

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	
Ročník	1.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
TV-3-1-01	spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> - spojuje pohyb s představou, rytmem, příběhem, pohádkou, slovem - nacvičuje základní estetické držení těla - dodržuje pohybový režim - chápe význam pohybu pro zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne - příprava organismu před pohybovou činností, zklidnění po zátěži, kompenzační a relaxační cvičení, protahovací cvičení - správné držení těla - vhodné prostředí pro pohybovou činnost 	<p>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p>
TV-3-1-02	zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se se základy sportovních her - seznamuje se se základními pojmy souvisejícími s během, skokem do dálky a hodem - pozná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků - seznamuje se s činnostmi s míčem a využívá je v pohybovém režimu - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičného náčiní) - seznamuje se se základními tanečními kroky - seznamuje se se základy gymnastiky a akrobacie 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>sportovní hry</u>- - variace her jednoho druhu - základní manipulace s míčem - základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou) - hry se zjednodušenými pravidly - <u>pohybové hry</u> - - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - manipulace s různým náčiním - soutěživé hry - hry na rozvoj představivosti a tvořivosti - kontaktní hry - <u>rytmická a kondiční cvičení</u> – - nápodoba pohybu - základní taneční krok - vyjádření melodie a rytmu pohybem - rozvoj různých forem rychlosti - <u>atletika</u> - - průpravná cvičení pro hod míčkem 	<p>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - hod míčkem z místa, chůze - skok do dálky z místa - průpravná cvičení pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti - rychlý běh na 20 až 60 m - <u>gymnastika</u> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož při šplhu - chůze na lavičce s dopomocí učitele - protahovací cviky na žebřinách, - gymnastické držení těla - cvičení se švihadly, obručemi 	
TV-3-1-03	spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá některé pohybové hry, je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - seznamuje se se základy sportovních her - spolupracuje při společných pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti - základní přihrávky rukou a nohou 	

TV-3-1-04	uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none"> - používá na sport vhodnou obuv a oblečení - dodržuje hygienická pravidla při sportování - dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - zásady bezpečnosti při gymnastických, atletických činnostech, rytmizaci - vhodné oblečení a obutí pro sport - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště 	dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách
TV-3-1-05	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se s pokyny a povely k realizaci her 	<ul style="list-style-type: none"> - základní povely pro realizaci her, - základní pravidla osvojovaných her - pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, - zjednodušené startovní povely a signály, - základní pokyny při cvičebních polohách, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí 	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	Zdravotní tělesná výchova
Ročník	1.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
ZTV-3-1-01	uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady správného držení těla - používá vhodné oblečení a obutí - dokáže zaujmout správné cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady správného držení těla - vhodné obutí a oblečení - správné cvičební polohy 	uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy
ZTV-3-1-02	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje techniku cvičení - seznamuje se se speciálními cvičeními - zvládá jednoduchá kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - správná technika cvičení - speciální cvičení - cvičení kompenzační, vyrovnávací, relaxační 	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	
Ročník	2.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
TV-3-1-01	spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pohybový režim - využívá pohyb pro zdraví a vývoj organismu - zná základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebním prostorem a vybavením 	<ul style="list-style-type: none"> - vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne - příprava organismu před pohybovou činností, zklidnění po zátěži, kompenzační a relaxační cvičení, protahovací cvičení - správné držení těla - vhodné prostředí pro pohybovou činnost 	<p>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p>
TV-3-1-02	zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se se základy sportovních her - zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků - využívá činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti a využívá je v pohybovém režimu - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - zvládá základní taneční krok - umí koordinovat pohyb s hudbou - seznamuje se základy gymnastiky a akrobacie 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>sportovní hry</u>- - variace her jednoho druhu - základní manipulace s míčem - základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou) - hry se zjednodušenými pravidly - <u>pohybové hry</u> - - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - manipulace s různým náčiním - soutěživé hry - hry na rozvoj představivosti a tvořivosti - kontaktní hry - <u>rytmická a kondiční cvičení</u> – - nápodoba pohybu - základní taneční krok - vyjádření melodie a rytmu pohybem - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu 	<p>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - <u>atletika</u> - - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z místa, chůze - odraz z místa - skok do dálky z místa - průpravná cvičení pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti - rychlý běh na 20 až 60 m - motivovaný běh - <u>gymnastika</u> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - průpravná cvičení pro kotoul vzad - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož při šplhu - šplh do 2m - chůze na lavičce s dopomocí učitele - protahovací cviky na žebřinách, - gymnastické držení těla - cvičení se švihadly, obručemi 	
TV-3-1-03	spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> - pracuje s jednoduchými pravidly hry - spolupracuje při pohybových hrách - manipuluje s míčem 	<ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry různého zaměření - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám - základy sportovních her - průpravné hry - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti - základní přihrávky rukou a nohou 	

