

Příklady možné konkretizace minimální doporučené úrovně pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření pro využití v IVP předmětu Tělesná výchova pro 2. stupeň základní školy

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

Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Ročník: 6.

Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
Činnosti ovlivňující zdraví		
TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí	• usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti • poznává vlastní možnosti a předpoklady pro aktivní tělesnou činnost • provádí zdravotně orientovaná cvičení	význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport – motivace pro sport v rodině, v zájmových kroužcích ve škole i sportovních oddílech v místě bydliště zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční cvičení (programy) – s lavičkami, s využitím běhu, na žebřinách, bedně, manipulace se zatížením, aerobní cvičení – základní pojmy, soulad s hudbou, taneční prvky, pravidelné dýchání, držení těla, rytmická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, taneční krok, lidové tance (chlapci jen některé prvky, časově menší rozsah) cvičení se švihadly – přeskoky, odraz, kroužení, přetahování ve dvojici
TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení	• rozcvičuje se před hlavní pohybovou činností, končí ji postupným zklidněním organismu • soustředí se na cvičení	rozcvičky, příprava organismu na cvičení, zklidnění po cvičení
TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	• aktivně si organizuje svůj denní pohybový režim • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	denní pohybový režim otužování vodou, vzduchem, pohybem venku vyvážená strava – pestrá
TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity	• dovede se orientovat ve zprávách o počasí i z vlastního pozorování a měření, zjištěné skutečnosti přizpůsobí své oblečení i konkrétní pohybovou aktivitu	zprávy o počasí v televizi vlastní měření v podmínkách školy a bydliště

TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného	ošetří ve dvojici nebo skupině základní poranění, poradí si s transportem zraněného, přivolá pomoc, počká u zraněného až do příchodu kompetentního dospělého	improvizované ošetření a odsun raněného ošetření jednoduchého poranění, přivolání pomoci, zachování klidu
TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti	- nacvičuje vhodné a bezpečné chování v tělocvičně i v méně známém prostředí jiných sportovišť, v přírodě, při přesunech v silničním provozu - reaguje na smluvené povely, gesta při organizaci činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a obuv - střídá činnosti, zařazuje přestávky na odpočinek - dbá na správné dýchání, držení těla - provádí dechová cvičení - uvolňuje skupiny svalů jednostranně zatížené sezením - seznámí se s dětským aerobikem a cvičením s hudbou - ve dvojicích, ve skupinách si změří svůj výkon - poznává vlastní pohybové možnosti a omezení organismu - provádí cvičení na lavičkách a kladině - umí skákat přes švihadlo, podbíhat dlouhé lano - provádí cvičení na nářadí – lavičky, kruhy, žebřiny - rozvíjí vytrvalostní schopnosti - rozvíjí silové schopnosti - provádí přetahy a přetlaky - cíleně zapojuje svůj pohybový fond	pravidla silničního provozu pro chodce, cyklisty vhodná a nevhodná cvičení, vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity záchrana a pomoc hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – osobní hygiena, vhodné oblečení a obutí i v nestandardním prostředí prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, strečink, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení rozvoj rychlostních schopností - rychlý běh do 10 – 20 m z různých postojů a poloh, rychlý běh s přeskakovaním nízkých překážek, slalomová dráha, překážková dráha, běh s rychlými změnami směru rozvoj koordinačních schopností – cvičení rovnováhy na lavičce, kladině – náskoky, seskoky, chůze, obraty, rovnovážné postoje, změny poloh (chlapci bez kladiny), běh na lavičce se zátěží, cvičení se švihadly, nadhazování a chytání míče v chůzi, běhu, podbíhání lana rozvoj vytrvalostních schopností – aerobní cvičení, běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí rozvoj silových schopností – přetahování lanem, posilovací cviky, cvičení na žebřinách - zádové a břišní svalstvo, na kruzích – komíhání ve svisu, obraty, houpání, seskoky, svis

		a překoty, šplh – s přírazem na tyči, na laně průpravné úpoly – střehový postoj, držení, pohyb v postoji, přetahy, přetlaky, úpolové odpory
Téma: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
TV-9-2-01p zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži, při rekreační činnosti • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech • rozliší míč na odbíjenou a košíkovou • nacvičuje přihrávky jednoruč, obouruč, dribling • zná zjednodušená pravidla přehazované, vybíjené • učí se zvládat techniku hry s basketbalovým míčem, střelbu na koš • uplatní při hře techniku hry s basketbalovým míčem, střelbu na koš • nacvičuje přiměřeně ke svým možnostem osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži • získané dovednosti uplatní i jako reprezentant školy • zvládá jednoduché taneční kroky • provádí cvičení s hudbou s náčiním nebo bez náčiní • získává základní poznatky z turistiky • při pobytu v přírodě aktivně uplatňuje znalosti o ochraně přírody • podílí se na přípravě turistické akce třídy, skupiny	pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry, sportovní hry, herní činnosti jednotlivce - základní průpravné činnosti s míčem, přihrávky a chytání míče, dribling, míčové hry: vybíjená, prvky odbíjené, prvky basketbalu, základy odbíjené a basketbalu, malá kopaná, herní kombinace, utkání podle zjednodušených pravidel (zpravidla chlapci) rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance, taneční prvky, chůze, klus, přísunný krok, cvičení s drobným náčiním – švihadla, tyče, obruče, šátky, míče soulad dýchání s pohybem (chlapci jen tyče, švihadla) turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, základní turistické dovednosti, ochrana přírody, příprava turistické akce, chůze v terénu 3-4 km, hry v přírodě pobyt v zimní přírodě – běžecké lyžování: chůze, obraty, výstupy, jízda v nenáročném terénu, brzdění, zastavování, péče o lyžařskou výstroj, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině bruslení – dvouoporové bruslení, jízda vpřed, vzad, brzdění, údržba bruslí další i netradiční pohybové činnosti – podle aktuálních

