

Příklady možné konkretizace minimální doporučené úrovně pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření pro využití v IVP předmětu Tělesná výchova pro 1. stupeň základní školy

Ukázka zpracována s využitím školního vzdělávacího programu Cesta pro všechny Základní škola praktická Rožnov pod Radhoštěm

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: 1.

Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	- rozcvičuje se před hlavní pohybovou činností, končí ji postupným zklidněním organismu - soustředí se na cvičení, prožívá činnost - provádí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - dbá na správné dýchání, držení těla - provádí cvičení na lavičce a žíněnce - učí se skákat přes švihadlo, podbíhat dlouhé lano - seznamuje se s cvičením na nářadí – žebřiny a kruhy - rozvíjí vytrvalostní schopnosti - seznamuje se s dětským aerobikem	důležitost rozcvičení pro vlastní činnost rozcvičky, příprava organismu na cvičení, zklidnění po cvičení dechová cvičení průpravná cvičení - gymnastika, akrobacie, atletika rozvoj koordinačních schopností – cvičení rovnováhy na lavičce, rovnovážné postoje, změny poloh, běh na lavičce, cvičení se švihadly, nadhazování a chytání míče ve stoje, podbíhání lana rozvoj vytrvalostních schopností – aerobní cvičení, běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí jednoduché pohybové hry a soutěže
TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách	- dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě - používá sportovní oblečení - seznamuje se s významem sportování pro zdraví - nacvičuje ošetření drobného poranění	bezpečnost při pohybových činnostech – prevence úrazu osobní hygiena, vhodné oblečení a obutí i v nestandardním prostředí pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport v

- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů	• hraje hry za použití náčiní i bez náčiní, relaxační hry • provádí jednoduchá akrobatická cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí • vyjadřuje rytmus pohybem • snaží se sladit jednoduchý pohyb s hudbou • zatančí jednoduchý taneček • provádí průpravné atletické činnosti • získává základy techniky hodů kriketovým míčkem • nacvičuje techniku skoku dalekého z místa, z rozběhu • osvojuje si základy sportovních her • nacvičuje základní manipulace s míčem nebo jiným herním náčiním • řídí se zjednodušenými pravidly her • seznamuje se s chůzí v terénu • překonává přiměřené přírodní překážky • neplaší živočichy, neláme rostliny, uklízí odpadky • získává základy bobování a sáňkování při pobytu v zimní přírodě • sjede na saních přiměřený svah • absoluuje výcvik v bruslení na zimním stadionu	rodině, zájmových kroužcích, správná životospráva první pomoc pohybové hry s různým zaměřením spojené s během, s využitím tradičního i netradičního náčiní, bez náčiní motivační, tvořivé a napodobivé hry, hry na zklidnění, relaxaci plynulé převaly na žíněnce, stoj na lopatkách, kotoul vpřed, kolébka na zádech, na lavičce chůze vpřed, vzad, na kruzích houpání, seskok cvičení s hudbou, rytmickým doprovodem taneční prvky průpravné atletické činnosti, běh střídaný s chůzí, rychlý běh 50 m, vytrvalostní 30 s, skok daleký z místa, z rozběhu, hod míčkem horním obloukem průpravné hry, manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním vhodné velikosti a hmotnosti, přihrávky, minihry podle upravených zjednodušených pravidel, základní herní činnosti jednotlivce oblečení, obutí, chůze v terénu, stravování, bezpečnost, hygiena v přírodě, ochrana přírody, chůze v terénu do 6 km rozjezd, sjezd přímý a šikmý se zatáčením, rozjezd jednotlivce, dvojic, hry na sněhu hry na ledě, základní techniky pohybu a bezpečnost při jízdě na bruslích, jízda s oporou, bez opory, zastavení pluhem, smykem, jízda vpřed, vzad, překládání
---	--	---

TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti	• učí se rozumět a správně reagovat na povely pořadových cvičení • seznamuje se se základními tělocvičnými pojmy – názvy pohybových činností, náradí a náčiní • nacvičuje pravidla zjednodušených pohybových činností – her, soutěží, snaží se je dodržovat • za pomoci dospělého se učí orientovat v nestandardních podmínkách – bruslení, turistika • osvojuje si základy spolupráce a komunikace při soutěžích v družstvu • učí se respektovat zdravotní handicap • seznamuje se s jednoduchými pravidly fair – play	základní postoj – Pozor! Pohov!, nástup do řady, na značky, rozchod, chůze se správným držením těla odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech pravidla her, závodů, soutěží, dodržování pravidel organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj, zásady chování a jednání v různém prostředí a při různých činnostech spolupráce, komunikace tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení
--	---	---

Ročník: 2.		
Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	• rozcvičuje se před hlavní pohybovou činností, končí ji postupným zklidněním organismu • soustředí se na cvičení, prožívá činnost • provádí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • dbá na správné dýchání, držení těla • provádí cvičení na lavičce a zíněnce • učí se skákat přes švihadlo, podbíhat dlouhé lano	důležitost rozcvičení pro vlastní činnost rozcvičky, příprava organismu na cvičení, zklidnění po cvičení dechová cvičení průpravná cvičení - gymnastika, akrobacie, atletika rozvoj koordinačních schopností – cvičení rovnováhy na lavičce,

	• seznamuje se s cvičením na nářadí – žebřiny a kruhy • rozvíjí vytrvalostní schopnosti • seznamuje se s dětským aerobikem	rovnovážné postoje, změny poloh, běh na lavičce, cvičení se švihadly, nadhazování a chytání míče ve stoje, podbíhání lana rozvoj vytrvalostních schopností – aerobní cvičení, běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí jednoduché pohybové hry a soutěže
TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů	• dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě • používá sportovní oblečení • seznamuje se s významem sportování pro zdraví • nacvičuje ošetření drobného poranění • hraje hry za použití náčiní i bez náčiní, relaxační hry • provádí jednoduchá akrobatická cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí • vyjadřuje rytmus pohybem • snaží se sladit jednoduchý pohyb s hudbou • zatančí jednoduchý taneček • provádí průpravné atletické činnosti • získává základy techniky hodů kriketovým míčkem • nacvičuje techniku skoku dalekého z místa, z rozběhu • osvojuje si základy sportovních her • nacvičuje základní manipulace s míčem nebo	bezpečnost při pohybových činnostech – prevence úrazu osobní hygiena, vhodné oblečení a obutí i v nestandardním prostředí pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport v rodině, zájmových kroužcích, správná životospráva první pomoc pohybové hry s různým zaměřením spojené s během, s využitím tradičního i netradičního náčiní, bez náčiní motivační, tvořivé a napodobivé hry, hry na zklidnění, relaxaci plynulé převaly na žíněnce, stoj na lopatkách, kotoul vpřed, kolébka na zádech, na lavičce chůze vpřed, vzad, na kruzích houpání, seskok cvičení s hudbou, rytmickým doprovodem taneční prvky průpravné atletické činnosti, běh střídaný s chůzí, rychlý běh 50 m, vytrvalostní 30 s, skok daleký z místa, z rozběhu, hod míčkem horním obloukem průpravné hry, manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním vhodné velikosti a hmotnosti, přihrávky, minihry podle upravených zjednodušených pravidel, základní herní činnosti jednotlivce

	jiným herním náčiním • řídí se zjednodušenými pravidly her • seznamuje se s chůzí v terénu • překonává přiměřené přírodní překážky • neplaší živočichy, neláme rostliny, uklízí odpadky • získává základy bobování a sáňkování při pobytu v zimní přírodě • sjede na saních přiměřený svah • absolvuje výcvik v bruslení na zimním stadionu	oblečení, obutí, chůze v terénu, stravování, bezpečnost, hygiena v přírodě, ochrana přírody, chůze v terénu do 6 km rozjezd, sjezd přímý a šikmý se zatáčením, rozjezd jednotlivce, dvojic, hry na sněhu hry na ledě, základní techniky pohybu a bezpečnost při jízdě na bruslích, jízda s oporou, bez opory, zastavení pluhem, smykem, jízda vpřed, vzad, překládání
TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti	• učí se rozumět a správně reagovat na povely pořadových cvičení • seznamuje se základními tělocvičnými pojmy – názvy pohybových činností, nářadí a náčiní • nacvičuje pravidla zjednodušených pohybových činností - her, soutěží, snaží se je dodržovat • za pomoci dospělého se učí orientovat v nestandardních podmínkách – bruslení, turistika • osvojuje si základy spolupráce a komunikace při soutěžích v družstvu • učí se respektovat zdravotní handicap • seznamuje se s jednoduchými pravidly fair – play	základní postoj – Pozor! Pohov!, nástup do řady, na značky, rozchod, chůze se správným držením těla odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech pravidla her, závodů, soutěží, dodržování pravidel organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výstroj, zásady chování a jednání v různém prostředí a při různých činnostech spolupráce, komunikace tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení

Ročník: 3.

Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
-----------------------------	----------------	-------

TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	• zvládá základní přípravu organismu na hlavní pohybovou činnost • uplatňuje protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění, soustředí se na cvičení, prožívá činnost • dbá na správné dýchání a držení těla • procvičuje jednoduché cviky na lavičce a žíněnce • skáče přes švihadlo, podbíhá dlouhé lano • provádí jednoduché cviky na nářadí – žebřiny, kruhy, lavička • rozvíjí vytrvalostní schopnosti • nacvičuje prvky dětského aerobiku	důležitost rozcvičení pro vlastní činnost rozcvičky, příprava organismu na cvičení, zklidnění po cvičení, protahovací cvičení dechová cvičení průpravná cvičení - gymnastika, akrobacie, atletika rozvoj koordinačních schopností – cvičení rovnováhy na lavičce, rovnovážné postoje, změny poloh, běh na lavičce, cvičení se švihadly, nadhazování a chytání míče ve stoje, podbíhání lana běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí aerobní cvičení
TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách - projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám - zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů	• dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě • používá sportovní oblečení • nacvičuje ošetření drobných poranění • zapojuje se do spontánních pohybových činností a her, využívá možnosti pro pohyb a sport • vyhledává pohybové činnosti, které mu přinášejí radost • uplatňuje pohybové dovednosti při pohybové činnosti jednotlivce, ve dvojicích a ve skupinách • aplikuje dovednosti při hrách, soutěžích, rekreační činnosti • provádí jednoduchá akrobatická cvičení, cvičení s	bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí první pomoc pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport v rodině, v zájmových kroužcích pohybové hry s různým zaměřením spojené s během, s využitím tradičního i netradičního náčiní, bez náčiní motivační, tvořivé a napodobivé hry, hry na zklidnění, relaxaci plynulé převaly na žíněnce, stoj na lopatkách, kotoul vřed, kolébka na zádech, chůze vpřed a vzad na lavičce, na kruzích houpání, přeskok

	náčiním a na nářadí • zkouší vyjádřit hudbu pohybem • snaží se sladit jednoduchý pohyb s hudbou • zatančí jednoduchý taneček • zvládá průpravná úpolová cvičení • provádí průpravné atletické činnosti • zná techniku hodu kriketovým míčkem • umí skákat do dálky z místa, z rozběhu • osvojuje si základy sportovních her • nacvičuje základní manipulace s míčem nebo jiným herním náčiním • řídí se zjednodušenými pravidly her • trénuje chůzi v terénu, překonává přiměřené přírodní překážky – do 6km • při pobytech a sportu v přírodě neplaší živočichy, netrhá a neláme rostliny, uklízí po sobě odpadky, pečuje o zeleň v blízkém okolí školy • upevňuje si základy bobování a sáňkování • sjede na saních nebo bobech přiměřený svah • absolvuje výcvik v bruslení na zimním stadionu • absolvuje základní plavecký výcvik v plavecké škole	cvičení s hudbou, rytmickým doprovodem, taneční prvky přetah, přetlak, odpor běh střídaný s chůzí, rychlý běh 50 m, vytrvalostní běh 30 s, skok daleký z místa, z rozběhu, hod míčkem horním obloukem průpravné hry, manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním vhodné velikosti a hmotnosti přihrávky minihry podle upravených zjednodušených pravidel, základní herní činnosti jednotlivce vhodné oblečení, obutí, chůze v terénu do 6 km, stravování, bezpečnost, hygiena v přírodě, ochrana přírody rozjezd, sjezd přímý a šikmý se zatáčením, rozjezd jednotlivce a dvojic, hry na sněhu hry na ledě, základní techniky pohybu a bezpečnost při jízdě na bruslích, jízda s oporou, bez opory, zastavení pluhem, smykem, jízda vpřed, vzad, překládání. Plavání – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob
TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti	• rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • zná základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, nářadí, náčiní	základní postoj – Pozor! Pohov!, nástup do řady, rozchod, nástup na značky odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při

