky z pohybu a komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Obsah předmětu je převážně vyučován v tematických blocích (atletika, sportovní hry, gymnastika, rytmické a kondiční cvičení, zdravotně zaměřené činnosti, plavání), průběžně jsou zařazována průpravná, vyrovnávací, relaxační a posilovací cvičení. Součástí předmětu Tělesná výchova jsou i

	<p>výstupy zdravotní tělesné výchovy.</p> <p>Předmět se člení:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• činnosti ovlivňující zdraví,</li> <li>• činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností,</li> <li>• činnosti podporující pohybové učení.</li> </ul> <p>Vyučovací předmět Tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět ve všech ročnících.</p> <p>Ve 2. ročníku a 3. ročníku se uskutečňuje výuka základů plaveckého výcviku.</p> <p>Výuka probíhá převážně v prostorách tělocvičny, hřiště a školního areálu, popřípadě na jiných sportovištích či v terénu. Výuka plavání probíhá v plaveckém bazénu. Výuka je doplněná účastí na sportovních soutěžích a závodech, vycházkami, pobytem v přírodě, turistikou, naučnýmiporady i ve škole v přírodě.</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tělesná výchova</li> <li>• Výchova ke zdraví</li> </ul>
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p><b>Kompetence k učení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel vede žáka k poznání, že zdraví je nejdůležitější životní hodnota</li> <li>• žák chápe zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody</li> <li>• žák se pravidelně účastní pohybových činností</li> <li>• žák dodržuje pravidla hygieny a bezpečnosti</li> <li>• žák se snaží o správné držení těla</li> <li>• žák samostatně rozvíjí svou tělesnou zdatnost</li> <li>• žák sleduje vzestup vlastní fyzické kondice</li> <li>• učitel zařazuje pravidelně pohybové činnosti s konkrétním účelem</li> <li>• učitel volí vhodný rozvojový program</li> <li>• učitel vysvětluje pravidla hygieny a bezpečnosti práce</li> <li>• učitel kultivuje pohybový projev a správné držení těla</li> <li>• učitel usiluje o systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti</li> </ul> <p><b>Kompetence k řešení problémů:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel seznamuje žáka se základními názory na to, co je zdravé a zdraví prospěšné i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje</li> <li>• žák využívá osvojené postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu</li> <li>• žák používá TV jako prostředek překonání svých momentálních negativních tělesných i duševních stavů</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák se zamýšlí nad zvládnutím cviků správným způsobem</li> <li>• učitel vede žáky k respektování pravidel ve smyslu fair play</li> <li>• učitel vede žáky k přemýšlení o problému ovládnutí cviku</li> </ul>
	<b>Kompetence komunikativní:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel důsledně vyžaduje dodržování povelů, signálů a pravidel</li> <li>• žák adekvátně reaguje na dané instrukce</li> <li>• žák se snaží vhodně reagovat na danou situaci a o problému vést diskuzi</li> <li>• žák samostatně rozhoduje o daném problému</li> <li>• žák se snaží diskutovat o taktice družstva</li> <li>• učitel učí žáky vhodně reagovat na danou situaci (vyslechnutí a přijetí pokynů)</li> <li>• učitel vede žáky k asertivnímu jednání</li> <li>• učitel vede žáky k samostatné (i neverbální) komunikaci při rozhodování</li> <li>• učitel otevírá prostor diskuzi a taktice družstva</li> </ul>
	<b>Kompetence občanské:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel umožňuje diferencované výkony podle individuálních schopností žáků</li> <li>• žák je schopen se vcítit do situace ostatních žáků, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému násilí</li> <li>• učitel vede žáky k poskytování vhodné pomoci</li> <li>• žák jedná v souladu s aktivní podporou a prevencí zdraví</li> <li>• žák chápe úlohu sportu a pohybu v životě člověka</li> <li>• žák se zapojuje do sportovních aktivit a soutěží</li> <li>• žák se učí poskytnout první pomoc při lehčích úrazech a nevolnosti</li> <li>• učitel vede žáky k pochopení významu sportu pohybových aktivit v životě člověka</li> <li>• učitel podporuje aktivní sportování a zapojování do soutěží</li> <li>• učitel rozvíjí uvědomění sociálních vztahů a rolí ve sportu</li> <li>• učitel seznamuje s první pomocí při lehčích úrazech, škodlivostí drog a jiných škodlivin</li> </ul>
	<b>Kompetence pracovní:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel vede žáky k chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako předpokladu pro další životní dráhu</li> <li>• žák využívá znalosti a zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje a své přípravy na budoucnost</li> <li>• žák se snaží aplikovat pohybové dovednosti ve hře, soutěžích, rekreačních a pracovních činnostech</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák si uvědomuje vliv pohybové aktivity na duševní i tělesný rozvoj osobnosti člověka</li> <li>• žák si uvědomuje možná rizika při pohybových činnostech a snaží se jim předcházet</li> <li>• žák chápe roli pohybu v každodenním životě člověka</li> <li>• učitel upozorňuje na vliv pohybové aktivity na zdraví a práceschopnost člověka i na vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech</li> <li>• učitel vede žáky k začleňování pohybu do denního režimu</li> </ul>
	<b>Kompetence digitální:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel seznamuje žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)</li> <li>• učitel motivuje žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky</li> <li>• učitel motivuje žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště</li> <li>• učitel klade důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií</li> </ul>
Způsob hodnocení žáků	Hodnocení a klasifikace jsou specifikovány v kapitole Hodnocení výsledků vzdělávání žáků (způsoby a kritéria hodnocení).