	• zkouší základní dovednosti na lyžích • pohybuje se v zimní přírodě • pečuje o lyžařskou výstroj • nacvičuje bezpečný pohyb na bruslích • provádí netradiční cvičení dle aktuálních možností školy	podmínek školy a možnosti žáků: cvičení s netradičním náčiním (šlapadla, balanční desky, chůdy, jízda na rotopedu, stolní tenis, badminton, skateboard, kolečkové brusle...)
TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků	• nacvičuje nízký start • osvojuje si taktiku rychlého běhu, běhu na delší vzdálenost • nacvičuje skok do dálky • zkouší skok do výšky volnou technikou • účastní se atletických závodů na úrovni školy, podle individuálních předpokladů i při reprezentaci školy v soutěžích • na základě posouzení výkonu svého nebo spolužáka určuje příčinu nedostatku, neúspěchu, snaží se ji odstranit • nacvičuje techniku hodů kriketovým míčkem • osvojuje si techniku nové atletické disciplíny • dokáže zvládnout jednoduché prvky samostatně • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti • nacvičuje správný odraz z můstku • vyskočí na kozu nebo bednu zvoleným způsobem (do kleku, do dřepu)	atletika – starty - polovysoký, rychlý běh na 60 m, běh na 800 m, běh individuálním tempem 1-2 minuty, vytrvalý běh na dráze a v terénu do 12 minut (podle schopností a možností žáků), základy překážkového a štafetového běhu, skok do dálky, skok daleký z místa odrazem sounož, skok do výšky, hod kriketovým míčkem na cíl, horním obloukem na dálku gymnastika – akrobacie: průpravná cvičení pro akrobacii, kotoul vpřed s obměnami, kotoul vzad, cvičení s náčiním a na nářadí, přeskoky: skoky prosté z malé trampolínky, odraz z můstku, roznožka, skrčka (koza), hrazda: ručkování ve visu, přešvihy z visu stojmo, náskok do vzporu, sešín, kruhy: svis a překoty, houpání, seskok, kladina: chůze a její modifikace, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty, náskoky a seskoky
Téma: Činnosti podporující pohybové učení		
TV-9-3-01p užívá osvojovanou	• rozumí základním tělocvičným pojmům	komunikace v TV – odborná tělocvičná terminologie

odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	• rozumí pojmům z pravidel her a soutěží • rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje	osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech nástupové tvary, hlášení, obraty na místě, povelová technika
TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• projevuje radost z pohybové činnosti • učí se respektovat zdravotní handicap • při pobytech a sportu v přírodě neplaší živočichy, netrhá a neláme rostliny, uklízí po sobě odpadky, pečuje o zeleň v blízkém okolí školy • respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví • sleduje sportovní utkání některého sportu nebo soutěže v pohybových činnostech, zajímá se o výkony a osobnost svého oblíbeného sportovce nebo týmu	vztah ke sportu, zásady jednání a chování tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení chování v přírodě při sportovních činnostech, aktivní podíl na její ochraně respekt k opačnému pohlaví významné sportovní soutěže a sportovci
TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	• je schopen soutěžit v družstvu	spolupráce, jednoduchá taktika, komunikace
TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka	• pochopí základní pravidla některých her (přehazovaná, vybíjená...) a řídí se jimi • pečuje o sportovní vybavení • orientuje se v nestandardních podmínkách – bruslení, lyžování, turistika, sportovní soutěže mimo školu apod., organizovaných dle aktuálních podmínek a možností školy a předpokladů a schopností žáků • pokouší se o organizaci jednoduché pohybové hry	pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj – výběr, ošetřování, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech organizace her, soutěží, závodů a sportovních činností
TV-9-3-05p sleduje určené prvky	• zaznamenává výkon svůj i spolužáků	měření výkonů, posuzování pohybových dovedností

pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je		
TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	učí se spolurozhodovat osvojované hry a soutěže	spolurozhodování her a soutěží

Ročník: 7.		
Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
Činnosti ovlivňující zdraví		
TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí	- orientuje se v nabídce pohybových a sportovních činností ve škole i v místě bydliště - usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti - provádí zdravotně orientovaná cvičení	význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport – motivace pro sport v rodině, v zájmových kroužcích ve škole i sportovních oddílech v místě bydliště zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční cvičení (programy) – s lavičkami, s využitím běhu, na žebřinách, bedně, manipulace se zatížením, aerobní cvičení – základní pojmy, soulad s hudbou, taneční prvky, pravidelné dýchání, držení těla, rytmická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, taneční krok, lidové tance (chlapci jen některé prvky, časově menší rozsah) cvičení se švihadly – přeskoky, odraz, kroužení, přetahování ve dvojici
TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení	- připraví se před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly - soustředí se na cvičení	příprava organismu na cvičení, zklidnění průpravná cvičení a uvolnění svalového napětí – gymnastika, akrobacie, atletika
TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	- podílí se na realizaci vlastního pohybového režimu - aktivně se podílí na činnostech podporujících jeho zdraví	nebezpečí drog a jiných škodlivých látek upevňování volných vlastností při pravidelném cvičení, sportovních a pohybových aktivitách důležitost správné výživy
TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu	dovede se orientovat ve zprávách o počasí a stavu ovzduší v médiích i z vlastního pozorování	informace o znečištění ovzduší, předpověď počasí a jejich vliv na pohybové aktivity a zdraví