TV-3-1-04	uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none"> - používá při sportu vhodnou obuv a oblečení - dokáže dodržovat hygienická pravidla při sportování - dokáže dodržovat základní pravidla bezpečného chování při TV 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - zásady bezpečnosti při gymnastických, atletických činnostech, rytmizaci - vhodné oblečení a obutí pro sport - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště 	dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách
TV-3-1-05	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže reagovat na pokyny a povely k realizaci her - zná základní tělocvičné pojmy 	<ul style="list-style-type: none"> - základní povely pro realizaci her, - základní pravidla osvojovaných her - pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, - zjednodušené startovní povely a signály, - základní pokyny při cvičebních polohách, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí 	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	Zdravotní tělesná výchova
Ročník	2.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
ZTV-3-1-01	uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady správného držení těla - používá vhodné oblečení a obutí - zaujímá správné cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady správného držení těla - vhodné obutí a oblečení - správné cvičební polohy 	uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy
ZTV-3-1-02	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje techniku cvičení - provádí speciální cvičení - provádí kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - správná technika cvičení - speciální cvičení - cvičení kompenzační, vyrovnávací, relaxační 	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	
Ročník	3.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
TV-3-1-01	spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže dodržovat pohybový režim - dokáže pochopit význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu - zná základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebním prostorem a vybavením 	<ul style="list-style-type: none"> - vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne - příprava organismu před pohybovou činností, zklidnění po zátěži, kompenzační a relaxační cvičení, protahovací cvičení - správné držení těla - vhodné prostředí pro pohybovou činnost 	<p>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p>
TV-3-1-02	zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	<ul style="list-style-type: none"> - zná základy sportovních her - zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem - dokáže využít alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - dokáže využívat činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti a využívá je v pohybovém režimu - dokáže v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - dokáže zvládnout základní taneční krok - dokáže koordinovat pohyb s hudbou - dokáže provést základní gymnastické a akrobatické cviky - dokáže provést průpravné úpoly 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>sportovní hry</u> - variace her jednoho druhu - základní manipulace s míčem - základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou) - hry se zjednodušenými pravidly - <u>pohybové hry</u> - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - manipulace s různým náčiním - soutěživé hry - hry na rozvoj představivosti a tvořivosti - kontaktní hry - <u>rytmická a kondiční cvičení</u> - nápodoba pohybu - základní taneční krok - vyjádření melodie a rytmu pohybem - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu 	<p>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>

- dokáže zvládnout základy atletiky
- dokáže se orientovat v terénu
- dokáže zvládnout základy plavání

- atletika
- průpravná cvičení pro hod míčkem
- hod míčkem z místa, chůze
- odraz z místa
- skok do dálky z místa
- průpravná cvičení pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti
- rychlý běh na 20 až 60 m
- motivovaný běh
- gymnastika
- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed
- kotoul vpřed
- průpravná cvičení pro kotoul vzad
- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny
- průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož při šplhu
- šplh do 2m
- chůze na lavičce s dopomocí učitele
- protahovací cviky na žebřinách
- gymnastické držení těla
- cvičení se švihadly, obručkami
- plavání
- základní plavecká výuka
- adaptace na vodní prostředí
- základní plavecké dovednosti
- turistika
- chování v přírodě
- chůze v terénu
- hry na sněhu