Tělesná výchova	1. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	spojuje a propojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti ke svému zdravému pohybu, učí se vnímat chování spolužáků z hlediska ochrany vlastního zdraví i zdraví spolužáků	bezpečnost a hygiena v TV
		hry a soutěže zaměřené na rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci
		tělovýchovné chvilky během vyučování
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	učí se spolupráci ve skupině, vnímá nutnost podřizování se a spolupráce ve skupině spolužáků	sportovní hry
		hry a soutěže zaměřené na rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci

TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	zná hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, na školním hřišti i na školních akcích a soutěžích	bezpečnost a hygiena v TV
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci a upevňuje si osvojené návyky, učí se brát ohled na ostatní při společném cvičení (ve skupině, družstvu)	sportovní hry
		kondiční cvičení
		hry a soutěže zaměřené na rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	učí se uplatňovat základní dovednosti související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou ve vztahu k sobě i ostatním	správné sezení, držení těla, dýchání, zvedání břemen

<b>Tělesná výchova</b>	<b>1. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-3-1-01 <i>p</i> zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	bezpečnost a hygiena v TV
		hry a soutěže zaměřené na rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci
		tělovýchovné chvíle během vyučování
TV-3-1-04 <i>p</i> dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách	zná hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, na školním hřišti i na školních akcích a soutěžích	bezpečnost a hygiena v TV
		vhodné oblečení a obuv na TV, pravidla bezpečnosti při pohybových aktivitách
TV-3-1-05 <i>p</i> 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	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci a upevňuje si osvojené návyky, učí se brát ohled na ostatní při společném cvičení (ve skupině, družstvu)	sportovní hry
		kondiční cvičení
		hry a soutěže zaměřené na rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	učí se uplatňovat základní dovednosti související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou ve vztahu k sobě i ostatním	správné sezení, držení těla, dýchání, zvedání břemen

Tělesná výchova		2. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo	
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	rozcvičuje se podle pokynů učitele a jeho nápodoby	rozcvička - jednoduché cviky podle vzoru učitele	
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci			
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	učí se projevovat toleranci k výkonu ostatních ve skupině, spolupracuje v rámci svých nabytých zkušeností, vnímá konkrétní přínos ostatních spolužáků ve skupině (družstvu), učí se přijímat roli ve své sportovní skupině	individuální pohybové výkony, spolupráce a role v družstvu	
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	dodržuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, na školním hřišti i na školních akcích a soutěžích	bezpečnost a hygiena v TV	
		vhodné oblečení a obuv na TV, pravidla bezpečnosti při pohybových aktivitách	
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti	seznamuje se s vodním prostředím, zná a dodržuje hygienu plavání, pravidla pobytu ve vodním prostředí a na základě individuálních předpokladů zvládá základní průpravná plavecká cvičení a plavecké dovednosti	pravidla bezpečného chování v prostorách bazénu, plavecká průprava	
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	učí se uplatňovat základní dovednosti související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou ve vztahu k sobě i ostatním	správné sezení, držení těla, dýchání, zvedání břemen	
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	bere v úvahu své fyzické možnosti a zkušenosti, snaží se je stále rozvíjet (fyzický i osobnostní rozvoj)	fyzické dovednosti, znalost svých individuálních dispozic	