přizpůsobuje pohybové aktivity	- a měření • zjištěné skutečnosti přizpůsobí své oblečení i konkrétní pohybovou aktivitu	zprávy v televizi, na internetu vlastní měření v podmínkách školy a bydliště
TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného	• ošetří ve dvojici nebo skupině základní poranění, poradí si s transportem zraněného, přivolá pomoc, počká u zraněného až do příchodu kompetentního dospělého	improvizované ošetření a odsun raněného ošetření jednoduchého poranění, přivolání pomoci, zachování klidu
TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti	• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v tělocvičně i v méně známém prostředí jiných sportovišť, v přírodě, při přesunech v silničním provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • reaguje na smluvené povely, gesta při organizaci činnosti • používá vhodné sportovní oblečení a obuv • střídá činnosti, zařazuje přestávky na odpočinek • dbá na správné dýchání, držení těla • provádí dechová cvičení • osvojuje si cvičení „pro každý den“ • vyhledává pohybové aktivity jako kompenzaci převážně • klidového a duševně náročného školního vyučování • ve dvojicích, ve skupinách si změří svůj výkon, zapíše výsledky • poznává vlastní pohybové možnosti a omezení, uvědomuje si je • při cvičení rozvíjí koordinační schopnosti • při cvičení rozvíjí vytrvalostní schopnosti	pravidla silničního provozu pro chodce, cyklisty vhodná a nevhodná cvičení, vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity záchrana a dopomoc hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – osobní hygiena, vhodné oblečení a obutí i v nestandardním prostředí prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, strečink, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení rozvoj rychlostních schopností - rychlý běh do 10 – 20 m z různých postojů a poloh, rychlý běh s přeskakováním nízkých překážek, slalomová dráha, překážková dráha, běh s rychlými změnami směru rozvoj koordinačních schopností – cvičení rovnováhy na lavičce, kladině – náskoky, seskoky, chůze, obraty, rovnovážné postoje, změny poloh (chlapci bez kladiny), běh na lavičce se zátěží, cvičení se švihadly, nadhazování a chytání míče v chůzi, běhu, podbíhání lana rozvoj vytrvalostních schopností – aerobní cvičení, běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí

	• při cvičení rozvíjí silové schopnosti • provádí přetahy a přetlaky • cíleně zapojuje svůj pohybový fond	rozvoj silových schopností – přetahování lanem, posilovací cviky, cvičení na žebřinách - zádové a břišní svalstvo, na kruzích – komíhání ve svisu, obraty, houpání, seskoky, svis a překoty, šplh – s přírazem na tyči, na laně průpravné úpoly – střehový postoj, držení, pohyb v postoji, přetahy, přetlaky, úpolové odpory
Téma: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
TV-9-2-01p zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži, při rekreační činnosti • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech • umí přihrávky jednoruč, obouruč, dribling • zná zjednodušená pravidla přehazované, vybíjené • učí se zvládat techniku hry s basketbalovým míčem, střelbu na koš • upevňuje přiměřeně ke svým možnostem osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži • získané dovednosti uplatní i jako reprezentant školy • zvládá jednoduché taneční kroky • provádí kondiční cvičení s hudbou • sladí pohyb při cvičení s náčiním (nebo bez) s hudbou • získává základní poznatky z turistiky • orientuje se v terénu podle turistických značek • podílí se na přípravě turistických akcí třídy,	pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry sportovní hry, herní činnosti jednotlivce - základní průpravné činnosti s míčem, přihrávky a chytání míče, dribling, míčové hry: vybíjená, základy odbíjené a basketbalu, utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii, malá kopaná, herní kombinace (zpravidla chlapci) rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance, taneční prvky, chůze, klus, přísunný krok, cvičení s drobným náčiním – švihadla, tyče, obruče, šátky, míče soulad dýchání s pohybem (chlapci jen tyče, švihadla) turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, základní turistické dovednosti, ochrana přírody, příprava turistické akce, chůze v terénu 3-4 km, orientace v terénu dle turistických značek, hry v přírodě pobyt v zimní přírodě – běžecké lyžování: chůze, obraty,

	skupiny • poznatky z ochrany přírody uplatňuje při realizovaných pobytech v přírodě • osvojuje si základní dovednosti na lyžích • pečuje o lyžařskou výbavu • osvojuje si zásady bezpečného pohybu v zimní krajině • zvládá bezpečný pohyb na bruslích všemi směry • nacvičuje hravé prvky na bruslích • pečuje o výstroj • dle aktuálních podmínek školy provádí netradiční pohybové činnosti	výstupy, jízda v nenáročném terénu, brždění, zastavování, lyžařská turistika, péče o lyžařskou výstroj, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině bruslení – dvouoporové bruslení, jízda vpřed, vzad, brždění, zastavení pluhem, údržba bruslí, prvky ledního hokeje (zpravidla chlapci) 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)
TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků	• zvládne jednoduché prvky samostatně • dokáže zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky • jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti • nacvičuje správný odraz z můstku • vyskočí na kozu nebo bednu zvoleným způsobem (do kleku, do dřepu) • nacvičuje nízký start • vyzkouší si štafetový běh družstev • osvojuje si taktiku rychlého běhu, běhu na delší vzdálenost • nacvičuje skok do dálky • zkouší skok do výšky volnou technikou • účastní se atletických závodů na úrovni školy, podle individuálních předpokladů i při reprezentaci školy v soutěžích	gymnastika – akrobacie: průpravná cvičení pro akrobacii, kotoul vpřed s obměnami, kotoul vzad, přemet stranou, rovnovážné polohy, cvičení s náčiním a na nářadí, přeskoky: skoky prosté z malé trampolíny, odraz z můstku, roznožka, skrčka (koza), přeskoky z oddáleného odrazu hrazda: ručkování ve visu, přešvihy z visu stojmo, náskok do vzporu, sešín, kruhy: svis a překoty, houpání, seskok, kladina: chůze a její modifikace, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty, náskoky a seskoky atletika – starty - polovysoký, rychlý běh na 60m, běh na 800 m, individuálním tempem 1-2 minuty, vytrvalý běh na dráze a v terénu do 12 minut (podle schopností a možností žáků), základy překážkového a štafetového běhu, skok do dálky, skok daleký z místa odrazem sounož, skok do výšky, hod kriketovým míčkem na cíl, horním obloukem na dálku, vrh koulí 3 kg (chlapci 4 kg)

	• na základě posouzení výkonu svého nebo spolužáka • určuje příčinu nedostatku, neúspěchu, snaží se ji odstranit • procvičuje techniku hodu kriketovým míčkem • osvojuje si techniku nové atletické disciplíny	
Téma: Činnosti podporující pohybové učení		
TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	• uplatní základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, náradí a náčiní • nacvičuje pojmy z pravidel her a soutěží • reaguje na povely	komunikace v TV – odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech nástupové tvary, hlášení, obraty na místě, povelová technika
TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• učí se respektovat zdravotní handicap • při pobytech a sportu v přírodě neplaší živočichy, netrhá a neláme rostliny, uklízí po sobě odpadky, pečuje o zeleň v blízkém okolí školy • při pohybových činnostech respektuje opačné pohlaví • sleduje sportovní utkání některého sportu nebo soutěže v pohybových činnostech, zajímá se o výkony a osobnost svého oblíbeného sportovce nebo týmu	tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení chování v přírodě při sportovních činnostech, aktivní podíl na její ochraně respekt k opačnému pohlaví základní olympijské myšlenky vztah ke sportu, zásady jednání a chování
TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	• dokáže spolupracovat při jednoduchých týmových činnostech • projevuje snahu, odvahu a vůli překonávat svá omezení, • zlepšovat pohybové dovednosti	spolupráce, komunikace podpora snahy a vytrvalosti
TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva	• seznamuje se v jednoduché hře s právy a	pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů,

a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka	povinnostmi hráče, rozhodčího a diváka • nacvičuje základní pravidla některých her (přehazovaná, vybíjená, florbal...) a řídí se jimi • pečuje o sportovní vybavení • orientuje se v nestandardních podmínkách – bruslení, • lyžování, turistika, plavání, sportovní soutěže mimo školu, apod., organizovaných dle aktuálních podmínek a možností školy a předpokladů a schopností žáků • pokouší se o organizaci jednoduché pohybové hry	soutěží organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj – výběr, ošetřování, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech organizace her, soutěží, závodů a sportovních činností
TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je	• dokáže změřit, zaznamenat a porovnat výkon s předcházejícími výsledky • sleduje a posuzuje výkon svůj i spolužáků	měření výkonů, posuzování pohybových dovedností
TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	• učí se spolurozhodovat osvojované hry a soutěže • uplatňuje zkušenosti z oblíbené míčové hry i v jiných sportech a hrách	spolurozhodování

Ročník: 8.

Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
Činnosti ovlivňující zdraví		
TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí	• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své tělesné zdatnosti • orientuje se v nabídce pohybových a sportovních činností ve škole i v místě bydliště • provádí zdravotně orientovaná kondiční cvičení	význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport – motivace pro sport v rodině, v zájmových kroužcích ve škole i sportovních oddílech v místě bydliště zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční cvičení (programy) – s lavičkami, s využitím běhu, na žebřinách, bedně, manipulace se zatížením, aerobní cvičení – základní pojmy, soulad s hudbou, taneční prvky, pravidelné