	• dodržuje zjednodušená pravidla pohybových činností, her, soutěží • rozlišuje v jednoduché hře práva a povinnosti hráče, rozhodčího a diváka • orientuje se v nestandardních podmínkách – bruslení, turistika, plavání • učí se sledovat a posuzovat výkon svůj i spolužákův • soutěží v družstvu • učí se respektovat zdravotní handicap zdravotní handicap, neposmívá se • seznamuje se s jednoduchými pravidly fair-play	osvojovaných pohybových činnostech pravidla her, závodů, soutěží, dodržování pravidel organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní vybavení, zásady chování v různém prostředí a při různých činnostech posuzování pohybových dovedností spolupráce, komunikace tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení
--	--	--

Ročník: 4.		
Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu	• projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • soustředí se na cvičení, prožívá činnost • získává orientaci v možnostech zájmových, pohybových a sportovních aktivit ve škole i mimo školu	význam pohybu pro zdraví, pohybový režim cvičení během dne pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport v rodině, zájmových kroužcích, správná životospráva
TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	• zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastní svalovým oslabením • dbá na správné dýchání, držení těla • rozvíjí rychlostní a vytrvalostní schopnosti při	vyrovnávací cviky dýchací cviky, správné držení těla rozvoj obratnosti, rychlosti a vytrvalosti, síly a

	pohybové činnosti s náčiním i bez náčiní • upevňuje koordinační schopnosti při pohybových a sportovních hrách a cvičení na nářadí • cvičí dětský aerobik a kondiční cvičení s hudbou • umí základní kroky lidových tanců • rozvíjí základy atletiky	koordinačních schopností průpravná cvičení, gymnastika, akrobacie, atletika koordinační cvičení pohybové a sportovní hry, soutěže, cvičení na nářadí dětský aerobik, cvičení s hudbou běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem
TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	• vytváří varianty osvojených pohybových her • reaguje na pokyny k vlastnímu provedení činnosti • má osvojena zjednodušená pravidla sportovních her • zkouší základní herní činnosti – přihrávky jednoruč, obouruč • hraje vybíjenou v kruhu, vyvolávanou • trénuje malou kopanou – kopání míče na bránu, přihrávky, chytání • soutěží v družstvu, snaží se dohodnout na společné taktice	pohybové hry s různým zaměřením spojené s během, s použitím náčiní, např. míčem, švihadlem, bez náčiní, motivační, tvořivé a napodobivé hry, vytváření vlastních modifikací osvojených pohybových her pravidla her základy sportovních her - průpravné hry, základní manipulace s míčem, pálkou, či jiným vhodným herním náčiním, přihrávky, minihry podle upravených pravidel, základní herní činnosti jednotlivce spolupráce, komunikace
TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	• dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě • používá sportovní oblečení • učí se přivolat pomoc, lékaře, ošetřovat drobné poranění pod dohledem učitele	bezpečnost při sportování osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí i v nestandardních podmínkách první pomoc
TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	• rozumí povelům pořadových cvičení • zná základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, nářadí, náčiní • uplatňuje pravidla zjednodušených her,	základní postoje – Pozor! Pohov!, nástup do řady, rozchod, nástup na značky odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace pravidla her, závodů, soutěží

	pohybových činností, soutěží - rozlišuje v jednoduché hře práva a povinnosti hráče, rozhodčího a diváka - orientuje se v nestandardních podmínkách – bruslení, turistika, plavání	dodržování pravidel organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výstroj, zásady chování a jednání v různém prostředí a při různých činnostech
TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play - zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla	- učí se sledovat a posuzovat výkon svůj i spolužákův - seznamuje se s měřením a posuzováním výkonu - je schopen soutěžit v družstvu - respektuje zdravotní handicap, neposmívá se - získává základy atletických činností - zvládá hod kriketovým míčkem - osvojuje si správnou techniku skoku do dálky - trénuje vytrvalostní běh na 3 - 6 minut, rychlostní běh do 60 metrů - zvládá nízký start s během na krátkou vzdálenost - účastní se školních atletických závodů - cvičí na žíněnce kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách - zvládá kotoul plavmo, nacvičuje stoj na rukou - zvládne skoky prosté z trampolíny - učí se správnou techniku odrazu z můstku - cvičí na lavičce náskoky, seskoky, chůzi, běh - na kruzích provádí svis, houpání, seskok, překot - cvičí rytmická a kondiční cvičení - vyjadřuje rytmus a tempo pohybem	měření výkonů, posuzování pohybových dovedností spolupráce, komunikace tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení základy atletiky – průpravné atletické činnosti hod kriketovým míčkem skok daleký z místa, z rozběhu, běh střídaný s chůzí, motivovaný vytrvalostní běh podle schopností žáků, rychlostní běh na krátké vzdálenosti základy gymnastiky, cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikostí a hmotností, průpravná cvičení, jednoduchá akrobatická cvičení trampolína, žebřiny, odrazový můstek, koza, kruhy, lavičky, kladina, tyč nebo lano na šplhání, drobné náčiní rytmická a kondiční cvičení s hudbou rytmus a tempo pohyb s hudbou

- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy	• zvládne jednoduchý taneček • provádí průpravná úpolová cvičení – přetah, přetlak a úpolový odpor • získává základní poznatky z turistiky • zvládá chůzi v terénu, překonává přiměřené přírodní překážky • osvojuje si správné chování v přírodě v souladu s ochranou přírody • sjede na saních přiměřený svah • trénuje na bruslích jízdu vpřed, zatáčení a brzdění • absolvuje výcvik v bruslení na zimním stadionu • absolvuje základní plavecký výcvik v plavecké škole • před vlastní činností se rozcvičí, po cvičení zklidní • provádí relaxační cvičení a psychomotorická cvičení	úpolová cvičení vhodné oblečení, obutí, chůze v terénu, stravování, bezpečnost, hygiena v přírodě, ochrana přírody pobyt v zimní přírodě – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu a bezpečnosti při jízdě na sáňkách, bobech, bruslích sjezd rovný, šikmý se zatáčením, rozjezd, zastavení jízda s oporou, jízda vpřed, zatáčení, brzdění hry na ledě, základní techniky pohybu při jízdě na bruslích, jízda s oporou, bez opory, zastavení pluhem, jízda vpřed, vzad, plavání – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob další i netradiční pohybové činnosti – podle aktuálních podmínek školy a možnosti žáků: cvičení s netradičním náčiním (šlapadla, balanční desky, chůdy, jízda na rotopedu, stolní tenis, badminton..... rozcvičky, příprava organismu na cvičení, zklidnění po cvičení relaxační cvičení, střídání činností, odstraňování únavy
--	--	--

Ročník: 5.		
Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se	• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu	význam pohybu pro zdraví, pohybový režim cvičení během dne pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport v

začleňovat pohyb do denního režimu	• plánuje si volný čas • projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti • soustředí se na cvičení, prožívá činnost • získává orientaci v možnostech zájmových, pohybových a sportovních aktivit ve škole i mimo školu	rodině, v zájmových kroužcích, správná životospráva
TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	• zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení • především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastní svalovým oslabením • dbá na správné dýchání, držení těla • rozvíjí rychlostní a vytrvalostní schopnosti při činnosti s náčiním i bez náčiní • upevňuje koordinační schopnosti při pohybových a sportovních hrách a cvičení na nářadí • cvičí dětský aerobik a kondiční cvičení s hudbou, umí základní kroky lidových tanců • rozvíjí základy atletiky	vyrovnávací cviky dýchací cviky, správné držení těla rozvoj obratnosti, rychlosti a vytrvalosti, síly a koordinačních schopností průpravná cvičení, gymnastika, akrobacie, atletika koordinační cvičení pohybové a sportovní hry, soutěže, cvičení na nářadí dětský aerobik, cvičení s hudbou běh, skok do dálky, hod kriketovým míčkem
TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	• spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech • vytváří varianty osvojených pohybových her • učí se organizovat nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy • učí se hodnotit kvalitu pohybové činnosti vlastní i spolužáka • reaguje na pokyny k vlastnímu provedení činnosti • má osvojena zjednodušená pravidla sportovních her	motivační, tvořivé a napodobivé hry, vytváření vlastních modifikací osvojených pohybových her pravidla her základy sportovních her- průpravné hry, základní

	• pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům, pravidla se snaží dodržovat • zkouší základní herní činnosti – přihrávky jednoruč, obouruč, dribling, střelbu • nacvičuje střelbu na koš • hraje vybíjenou v kruhu, vyvolávanou • trénuje malou kopanou – kopání míče na bránu, přihrávky, chytání • soutěží v družstvu, snaží se dohodnout na společné taktice	manipulace s míčem, pálkou, či jiným vhodným herním náčiním, přihrávky, dribling, minihry podle upravených pravidel, základní herní činnosti jednotlivce spolupráce, komunikace
TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	• dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti v přírodě • používá sportovní oblečení • nacvičuje základy první pomoci - správně reagovat při zranění, přivolat pomoc, lékaře, ošetřovat drobné poranění pod dohledem učitele	bezpečnost při sportování osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí i v nestandardních podmínkách první pomoc
TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti	• rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje • zná základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, nářadí, náčiní • pamatuje si pravidla zjednodušených her, pohybových činností, soutěží • rozlišuje v jednoduché hře práva a povinnosti hráče, rozhodčího a diváka • orientuje se v nestandardních podmínkách – bruslení, turistika, plavání	základní postoje – Pozor! Pohov!, nástup do řady, rozchod, nástup na značky odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace pravidla her, závodů, soutěží organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výstroj, zásady chování a jednání v různém prostředí a při různých činnostech
TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a	• učí se sledovat a posuzovat výkon svůj i	měření výkonů, posuzování pohybových dovedností

- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou	chůze do výponu • cvičí na lavičce náskoky, seskoky, chůzi, běh • na kruzích provádí svis, houpání, seskok, překot • cvičí rytmická a kondiční cvičení • vyjadřuje rytmus a tempo pohybem • sladí jednoduchý pohyb s hudbou • provádí průpravná úpolová cvičení – přetah, přetlak a úpolový odpor • rozšiřuje základní poznatky z turistiky • zvládá chůzi v terénu, překonává přiměřené přírodní překážky • osvojuje si správné chování v přírodě v souladu s ochranou přírody • sjede na saních přiměřený svah • trénuje na bruslích jízdu vpřed, zatáčení a brzdění absolvuje výcvik v bruslení na zimním stadionu • absolvuje základní plavecký výcvik v plavecké škole • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností	rytmická a kondiční cvičení s hudbou rytmus a tempo pohyb s hudbou úpolová cvičení vhodné oblečení, obutí, chůze v terénu, stravování, bezpečnost, hygiena v přírodě, ochrana přírody pobyt v zimní přírodě – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu a bezpečnosti při jízdě na sáňkách, bobech, bruslích sjezd rovný, šikmý se zatáčením, rozjezd, zastavení jízda s oporou, jízda vpřed, zatáčení, brzdění hry na ledě, základní techniky pohybu při jízdě na bruslích, jízda s oporou, bez opory, zastavení pluhem, smykem, jízda vpřed, vzad, překládání..... plavání – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob další i netradiční pohybové činnosti – podle aktuálních podmínek školy a možnosti žáků: cvičení s netradičním náčiním (šlapadla, balanční desky, chůďy, jízda na rotopedu, stolní tenis, badminton..... důležitost rozcvičení pro vlastní činnost rozcvičky, příprava organismu na cvičení, zklidnění po
---	---	---

činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy	• provádí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění • provádí relaxační cvičení a psychomotorická cvičení	cvičení relaxační cvičení, střídání činností, odstraňování únavy
--	---	--