<b>Tělesná výchova</b>	<b>2. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách	zná hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, na školním hřišti i na školních akcích a soutěžích	bezpečnost a hygiena v TV
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	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci a upevňuje si osvojené návyky, učí se brát ohled na ostatní při společném cvičení (ve skupině, družstvu)	vhodné oblečení a obuv na TV, pravidla bezpečnosti při pohybových aktivitách
		sportovní hry
		kondiční cvičení
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti	seznamuje se s vodním prostředím, zná a dodržuje hygienu plavání, pravidla pobytu ve vodním prostředí a na základě individuálních předpokladů zvládá základní průpravná plavecká cvičení a plavecké dovednosti	hry a soutěže zaměřené na rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	učí se uplatňovat základní dovednosti související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou ve vztahu k sobě i ostatním	pravidla bezpečného chování v prostorách bazénu, plavecká průprava
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	bere v úvahu své fyzické možnosti a zkušenosti, snaží se je stále rozvíjet (fyzický i osobnostní rozvoj)	správné sezení, držení těla, dýchání, zvedání břemen
		fyzické dovednosti, znalost svých individuálních dispozic

<b>Tělesná výchova</b>	<b>3. ročník</b>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	zvládá osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je dokáže aplikovat	sportovní hry
		gymnastika

TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	zvládá přípravu organismu před i po pohybové činnosti	bezpečnost a hygiena v TV
		sportovní hry
		atletika
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	chápe týmovou spolupráci	sportovní hry
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	dodržuje hygienické zásady - nosí převlečení na TV	bezpečnost a hygiena v TV
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	rozumí základním povelům a pokynům	bezpečnost a hygiena v TV
		sportovní hry
		základní povely a pokyny
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	dodržuje bezpečnost a prvky sebezáchrany, zvládá vybraný plavecký způsob	plavání, sebezáchrana
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	dokáže zpevnit tělo při všech cvičebních polohách	bezpečnost a hygiena v TV
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	zvládá vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením	bezpečnost a hygiena v TV
		kondiční cvičení

<b>Tělesná výchova</b>	<b>3. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	zvládá osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je dokáže aplikovat	tělovýchovné chvíle během vyučování
		hry a soutěže zaměřené na rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci
TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách	dodržuje hygienické zásady - nosí převlečení na TV	bezpečnost a hygiena v TV

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	rozumí základním povelům a pokynům	bezpečnost a hygiena v TV
		sportovní hry
		základní povely a pokyny
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	dodržuje bezpečnost a prvky sebezáchrany, zvládá vybraný plavecký způsob	plavání, sebezáchrana
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	dokáže zpevnit tělo při všech cvičebních polohách	bezpečnost a hygiena v TV
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	zvládá vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením	bezpečnost a hygiena v TV
		kondiční cvičení

<b>Tělesná výchova</b>	<b>4. ročník</b>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	aktivně a samostatně zdokonaluje svoji tělesnou zdatnost	kondiční cvičení
		gymnastika
		atletika
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	dokáže odpovídajícím způsobem reagovat při úrazu spolužáka	bezpečnost a hygiena v TV
		první pomoc
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	zvládá provedení pohybové činnosti podle předcvičujícího	pohybové hry
		kondiční cvičení
TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje	dodržuje pravidla fair play, respektuje opačné	míčové hry, vybíjená

pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	pohlaví	
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	rozumí tělocvičnému názvosloví a zvládá cvičení podle nakresleného návodu	kondiční cvičení
		gymnastika
		názvosloví a nákresy
TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	dokáže zorganizovat soutěže a hry pro spolužáky	pohybové hry
		vybíjená
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	dovede získat informace o sportovních akcích ve škole a v místě bydliště a dokáže tyto informace předat	pohybové hry
		atletika
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	zařazuje do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením	bezpečnost a hygiena při TV
		zdravý životní styl
		kondiční cvičení

<b>Tělesná výchova</b>	<b>4. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu	aktivně a samostatně zdokonaluje svoji tělesnou zdatnost	kondiční cvičení
		gymnastika
		atletika
TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	dodržuje hygienické zásady - nosí převlečení na TV	bezpečnost a hygiena v TV
TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	kondiční cvičení, pohybové hry
TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - zvládá	dodržuje pravidla fair play	míčové hry, vybíjená

podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy		
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	zařazuje do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením	bezpečnost a hygiena při TV
		zdravý životní styl
		kondiční cvičení

<b>Tělesná výchova</b>	<b>5. ročník</b>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	zvládá zařadit korektivní cviky při jednostranné zátěži	bezpečnost a hygiena při TV
		zdravý životní styl
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	zvládá variovat osvojené pohybové dovednosti	sportovní hry
		atletika
		gymnastika
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	dokáže změřit a porovnat své aktuální výkony s předešlými	sportovní hry, vybíjená
		atletika
		kondiční cvičení
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	zařazuje do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením	bezpečnost a hygiena při TV
		zdravý životní styl
		kondiční cvičení
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	zvládá a koriguje techniku speciálních cvičení podle zrcadla a pokynů učitele	gymnastika
		kondiční cvičení
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti	dokáže upozornit na činnosti, které jsou v	bezpečnost a hygiena při TV

(prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	rozporu s jeho oslabením	zdravý životní styl
		kondiční cvičení
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		
Žáci aktivně používají kooperaci se spoluhráči/spolužáky při sportovních hrách a cvičení ve skupinách tak, aby efektivně splnili požadovaný úkol. Žáci s respektem oceňují výkon soupeře a v soutěžních situacích aplikují prvky fair-play.		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>5. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-02 <i>p</i> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	zvládá zařadit korektivní cviky v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	bezpečnost a hygiena při TV zdravý životní styl
TV-5-1-03 <i>p</i> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	sportovní hry atletika gymnastika
TV-5-1-06 <i>p</i> 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	dodržuje pravidla fair play umí využívat cviky na odstranění únavy	míčové hry, vybíjená relaxační cvičení správné držení těla
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	zařazuje do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením	bezpečnost a hygiena při TV zdravý životní styl kondiční cvičení
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	zvládá a koriguje techniku speciálních cvičení podle zrcadla a pokynů učitele	gymnastika kondiční cvičení
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti	dokáže upozornit na činnosti, které jsou v	bezpečnost a hygiena při TV

(prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	rozporu s jeho oslabením	zdravý životní styl
		kondiční cvičení
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		
Žáci aktivně používají kooperaci se spoluhráči/spolužáky při sportovních hrách a cvičení ve skupinách tak, aby efektivně splnili požadovaný úkol. Žáci s respektem oceňují výkon soupeře a v soutěžních situacích aplikují prvky fair-play		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>6. ročník</b>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty - měří svou tělesnou zdatnost pomocí testů, sleduje změny a vyvozuje z nich potřebu úpravy pohybového režimu	Atletické disciplíny (60m, 600m, 800m, hod, skok, štafety) • Dovednosti, zdatnost, rozvoj techniky, běh, sprinty, skoky, hody
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny - pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost, určuje zjevné nedostatky	Atletické disciplíny • Průpravné cviky, strečink
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	- uvědomuje si škodlivost drog, hledá vhodné pohybové aktivity	• Dýchání, tepová frekvence, sportovní hnutí – význam pro zdraví, výběr prostředí, odmítání škodlivin
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	- uplatňuje správné držení těla, zaujímá správné základní cvičební polohy	• Stavba těla, svaly, těžiště, pocity, uvědomování si těla
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- používá základní cviky a sestavy pro různé účely - ovládá záchranu a dopomoc při osvojovaných	Gymnastika • Prostná, hrazda, kladina, pořadová cvičení, • Polohy při jednotlivých cvicích, záchrana a

	prvcích	dopomoc
	- zvládá základní aerobní cvičení s hudbou	• Rytmus, estetika pohybu
		• Polohy při jednotlivých cvičích, záchrana a dopomoc
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- ovládá základní pravidla her a uplatňuje je, zvládá základní práci s náčiním pro jednotlivé hry	• Rytmus, estetika pohybu
		Sportovní hry
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu	- snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného	• Základy - košíková, fotbal, florbal, přehazovaná
		• Hygiena při sportovních hrách, komunikace, ovládání sebe sama
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- aktivně předchází nebezpečným situacím v silnič. dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků sil. provozu	Zdraví
		• Dodržování pravidel silničního provozu, předchází situacím ohrožení zdraví
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- turistika a pobyt v přírodě (využití ŠvP, adaptačních pobytů, výletů apod.) - uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu - zvládá chůzi se zátěží i v mírně náročném terénu	Zdraví
		• Poskytnutí a přivolání PP v případě nehody, ochrana přírody, orientace v terénu
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	Zdraví
		• Vztahy mezi účastníky provozu a zvládání agrese
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy spolupráce (respektování jedinců s odlišnými tělesnými a pohybovými zvláštnostmi)		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Evropa a svět nás zajímá (olympijské myšlenky)		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Osobnostní rozvoj (psychohygiena), Sociální rozvoj (kooperace a kompetice)		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>6. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu	- aktivně a samostatně zdokonaluje svoji tělesnou zdatnost	kondiční cvičení gymnastika atletika
TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	- zvládá zařadit korektivní cviky v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	bezpečnost a hygiena při TV zdravý životní styl příprava před pohybovou činností
TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	kondiční cvičení Gymnastika atletika
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	- dodržuje pravidla fair play - umí využívat cviky na odstranění únavy	míčové hry, vybíjená, přehazovaná relaxační cvičení správné držení těla
TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	- zvládá provádět vlastní pohybovou činnost - umí se samostatně připravit před pohybovou činností	hygiena pohybových činností pohybová tvořivost
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy spolupráce (respektování jedinců s odlišnými tělesnými a pohybovými zvláštnostmi)		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Evropa a svět nás zajímá (olympijské myšlenky)		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Osobnostní rozvoj (psychohygiena), Sociální rozvoj (kooperace a kompetice)		

Tělesná výchova	7. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	- samostatně se připravuje před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností	Aktivity a pobyt v přírodě • atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí svoji činnost	• atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry turistika a pobyt v přírodě -přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	• Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	• Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť • Pravidla her
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		
	- objasní a rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her	Sportovní hry
	- užívá a rozpozná základní startovní povely	Atletické disciplíny • Startovní povely, startovní bloky
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích	Gymnastika • Přeskoky, hrazda, kladina, silová cvičení, rytmiická cvičení
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- uplatňuje správné držení těla, zaujímá správné základní cvičební polohy pro různé účely - sleduje a vyhodnocuje pomocí digitálních technologií pohybové aktivity v průběhu dne (týdne), zaznamenává jejich rozsah, intenzitu	• Stavba těla, svaly, těžiště, pocity, uvědomování si těla

TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- pečuje o svou tělesnou zdatnost a zdraví	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dýchání, tepová frekvence, sportovní hnutí – význam pro zdraví, výběr prostředí, odmítání škodlivin</li> </ul>
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletické disciplíny (60m, 600m, 800m, hod, skoky, štafety)</li> <li>• Košíková, fotbal, florbal aj. společenské sportovní hry</li> <li>• Vztahy mezi lidmi, slušné chování, sport ve světě</li> </ul>
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- naplňuje ve školních podmínkách olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vztahy mezi lidmi, slušné chování, sport ve světě</li> </ul>
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- aktivně předchází nebezpečným situacím v silniční dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků silničního provozu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdraví</li> <li>• Dodržování pravidel silničního provozu</li> <li>• Poskytnutí a přivolání PP v případě dopr. nehody</li> <li>• Vztahy mezi účastníky provozu a zvládání agrese</li> </ul>
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Osobnostní rozvoj (psychohygiena – význam pro duševní zdraví), Sociální rozvoj (mezilidské vztahy - spolupráce, respektování jedinců s odlišnými tělesnými a pohybovými zvláštnostmi; kooperace a kompetice – podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play)		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>7. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu	- aktivně a samostatně zdokonaluje svoji tělesnou zdatnost	kondiční cvičení gymnastika atletika
TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	- zvládá zařadit korektivní cviky v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	bezpečnost a hygiena při TV zdravý životní styl příprava před pohybovou činností

TV-5-1-03 <i>p</i> zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	kondiční cvičení Gymnastika atletika
TV-5-1-06 <i>p</i> 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	- dodržuje pravidla fair play - umí využívat cviky na odstranění únavy	míčové hry, vybíjená, přehazovaná relaxační cvičení správné držení těla
TV-5-1-05 <i>p</i> reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	- zvládá provádět vlastní pohybovou činnost - umí se samostatně připravit před pohybovou činností	hygiena pohybových činností pohybová tvořivost
TV-5-1-04 <i>p</i> uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	- dodržuje hygienické zásady - nosí převlečení na TV	bezpečnost a hygiena v TV pravidla fair-play bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Osobnostní rozvoj (psychohygiena – význam pro duševní zdraví), Sociální rozvoj (mezilidské vztahy - spolupráce, respektování jedinců s odlišnými tělesnými a pohybovými zvláštnostmi; kooperace a kompetice – podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play)		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>8. ročník</b>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	• Důležitost pohybu pro zdraví, stavba těla, vliv pohybu na činnost těla, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy, manipulace se zatížením
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, uživatele internetu	Názvosloví • Názvy sportu a pohybových aktivit, cvičební, média a jejich sledování

TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	- posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - navrhuje možnosti pro zlepšení sledovaného a hodnoceného pohybu	• Pohybové hry, netradiční pohybové hry, gymnastika, cvičení s náčiním i bez něj, úpoly, atletika (60m, 800m, 1000m, vrh, skoky, štafety), sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, estetické a kondiční hry
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji TV- 9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - eviduje data a informace o pohybových aktivitách, činnostech a výkonech	• Osobní a zónová obrana, pravidla her, organizace her v různých prostředích, zásady jednání a chování, měření výkonů, vyhodnocování, evidence
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	- změří srdeční frekvenci, vyhodnotí stav - zpracovává, vyhodnocuje a prezentuje naměřená data v rámci skupinové prezentace	• Význam biorytmů, zdravý životní styl, vhodnost různých pohybových aktivit
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	- samostatně se připravuje před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností	Aktivity a pobyt v přírodě • atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	- uvědomuje si škodlivost drog, hledá vhodné pohybové aktivity	• Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí svoji činnost	• atletické aplikované disciplíny v přírodě, hry v přírodě, drobné závodivé hry • Role ve hře, obrana, herní dovednosti, role funkce hráče, radost ze hry, prožitek, pravidla, úprava různých povrchů sportovišť
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	Sportovní hry • Pravidla her, hry kolektivní, individuální, brankové, síťové
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- zdůvodní význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských vztahů	Sportovní hry • Pravidla her, hry kolektivní, individuální, brankové, síťové
	- objasní a rozpozná základní rozdíly mezi	• Pravidla her, hry kolektivní, individuální,

	jednotlivými druhy sportovních her	brankové, síťové
	- užívá a rozpozná základní startovní povely	Atletika
		• Startovní povely, startovní bloky
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích	Gymnastika
		• Přeskoky, akrobacie, hrazda, kladina, silová cvičení, rytmická cvičení
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	- uplatňuje správné držení těla, zaujímá správné základní cvičební polohy pro různé účely	• Stavba těla, svaly, těžiště, pocity, uvědomování si těla
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- pečuje o svou tělesnou zdatnost a zdraví	Atletické disciplíny
		• Dýchání, tepová frekvence, sportovní hnutí – význam pro zdraví, výběr prostředí, odmítání škodlivin
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného	• Košíková, fotbal, florbal, frisbee, další společenské sportovní hry
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- naplňuje ve školních podmínkách olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• Vztahy mezi lidmi, slušné chování, sport ve světě
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení	- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Zdraví
		• Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	- upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s oslabením	• Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení

TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- aktivně předchází nebezpečným situacím v silniční dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků sil. provozu	• Dodržování pravidel silničního provozu
		• Poskytnutí a přivolání PP v případě dopr. nehody
		• Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla (využití videí)
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA –Osobnostní rozvoj (Seberegulace a sebeorganizace – přiznání neúspěchu, zhodnocení pokroku; Psychohygiena – význam pohybu pro duševní zdraví), Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice – podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play)		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>8. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu	- aktivně a samostatně zdokonaluje svoji tělesnou zdatnost	kondiční cvičení gymnastika atletika, turistika a pobyt v přírodě
TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	- zvládá zařadit korektivní cviky v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	bezpečnost a hygiena při TV zdravý životní styl příprava před pohybovou činností
TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	kondiční cvičení Gymnastika atletika
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	- dodržuje pravidla fair play - umí využívat cviky na odstranění únavy	míčové hry, přehazovaná, kopaná (manipulace s míčem) relaxační cvičení spolupráce ve hře průpravné hry utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů
TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	- zvládá provádět vlastní pohybovou činnost - umí se samostatně připravit před pohybovou činností	hygiena pohybových činností pohybová tvořivost

TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	- dodržuje hygienické zásady - nosí převlečení na TV	bezpečnost a hygiena v TV pravidla fair-play bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek průpravné úpoly - přetahy, přetlaky
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA –Osobnostní rozvoj (Seberegulace a sebeorganizace – přiznání neúspěchu, zhodnocení pokroku; Psychohygiena – význam pohybu pro duševní zdraví), Sociální rozvoj (Kooperační a kompetice – podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play)		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>9. ročník</b>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	<ul style="list-style-type: none"> <li>Důležitost pohybu pro zdraví, stavba těla, vliv pohybu na činnost těla, rekreační a výkonnostní sport, kondiční programy, manipulace se zatížením</li> </ul>
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, uživatele internetu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Názvy sportu a pohybových aktivit, cvičební názvosloví, média a jejich sledování</li> </ul>
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	- posoudí i s pomocí digitálního záznamu provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> <li>Netradiční pohybové hry, gymnastika, cvičení s náčiním i bez něj, úpoly, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, estetické a kondiční hry</li> </ul>
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobní a zónová obrana, pravidla her, organizace her v různých prostředích, zásady jednání a chování, měření výkonů, vyhodnocování, evidence</li> </ul>
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí s aktivním využitím digitálních technologií	- změří srdeční frekvenci, vyhodnotí stav	Zdraví <ul style="list-style-type: none"> <li>Význam biorytmů, zdravý životní styl, vhodnost různých pohybových aktivit</li> </ul>
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- aktivně předchází nebezpečným situacím v silnič. dopravě, poskytne a přivolá PP, zajistí bezpečnost ostatních účastníků silničního provozu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dodržování pravidel silničního provozu</li> <li>Poskytnutí a přivolání PP v případě dopr. nehody</li> <li>Vztahy mezi účastníky provozu a zvládání agrese</li> </ul>

ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	• Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení
ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	- upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s oslabením	• Speciální cvičení, všeobecně rozvíjející cviky s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti	Gymnastika
		Atletika
		Různé pohybové činnosti
		• Úpoly, sportovní hry, cvičení s hudbou, pohybové hry a další sporty dle podmínek školy
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	• Pravidla her, soutěží
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci a rozšiřuje je o využití digitálních technologií	- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnocuje	• Měření výkonů Zpracování, ukládání a prezentace v digitální formě
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	• Měření výkonů
		• Pravidla her, mezilidské vztahy
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	• Sestavování tabulek, měření, hodnocení
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Osobnostní rozvoj (Psychohygiena – význam pohybu pro duševní zdraví), Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice – podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play)		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Evropa a svět nás zajímá (olympijské myšlenky)		

<b>Tělesná výchova</b>	<b>9. ročník</b>	
<b>Minimální RVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Minimální ŠVP výstupy v rámci PO</b>	<b>Učivo</b>
TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu	- aktivně a samostatně zdokonaluje svoji tělesnou zdatnost	kondiční cvičení gymnastika atletika, turistika a pobyt v přírodě
TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním	- zvládá zařadit korektivní cviky v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	bezpečnost a hygiena při TV zdravý životní styl

svalovým oslabením		příprava před pohybovou činností
TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	kondiční cvičení gymnastika atletika rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
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	- dodržuje pravidla fair play - umí využívat cviky na odstranění únavy	míčové hry, přehazovaná, kopaná (manipulace s míčem) relaxační cvičení spolupráce ve hře průpravné hry utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů
TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	- zvládá provádět vlastní pohybovou činnost - umí se samostatně připravit před pohybovou činností	hygiena pohybových činností pohybová tvořivost
TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	- dodržuje hygienické zásady - nosí převlečení na TV	bezpečnost a hygiena v TV pravidla fair-play bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek průpravné úpoly - přetahy, přetlaky
<b>Průřezová témata, přesahy, souvislosti</b>		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Osobnostní rozvoj (Psychohygiena – význam pohybu pro duševní zdraví), Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice – podpora soutěživosti, jednání v duchu fair play)		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Evropa a svět nás zajímá (olympijské myšlenky)		