	• zdokonaluje cvičení se švihadly	dýchání, držení těla, rytmická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, taneční krok, lidové tance (chlapci jen některé prvky, časově menší rozsah) cvičení se švihadly – přeskoky, odraz, kroužení, přetahování ve dvojici
TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení	• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou • zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění	důležitost rozcvičení pro vlastní činnost, zklidnění průpravná cvičení a uvolnění svalového napětí – gymnastika, akrobacie, atletika
TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	• uvědomuje si vliv užívání drog a jiných škodlivých látek na zdraví a pohybovou zdatnost, upevňuje si vůli pro jejich odmítání ve svém životě • spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím, • využívá nabízené příležitosti k pohybu • aktivně se podílí na činnostech podporujících jeho zdraví	zdravotní a psychosociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, závislost na počítačích, pohyb v rizikovém prostředí – party, trestná činnost zdravé stravování, pohyb, otužování, režim dne, ochrana před chorobami
TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity	• dovede se orientovat ve zprávách o počasí a stavu ovzduší v médiích	informace o znečištění ovzduší, předpověď počasí a jejich vliv na pohybové aktivity a zdraví zprávy v televizi, rozhlasu, v tisku, na internetu
TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného	• ošetří ve dvojici nebo skupině základní poranění, poradí si s transportem zraněného, přivolá pomoc, počká u zraněného až do příchodu kompetentního dospělého	první pomoc při základních druhích poranění při sportu – odřeniny, podvrtnutí, zhmoždění, zlomeniny, krvácení, zástava dechu, přehřátí organismu, transport zraněného, přivolání pomoci improvizované ošetření a odsun raněného
TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy - chápe zásady zatěžování;	• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v tělocvičně i v méně známém prostředí jiných sportovišť, v přírodě, při přesunech v silničním provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí	pravidla silničního provozu pro chodce, cyklisty vhodná a nevhodná cvičení, vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity záchrana a pomoc hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – osobní

jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti	jm svou činnost • používá vhodné sportovní oblečení a obuv • střídá činnosti, zařazuje přestávky na odpočinek • provádí dechová cvičení • seznámí se s aerobikem, cvičí s hudbou • ve dvojicích, ve skupinách si změří svůj výkon, zapíše výsledky, porovná změny • poznává vlastní pohybové možnosti a omezení, uvědomuje si je a respektuje • rozvíjí a upevňuje koordinální schopnosti • provádí cvičení na lavičkách a kladině • zdokonaluje se ve cvičení na nářadí – lavičky, kruhy, žebřiny • rozvíjí a upevňuje vytrvalostní schopnosti • rozvíjí a upevňuje silové schopnosti • provádí přetahy a přetlaky • cíleně zapojuje svůj pohybový fond	hygiena, vhodné oblečení a obutí i v nestandardním prostředí prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kondiční, koordináční, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, strečink, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení rozvoj rychlostních schopností- rychlý běh do 10 – 20 m z různých postojů a poloh, rychlý běh s přeskokováním nízkých překážek, slalomová dráha, překážková dráha, běh s rychlými změnami směru rozvoj koordinálních schopností – cvičení rovnováhy na lavičce, kladině – náskoky, seskoky, chůze, obraty, rovnovážné postoje, změny poloh (chlapci bez kladiny), běh na lavičce se zátěží, cvičení se švihadly, nadhazování a chytání míče v chůzi, běhu, podbíhání lana rozvoj vytrvalostních schopností – aerobní cvičení, běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí rozvoj silových schopností – přetahování lanem, posilovací cviky, cvičení na žebřinách-zádové a břišní svalstvo, na kruzích – komíhání ve svisu, obraty, houpání, seskoky, svis a překoty, šplh – s přírazem na tyči, na laně průpravné úpoly – střežový postoj, držení, pohyb v postoji, přetahy, přetlaky, úpolové odpory
Téma: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
TV-9-2-01p zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži, při rekreační činnosti • spolupracuje při jednoduchých týmových a	pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry sportovní hry, herní činnosti jednotlivce - základní průpravné činnosti s míčem, přihrávky a chytání míče,

	pohybových činnostech • uplatňuje při hře přihrávky jednoruč, obouruč, dribling • zná zjednodušená pravidla přehazované, vybíjené, malé kopané a florbalu, řídí se jimi • uplatní při hře techniku hry s basketbalovým míčem, střelbu na koš • zvládá přiměřeně ke svým možnostem osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži • získané dovednosti uplatní i jako reprezentant školy • cíleně zapojuje svůj pohybový fond • zvládá jednoduché taneční kroky • provádí rytmická a kondiční cvičení s hudbou • sladí pohyb při cvičení s náčiním (nebo bez) s hudbou • získává základní poznatky z turistiky • orientuje se v terénu podle turistických značek • podílí se na přípravě turistických akcí třídy, skupiny • poznatky z ochrany přírody uplatňuje při realizovaných pobytech v přírodě • prohlubuje si základní dovednosti na lyžích • pečuje o lyžařskou výbavu • osvojuje si zásady bezpečného pohybu v zimní krajině • zvládá bezpečný pohyb na bruslích všemi směry • procvičuje své dovednosti při závodivých hrách	dribling, míčové hry: vybíjená, házená, prvky odbíjené, prvky basketbalu, základy odbíjené a basketbalu, herní kombinace, malá kopaná (zpravidla chlapci), utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance, taneční prvky, chůze, klus, přísunný krok, cvičení s drobným náčiním – švihadla, tyče, obruče, šátky, míče. soulad dýchání s pohybem (chlapci jen tyče, švihadla), vlastní sestava turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, táboření, základní turistické dovednosti, ochrana přírody, modifikace orientačního závodu, příprava a dokumentace turistické akce, chůze v terénu 3-4 km, orientace v terénu, orientace podle turistické mapy a buzoly, dle turistických značek, hry v přírodě pobyt v zimní přírodě – běžecké lyžování: chůze, obraty, výstupy, jízda v nenáročném terénu, brždění, zastavování, lyžařská turistika, péče o lyžařskou výstroj, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině bruslení – dvouoporové bruslení, jízda vpřed, vzad, brždění, zastavení pluhem, zastavení na obou bruslích, překládání vpřed a vzad, jízda na rychlost a vytrvalost, závodivé hry na bruslích, údržba bruslí, základy ledního hokeje (zpravidla jen chlapci) – jízda s hokejkou, přihrávky, střelba, hra s upravenými pravidly
--	--	--