TV-3-1-03	spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže pracovat s jednoduchými pravidly hry - dokáže spolupracovat při pohybových hrách - dokáže manipulovat s míčem 	<ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry různého zaměření - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám - základy sportovních her - průpravné hry - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti - základní přihrávky rukou a nohou 	
TV-3-1-04	uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none"> - používá při sportu vhodnou obuv a oblečení - dokáže dodržovat hygienická pravidla při sportování - dokáže dodržovat základní pravidla bezpečného chování při TV 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - zásady bezpečnosti při gymnastických, atletických činnostech, rytmizaci - vhodné oblečení a obutí pro sport - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště 	dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách
TV-3-1-05	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže reagovat na pokyny a povely k realizaci her - dokáže používat základní tělocvičné pojmy 	<ul style="list-style-type: none"> - základní povely pro realizaci her, - základní pravidla osvojovaných her - pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, - zjednodušené startovní povely a signály, - základní pokyny při cvičebních polohách, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí 	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	Zdravotní tělesná výchova
Ročník	3.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
ZTV-3-1-01	uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady správného držení těla - používá vhodné oblečení a obutí - zaujímá správné cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady správného držení těla - vhodné obutí a oblečení - správné cvičební polohy 	uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy
ZTV-3-1-02	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje techniku cvičení - provádí samostatně speciální cvičení - provádí samostatně jednoduchá kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - správná technika cvičení - speciální cvičení - cvičení kompenzační, vyrovnávací, relaxační 	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	
Ročník	4.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
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	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže pochopit význam pohybu pro zdraví - dokáže začlenit pohyb do denního režimu - dokáže pojmenovat různé funkce pohybu a využívá je - dokáže si uvědomit základní údaje o pohybových výkonech 	<ul style="list-style-type: none"> - příprava organismu na cvičení - rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnání oslabení - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti 	<p>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <p>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p>
TV-5-1-02	zařazuje do pohybového programu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - seznamuje se s důležitostí praktického využití zdravotně zaměřených činností - dokáže zařadit průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení (psychomotorická, dechová) 	<ul style="list-style-type: none"> - základní speciální cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení - správné zvedání zátěže - průpravná, kompenzační a relaxační cvičení - jiné zdravotně zaměřené činnosti 	<p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <p>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</p>
TV-5-1-03	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základy gymnastiky a akrobacie - seznamuje se se základy dopomoci a záchranou při cvičení - chápe, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>gymnastika</u> - gymnastická průpravná cvičení - akrobacie (modifikace kotoulů, stoj na ruku s dopomocí, akrobatické kombinace...) - cvičení se švihadly, obručemi - přeskok (roznožka a skrčka přes kozu s odrazem z můstku, z trampolíny...) - lavičky (chůze bez dopomoci, obměny) 	<p>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p>

- chápe, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus
- dokáže poznat hezký i nezvládnutý pohyb
- dokáže základní polkový a valčíkový krok
- dokáže provést průpravné úpoly
- dokáže provést základy atletiky
- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti
- dokáže změřit a zapsat výkony v různých disciplínách
- dokáže se orientovat v terénu
- dokáže cvičit v přírodě
- seznamuje se se základy plavání
- chápe, že jsou pohybové hry s různým zaměřením
- dokáže samostatně vytvářet pohybové hry a umí hledat různé varianty známých her
- využívá netradiční náčiní
- dokáže zvládnout konkrétní hry se zjednodušenými pravidly

- kruhy, žebřiny, lavičky, lana, hrazda
- rytmické a kondiční formy cvičení
- cvičení s hudbou, rytmickým doprovodem
- základy estetického pohybu, jednoduché tance
- základy polkového a valčíkového kroku
- průpravné úpoly
- odpory, hry
- atletika
- vytrvalostní běh do 1000 m
- běh v terénu do 15 min
- rychlý běh 60 m
- skok daleký z rozběhu, odraz z břevna
- skok do výšky z krátkého rozběhu
- hod míčkem z rozběhu
- hod na cíl
- turistika a pobyt v přírodě
- chování v dopravních prostředcích při přesunu
- cvičení v přírodě
- plavání
- základní plavecká výuka
- jeden plavecký způsob (plavecká technika)
- prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- pohybové hry
- netradiční pohybové hry a aktivity
- využití netradičního náčiní při cvičení
- pohybová tvořivost
- sportovní hry
- manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti

			<ul style="list-style-type: none"> - spolupráce ve hře, herní činnosti jednotlivce - zjednodušená pravidla různých sportů (fotbal, basketbal, házená, přehazovaná, florbal...) 	
TV-5-1-04	uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje hygienická pravidla a bezpečností chování při pohybových činnostech - dokáže zavolat pomoc při poranění - dokáže ošetřit drobné poranění 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmicizaci, atletických činnostech, pohybových hrách - první pomoc v podmínkách TV 	uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
TV-5-1-05	jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže ohodnotit pohybové činnosti spolužáka - dokáže provést přesné a uvědomělé pohyby - dokáže pohyby provádět podle pokynů 	<ul style="list-style-type: none"> - kvalita pohybové činnosti - vyrovnání se s neúspěchem - projevy empatie 	reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
TV-5-1-06	jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže jednat v duchu fair play - dodržuje pravidla zjednodušených her - dodržuje zásady sportovního jednání a chování - dokáže rozpoznat přestupky proti pravidlům a vhodně na ně reaguje 	<ul style="list-style-type: none"> - základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání, - orientace v pravidlech fair play - zásady sportovního jednání a chování - zjednodušená pravidla her, závodů, soutěží - vhodné reakce na přestupky proti pravidlům 	dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play
TV-5-1-07	užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - využije při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví - dokáže cvičit podle jednoduchého nákresu 	<ul style="list-style-type: none"> - pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - cvičení podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení 	

TV-5-1-08	zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	<ul style="list-style-type: none"> - aplikuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže - dokáže využít netradiční náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> - využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní - organizace nenáročné pohybové hry, soutěže, utkání 	
TV-5-1-09	změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže změřit a zapsat výkony osvojovaných pohybových činností - dokáže porovnat zjištěné výkony 	<ul style="list-style-type: none"> - měření a posuzování pohybových dovedností - měří výkony 	
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	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže samostatně vyhledat potřebné informace 	<ul style="list-style-type: none"> - základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a ve městě - získání a předání aktuálních informací 	

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	Zdravotní tělesná výchova
Ročník	4.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
ZTV-5-1-01	zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	<ul style="list-style-type: none"> - předchází správným pohybovým režimem zdravotnímu oslabení - dodržuje pohybový režim - zařazuje do pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> - prevence zdravotního oslabení - pohybový režim - vhodná cvičení a činnosti - speciální vyrovnávací cvičení 	zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
ZTV-5-1-02	zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní techniku speciálních cvičení - koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele 	<ul style="list-style-type: none"> - soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení - vnímání pocitů při cvičení - cvičení podle pokynů, podle obrazu v zrcadle 	zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
ZTV-5-1-03	upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - upozorní samostatně na činnosti, které vzhledem ke svému oslabení nemůže vykonávat 	<ul style="list-style-type: none"> - pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV 	upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	
Ročník	5.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
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	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže si uvědomit význam pohybu pro zdraví - dokáže začlenit pohyb do denního režimu - dokáže si uvědomit různé funkce pohybu a využívá je - dokáže zaznamenat základní údaje o pohybových výkonech - dokáže zlepšovat v rámci svých možností úroveň své zdatnosti - používá a dodržuje nutnost přípravy před činnostmi 	<ul style="list-style-type: none"> - příprava organismu na cvičení - rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnání oslabení - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti 	<p>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</p> <p>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p>
TV-5-1-02	zařazuje do pohybového programu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže si uvědomit důležitost praktického využití zdravotně zaměřených činností - dokáže využít průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení (psychomotorická, dechová) 	<ul style="list-style-type: none"> - základní speciální cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení - správné zvedání zátěže - průpravná, kompenzační a relaxační cvičení - jiné zdravotně zaměřené činnosti 	<p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <p>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</p>