	• rozvíjí herní prvky • pečuje o výstroj • dle aktuálních podmínek školy provádí netradiční pohybové činnosti	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, skateboard, kolečkové brusle....
TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků	• dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí • dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k odstranění vlastních chyb • zvládne techniku odrazu z můstku • dokáže přeskočit kozu nebo bednu zvoleným způsobem (roznožka, skrčka, odbočka) • osvojí si techniku nízkého startu • procvičuje štafetový běh družstev • zná taktiku běhu k metě, sprintu, vytrvalostního běhu • nacvičuje skok do dálky • zvládne skok do výšky volnou technikou • účastní se atletických závodů na úrovni školy, podle individuálních předpokladů i při reprezentaci školy v soutěžích • na základě posouzení výkonu svého nebo spolužáka určuje příčinu nedostatku, neúspěchu, snaží se ji odstranit • uplatňuje správnou techniku hodů kriketovým míčkem • zvládne techniku nové atletické disciplíny	gymnastika – akrobacie: průpravná cvičení pro akrobacii, kotoul vpřed s obměnami, kotoul vzad, kotoul ze stoje, stoj na lopatkách s oporou v bocích, jednoduchá sestava, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy, cvičení s náčiním a na nářadí, přeskoky: skoky prosté z malé trampolínky, odraz z můstku, roznožka, skrčka (koza, bedna), přeskoky z oddáleného odrazu hrazda: ručkování ve visu, přešvihy z visu stojmo, náskok do vzporu, sešín kruhy: svis a překoty, houpání, seskok, kladina: chůze a její modifikace, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty, náskoky a seskoky atletika – starty - polovysoký, na 60m, běh na 800 m (chlapci 1500 m), běh individuálním tempem 1-2 minuty, vytrvalý běh na dráze a v terénu do 12 minut (podle schopností a možností žáků), základy překážkového a štafetového běhu, skok do dálky, skok daleký z místa odrazem sounož, skok do výšky, hod kriketovým míčkem na cíl, horním obloukem na dálku, vrh koulí 3 kg (chlapci 4kg)
Téma: Činnosti podporující pohybové učení		
TV-9-3-01p užívá osvojovanou	• užívá základní tělocvičné pojmy – názvy	komunikace v TV – odborná tělocvičná terminologie

odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	pohybových činností, náradí a náčiní • používá pojmy z pravidel her a soutěží • při činnostech reaguje na smluvené povely a gesta • rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje	osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech nástupové tvary, hlášení, obraty na místě, povelová technika
TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• při pobytech a sportu v přírodě neplaší živočichy, netrhá a neláme rostliny, uklízí po sobě odpadky, pečuje o zeleň v blízkém okolí školy • chápe fyziologické změny v dospívání, učí se chovat kultivovaně k opačnému pohlaví • seznamuje se s historií sportu i s moderními sportovními disciplínami • sleduje sportovní utkání některého sportu nebo soutěže v pohybových činnostech, zajímá se o výkony a osobnost svého oblíbeného sportovce nebo týmu	chování v přírodě při sportovních činnostech, aktivní podíl na její ochraně respekt k opačnému pohlaví historie a současnost sportu – významné sportovní soutěže a sportovci základní olympijské myšlenky vztah ke sportu, zásady jednání a chování
TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	• spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech • projevuje snahu, odvahu a vůli překonávat svá omezení, zlepšovat pohybové dovednosti • respektuje předpoklady a možnosti druhých, neposmívá se	spolupráce, komunikace podpora snahy a vytrvalosti tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení
TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka	• rozlišuje v jednoduché hře práva a povinnosti hráče, rozhodčího a diváka • je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo • orientuje se v nestandardních podmínkách – bruslení, lyžování, turistika, plavání, sportovní soutěže mimo školu apod., organizovaných dle	pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj – výběr, ošetřování, zásady jednání a chování v různém

	aktuálních podmínek a možností školy a předpokladů a schopností žáků podílí se na organizaci jednoduché pohybové činnosti nebo soutěže v rámci skupiny, třídy	prostředí a při různých činnostech organizace her, soutěží, závodů a sportovních činností
TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je	vyhodnocuje výkon svůj i spolužáků z aktuálního měření i porovnáváním předchozích výsledků	měření výkonů, posuzování pohybových dovedností
TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	- učí se spolurozhodovat osvojované hry a soutěže - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	spolurozhodování

Ročník: 9.		
Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
Činnosti ovlivňující zdraví		
TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí	- orientuje se v nabídce pohybových a sportovních činností ve škole i v místě bydliště - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti vlastní aktivitou - zná kompenzační a relaxační cviky - projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své tělesné zdatnosti - střídá činnosti, zařazuje přestávky na odpočinek - cvičí se švihadly i ve dvojici	význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport – motivace pro sport v rodině, v zájmových kroužcích ve škole i sportovních oddílech v místě bydliště zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční cvičení (programy) – s lavičkami, s využitím běhu, na žebřinách, bedně, manipulace se zatížením, aerobní cvičení – základní pojmy, soulad s hudbou, taneční prvky, pravidelné dýchání, držení těla, rytmická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, taneční krok, lidové tance (chlapci jen některé prvky, časově menší rozsah) cvičení se švihadly – přeskoky, odraz, kroužení, přetahování ve dvojici
TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení	zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, končí ji postupným	příprava organismu na cvičení, zklidnění organismu důležitost rozcvičení pro vlastní činnost

	zklidněním organismu zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění	
TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, dává do spojitostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a svoji vlastní budoucnost - spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím, využívá nabízené příležitosti k pohybu - dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za své zdraví a zdraví ostatních	zdravotní a psychosociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, závislost na počítačích, pohyb v rizikovém prostředí – party, trestná činnost zdravé stravování, pohyb, otužování, režim dne, ochrana před chorobami
TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity	- dovede se orientovat ve zprávách o počasí a stavu ovzduší v médiích i z vlastního pozorování a měření - zjištěné skutečnosti přizpůsobí své oblečení i konkrétní pohybovou aktivitu	informace o znečištění ovzduší, předpověď počasí a jejich vliv na pohybové aktivity a zdraví zprávy v televizi, rozhlasu, v tisku, na internetu vlastní měření v podmínkách školy a bydliště
TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného	ošetří ve dvojici nebo skupině základní poranění, poradí si s transportem zraněného, přivolá pomoc, počká u zraněného až do příchodu kompetentního dospělého	první pomoc při základních druzích poranění při sportu – odřeniny, podvrtnutí, zhmoždění, zlomeniny, krvácení, zástava dechu, přehřátí organismu, transport zraněného, přivolání pomoci
TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti	- uplatňuje vhodné a bezpečné chování v tělocvičně i v méně známém prostředí jiných sportovišť, v přírodě, při přesunech v silničním provozu - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - reaguje na smluvené povely, gesta při organizaci činnosti - používá vhodné sportovní oblečení a obuv	pravidla silničního provozu pro chodce, cyklisty vhodná a nevhodná cvičení, vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity záchrana a dopomoc hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – osobní hygiena, vhodné oblečení a obutí i v nestandardním prostředí prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kondiční, koordináční,

	• dbá na správné dýchání, držení těla • provádí dechová cvičení • soustředí se na prožívání jednotlivých činností • osvojuje si cvičení „pro každý den“ • využívá osvojené relaxační a kompenzační techniky k překonávání únavy a předcházení stressům • ve dvojicích, ve skupinách si změří svůj výkon, zapíše výsledky, porovná změny, navrhne možnosti zlepšení • poznává vlastní pohybové možnosti a omezení, uvědomuje si je a respektuje a využívá při postupném zatěžování organismu • rozvíjí a upevňuje koordinaci schopnosti • provádí cvičení na lavičkách a kladině • zdokonaluje se ve cvičení na nářadí (lavičky, kruhy, žebřiny) • rozvíjí a upevňuje vytrvalostní schopnosti • rozvíjí a upevňuje silové schopnosti • provádí přetahy a přetlaky • cíleně zapojuje svůj pohybový fond	kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, strečink, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení rozvoj rychlostních schopností- rychlý běh do 10 – 20 m z různých postav a poloh, rychlý běh s přeskokováním nízkých překážek, slalomová dráha, překážková dráha, běh s rychlými změnami směru rozvoj koordinčních schopností – cvičení rovnováhy na lavičce, kladině – náskoky, seskoky, chůze, obraty, rovnovážné postoje, změny poloh, (chlapci bez kladiny), běh na lavičce se zátěží, cvičení se švihadly, nadhazování a chytání míče v chůzi, běhu, podbíhání lana rozvoj vytrvalostních schopností – aerobní cvičení, běh individuálním tempem, rychlá chůze, střídání běhu s chůzí rozvoj silových schopností – přetahování lanem, posilovací cviky, cvičení na žebřinách-zádové a břišní svalstvo, na kruzích – komíhání ve svisu, obraty, houpání, seskoky, svis a překoty, šplh – s přírazem na tyči, na laně (chlapci i bez přírazu) průpravné úpoly – střehový postoj, držení, pohyb v postoji, přetahy, přetlaky, úpolové odpory
Téma: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
TV-9-2-01p zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži, při rekreační činnosti • spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech • uplatňuje při hře přihrávky jednoruč, obouruč, dribling	pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry sportovní hry, herní činnosti jednotlivce - základní průpravné činnosti s míčem, přihrávky a chytání míče, dribling, míčové hry: vybíjená, házená, prvky odbíjené, prvky basketbalu, základy odbíjené a basketbalu, malé kopané (zpravidla chlapci), utkání dle upravených pravidel

	• zná zjednodušená pravidla přehazované, vybíjené, malé kopané a florbalu, řídí se jimi • uplatní při hře techniku hry s basketbalovým míčem, střelbu na koš • zvládá přiměřeně ke svým možnostem osvojované pohybové dovednosti, aplikuje je při hře, soutěži • cíleně zapojuje svůj pohybový fond • získané dovednosti uplatní i jako reprezentant školy • zvládá jednoduché taneční kroky • provádí rytmická a kondiční cvičení s hudbou • sladí pohyb při cvičení s náčiním (nebo bez) s hudbou • získává základní poznatky z turistiky • orientuje se v terénu podle turistických značek • podílí se na přípravě turistických akcí třídy, skupiny • poznatky z ochrany přírody uplatňuje při realizovaných pobytech v přírodě • osvojuje si základní dovednosti na lyžích • zkouší základní dovednosti na lyžích • zvládá bezpečný pohyb na bruslích všemi směry • procvičuje své dovednosti při závodivých hrách • rozvíjí herní prvky • pečuje o výstroj • dle aktuálních podmínek školy provádí netradiční	rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance, taneční prvky, chůze, klus, přísunný krok, cvičení s drobným náčiním – švihadla, tyče, obruče, šátky, míče, soulad dýchání s pohybem, (chlapci jen tyče, švihadla), vlastní sestava turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, táboření, základní turistické dovednosti, ochrana přírody, modifikace orientačního závodu, příprava a dokumentace turistické akce, chůze v terénu 3-4 km, orientace v terénu, orientace podle turistické mapy a buzoly, dle turistických značek, hry v přírodě pobyt v zimní přírodě – běžecké lyžování: chůze, obraty, výstupy, jízda v nenáročném terénu, brzdění, zastavování, lyžařská turistika, péče o lyžařskou výstroj, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině bruslení – dvouoporové bruslení, jízda vpřed, vzad, brzdění, zastavení pluhem, zastavení na obou bruslích, překládání vpřed a vzad, jízda na rychlost a vytrvalost, závodivé hry na bruslích, údržba bruslí, základy ledního hokeje (zpravidla chlapci) – jízda
--	--	--

	pohybové činnosti	s hokejkou, přihrávky, střelba, hra s upravenými pravidly 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, skateboard, kolečkové brusle...
TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků	• dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí • dokáže zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky • zvládne techniku odrazu z můstku • dokáže přeskočit kozu nebo bednu zvoleným způsobem (roznožka, skrčka, odbočka) • na základě posouzení výkonu svého nebo spolužáka určuje příčinu nedostatku, neúspěchu, snaží se ji odstranit • zvládne štafetový běh družstev • osvojuje s taktiku rychlého běhu, běhu na delší vzdálenost • zvládne skok do výšky volnou technikou • účastní se atletických závodů na úrovni školy i při reprezentaci školy v soutěžích	gymnastika – akrobacie: průpravná cvičení pro akrobacii, kotoul vpřed s obměnami, kotoul vzad, kotoul ze stoje, stoj na lopatkách s oporou v bocích, jednoduchá sestava, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy, cvičení s náčiním a na nářadí, přeskoky: skoky prosté z malé trampolíny, odraz z můstku, roznožka, skrčka (koza, bedna), přeskoky z oddáleného odrazu hrazda: ručkování ve visu, přešvihy z visu stojmo, náskok do vzporu, sešin kruhy: svis a překoty, houpání, seskok, kladina: chůze a její modifikace, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty, náskoky a seskoky atletika – starty - polovysoký, na 60m, běh na 800 m (chlapci 1500 m), běh individuálním tempem 1-2 minuty, vytrvalý běh do 12 minut, základy překážkového a štafetového běhu, skok do dálky, skok daleký z místa odrazem sounož, skok do výšky, hod kriketovým míčkem na cíl, horním obloukem na dálku, vrh koule 3 kg (chlapci 4 kg)
Téma: Činnosti podporující pohybové učení		
TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	• správně užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, nářadí a náčiní • uplatňuje pojmy z pravidel her a soutěží	komunikace v TV – odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech

	• rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje	nástupové tvary, hlášení, obraty na místě, povelová technika
TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• při soutěžích a hrách jedná v duchu fair-play • respektuje předpoklady a možnosti druhých, neposmívá se • při pobytech a sportu v přírodě neplaší živočichy, netrhá a neláme rostliny, uklízí po sobě odpadky, pečuje o zeleň v blízkém okolí školy • chápe fyziologické změny v dospívání, učí se chovat kultivovaně k opačnému pohlaví • seznamuje se s historií sportu i s moderními sportovními disciplínami • sleduje sportovní utkání některého sportu nebo soutěže v pohybových činnostech, zajímá se o výkony a osobnost svého oblíbeného sportovce nebo týmu	základní olympijské myšlenky tolerance k druhým, k jejich předpokladům i postižení chování v přírodě při sportovních činnostech, aktivní podíl na její ochraně respekt k opačnému pohlaví historie a současnost sportu – významné sportovní soutěže a sportovci vztah ke sportu, zásady jednání a chování
TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	• dohodne se na jednoduché taktice v činnosti nebo hře družstva, dodržuje ji • projevuje snahu, odvahu a vůli překonávat svá omezení, zlepšovat pohybové dovednosti	spolupráce, komunikace podpora snahy a vytrvalosti
TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka	• rozlišuje v jednoduché hře práva a povinnosti hráče, rozhodčího a diváka • zná a dodržuje základní pravidla některých her, řídí se jimi, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo • spoluorganizuje závody, sportovní činnosti a soutěže	pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží organizace her, soutěží, závodů a sportovních činností
TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je	• podílí se na zpracování naměřených dat a informací o pohybových aktivitách a jejich prezentaci	měření výkonů, posuzování pohybových dovedností

TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	• pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	spolurozhodování
--	---	------------------