<p>TV-5-1-03</p>	<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže základy gymnastiky a akrobacie - dokáže poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení - dokáže vysvětlit, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů - dokáže popsat, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus - dokáže poznat hezký i nezvládnutý pohyb - využívá základní polkový a valčíkový krok - dokáže provést průpravné úpoly - dokáže základy atletiky - dokáže vysvětlit význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti - dokáže zvládnout změřit a zapsat výkony v různých disciplínách - dokáže se orientovat v terénu - dokáže cvičit v přírodě - dokáže zvládnout základy plavání - dokáže samostatně vytvářet pohybové hry a umí hledat různé varianty známých her - využívá netradiční náčiní - dokáže zvládnout konkrétní hry se zjednodušenými pravidly 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>gymnastika</u> - gymnastická průpravná cvičení - akrobacie (modifikace kotoulů, stoj na ruce s pomocí, akrobatické kombinace...) - cvičení se švihadly, obručemi - přeskok (roznožka a skrčka přes kozu s odrazem z můstku, z trampolínky...) - lavičky (chůze bez dopomoci, obměny) - kruhy, žebřiny, lavičky, lana, hrazda - rytmické a kondiční formy cvičení - cvičení s hudbou, rytmickým doprovodem - základy estetického pohybu, jednoduché tance - základy polkového a valčíkového kroku - <u>průpravné úpoly</u> - odpory, hry - atletika - vytrvalostní běh do 1000 m - běh v terénu do 15 min - rychlý běh 60 m - skok daleký z rozběhu, odraz z břevna - skok do výšky z krátkého rozběhu - hod míčkem z rozběhu - hod na cíl - turistika a pobyt v přírodě - chování v dopravních prostředcích při přesunu - cvičení v přírodě - <u>plavání</u> - základní plavecká výuka - jeden plavecký způsob (plavecká technika) - prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu 	<p>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>Osobnostní a sociální výchova - sebepoznání a sebepečení – TO 1.2</p>
------------------	---	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - <u>pohybové hry</u> - netradiční pohybové hry a aktivity - využití netradičního náčiní při cvičení - pohybová tvořivost - <u>sportovní hry</u> - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti - spolupráce ve hře, herní činnosti jednotlivce - zjednodušená pravidla různých sportů (fotbal, basketbal, házená, přehazovaná, florbal...) 	
TV-5-1-04	uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	<ul style="list-style-type: none"> - používá základní hygienická pravidla a bezpečné chování při pohybových činnostech - dokáže zavolat pomoc při poranění - dokáže ošetřit drobné poranění - dokáže si poradit v případě úrazu spolužáka 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci, atletických činnostech, pohybových hrách - první pomoc v podmínkách TV 	uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
TV-5-1-05	jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže ohodnotit pohybové činnosti spolužáka - dokáže přesně a uvědoměle provést pohyby - dokáže pohyby provádět podle pokynů 	<ul style="list-style-type: none"> - kvalita pohybové činnosti - vyrovnání se s neúspěchem - projevy empatie 	reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
TV-5-1-06	jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže jednat v duchu fair play - využívá pravidla zjednodušených her 	<ul style="list-style-type: none"> - základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání, - orientace v pravidlech fair play 	dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play

	adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže dodržovat zásady sportovního jednání a chování - určí přestupky proti pravidlům a vhodně na ně reaguje 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady sportovního jednání a chování - zjednodušená pravidla her, závodů, soutěží - vhodné reakce na přestupky proti pravidlům 	
TV-5-1-07	užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže používat při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví - dokáže cvičit podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - cvičení podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení 	
TV-5-1-08	zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže zorganizovat nenáročnou pohybovou činnost a soutěž ve známém prostředí - dokáže využít netradiční náčiní 	<ul style="list-style-type: none"> - využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní - organizace nenáročných pohybových her, soutěží, utkání 	
TV-5-1-09	změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže změřit a zapsat výkony osvojovaných pohybových činností - dokáže porovnat zjištěné výkony s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> - měření a posuzování pohybových dovedností - měří výkony 	
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	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže samostatně vyhledávat potřebné informace - dokáže se orientovat v informačních zdrojích o sportovních akcích 	<ul style="list-style-type: none"> - základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a ve městě - získání a předání aktuálních informací 	

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Tělesná výchova
Tematický okruh	Zdravotní tělesná výchova
Ročník	5.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
ZTV-5-1-01	zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	<ul style="list-style-type: none"> - předchází správným pohybovým režimem zdravotnímu oslabení - dodržuje pohybový režim - zařazuje do pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> - prevence zdravotního oslabení - pohybový režim - vhodná cvičení a činnosti - speciální vyrovnávací cvičení - zařazuje cvičení do pravidelných denních aktivit 	zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
ZTV-5-1-02	zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní techniku speciálních cvičení - koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele 	<ul style="list-style-type: none"> - soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení - vnímání pocitů při cvičení - cvičení podle pokynů, podle obrazu v zrcadle 	zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
ZTV-5-1-03	upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	<ul style="list-style-type: none"> - upozorní samostatně na činnosti, které vzhledem ke svému oslabení nemůže vykonávat 	<ul style="list-style-type: none"> - pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV - zná své zdravotní oslabení - pozná a upozorní na nevhodná cvičení 	upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením