

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Ročník</b>	1.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	Průřezová témata, vztahy
TV-3-1-01	spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky</li> <li>- uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem)</li> <li>- zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>- dodržuje pohybový režim</li> <li>- chápe význam pohybu pro zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne</li> <li>- příprava organismu před pohybovou činností, zklidnění po zátěži, kompenzační a relaxační cvičení, protahovací cvičení</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- vhodné prostředí pro pohybovou činnost</li> <li>-</li> </ul>	
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"> <li>- seznamuje se se základy sportovních her</li> <li>- seznamuje se se základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>- pozná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků</li> <li>- seznamuje se činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti a využívá je v pohybovém režimu</li> <li>- zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)</li> <li>- seznamuje se se základními tanečními kroky</li> <li>- seznamuje se základy gymnastiky a akrobacie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>sportovní hry</u>-</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- základní manipulace s míčem</li> <li>- základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>- hry se zjednodušenými pravidly</li> <li>- <u>pohybové hry</u> -</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- manipulace s různým náčiním</li> <li>- soutěživé hry</li> <li>- hry na rozvoj představivosti a tvořivosti</li> <li>- kontaktní hry</li> <li>- <u>rytmická a kondiční cvičení</u> –</li> <li>- nápodoba pohybu</li> <li>- základní taneční krok</li> <li>- vyjádření melodie a rytmu pohybem</li> <li>-</li> <li>- rozvoj různých forem rychlosti</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>atletika</u> -</li> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem z místa, chůze</li> <li>- skok do dálky z místa</li> <li>- průpravná cvičení pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- rychlý běh na 20 až 60 m</li> <li>- <u>gymnastika</u></li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož při šplhu</li> <li>- chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>- protahovací cviky na žebřinách,</li> <li>- gymnastické držení těla</li> <li>- cvičení se švihadly, obručemi</li> </ul>	
TV-3-1-03	spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV</li> <li>- seznamuje se se základy sportovních her</li> <li>- spolupracuje při společných pohybových činnostech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>- držení míče jednoruč a obouruč</li> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- základní přihrávky rukou a nohou</li> </ul>	
TV-3-1-04	uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- při sportu používá vhodnou obuv a oblečení</li> <li>- dodržuje hygienická pravidla při sportování</li> <li>- dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>- zásady bezpečnosti při gymnastických, atletických činnostech, rytmizaci</li> <li>- vhodné oblečení a obutí pro sport</li> <li>- základy bezpečnosti a hygieny při</li> </ul>	

			sportovních hrách spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště	
TV-3-1-05	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	- seznamuje se s pokyny a povely k realizaci her	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní povely pro realizaci her,</li> <li>- základní pravidla osvojovaných her</li> <li>- pojmy týkající se běhů, skoků a hodů,</li> <li>- zjednodušené startovní povely a signály,</li> <li>- základní pokyny při cvičebních polohách, postoje, pohyby paží, nohou, trupu</li> <li>- názvy používaného náčiní a náradí</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Ročník</b>	2.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	Průřezová témata, vztahy
TV-3-1-01	spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pohybový režim</li> <li>- zná význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu</li> <li>- zná základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebním prostorem a vybavením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne</li> <li>- příprava organismu před pohybovou činností, zklidnění po zátěži, kompenzační a relaxační cvičení, protahovací cvičení</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- vhodné prostředí pro pohybovou činnost</li> </ul>	
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"> <li>- seznamuje se se základy sportovních her</li> <li>- seznamuje se se základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>- zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků</li> <li>- chápe činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti a využívá je v pohybovém režimu</li> <li>- zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)</li> <li>- zvládá základní taneční krok</li> <li>- umí koordinovat pohyb s hudbou</li> <li>- seznamuje se základy gymnastiky a akrobacie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>sportovní hry</u>-</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- základní manipulace s míčem</li> <li>- základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>- hry se zjednodušenými pravidly</li> <li>- <u>pohybové hry</u> -</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- manipulace s různým náčiním</li> <li>- soutěživé hry</li> <li>- hry na rozvoj představivosti a tvořivosti</li> <li>- kontaktní hry</li> <li>- <u>rytmická a kondiční cvičení</u> –</li> <li>- nápodoba pohybu</li> <li>- základní taneční krok</li> <li>- vyjádření melodie a rytmu pohybem</li> </ul>	

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

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

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Ročník</b>	3.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	Průřezová témata, vztahy
TV-3-1-01	spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pohybový režim</li> <li>- zná význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu</li> <li>- umí základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebním prostorem a vybavením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne</li> <li>- příprava organismu před pohybovou činností, zklidnění po zátěži, kompenzační a relaxační cvičení, protahovací cvičení</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- vhodné prostředí pro pohybovou činnost</li> </ul>	
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"> <li>- zná základy sportovních her</li> <li>- zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li> <li>- rozlišuje alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků</li> <li>- využívá činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti a využívá je v pohybovém režimu</li> <li>- umí v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)</li> <li>- zvládá základní taneční krok</li> <li>- umí koordinovat pohyb s hudbou</li> <li>- provádí základní gymnastické a akrobatické cviky</li> <li>- provádí průpravné úpoly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>sportovní hry</u></li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- základní manipulace s míčem</li> <li>- základní přihrávky rukou a nohou (vyvolenou i opačnou)</li> <li>- hry se zjednodušenými pravidly</li> <li>- <u>pohybové hry</u></li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- manipulace s různým náčiním</li> <li>- soutěživé hry</li> <li>- hry na rozvoj představivosti a tvořivosti</li> <li>- kontaktní hry</li> <li>- <u>rytmická a kondiční cvičení</u></li> <li>- nápodoba pohybu</li> <li>- základní taneční krok</li> <li>- vyjádření melodie a rytmu pohybem</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy atletiky</li> <li>- orientuje se v terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</li> <li>- <u>atletika</u></li> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem z místa, chůze</li> <li>- odraz z místa</li> <li>- skok do dálky z místa</li> <li>- průpravná cvičení pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- rychlý běh na 20 až 60 m</li> <li>- motivovaný běh</li> <li>- <u>gymnastika</u></li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed</li> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- průpravná cvičení pro kotoul vzad</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny</li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož při šplhu</li> <li>- šplh do 2m</li> <li>- chůze na lavičce s dopomocí učitele</li> <li>- protahovací cviky na žebřinách,</li> <li>- gymnastické držení těla</li> <li>- cvičení se švihadly, obručemi</li> <li>- <u>turistika</u></li> <li>- chování v přírodě</li> <li>- chůze v terénu</li> <li>- hry na sněhu</li> </ul>	
TV-3-1-03	spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pracuje s jednoduchými pravidly hry</li> <li>- spolupracuje při pohybových hrách</li> <li>- manipuluje s míčem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové hry různého zaměření</li> <li>- využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li> <li>- základy sportovních her</li> <li>- průpravné hry</li> </ul>	



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- držení míče jednoruč a obouřuč</li> <li>- manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- základní přihrávky rukou a nohou</li> </ul>	
TV-3-1-04	uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- při sportu používá vhodnou obuv a oblečení</li> <li>- dodržuje hygienická pravidla při sportování</li> <li>- dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>- zásady bezpečnosti při gymnastických, atletických činnostech, rytmizaci</li> <li>- vhodné oblečení a obutí pro sport</li> <li>- základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště</li> </ul>	
TV-3-1-05	reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na pokyny a povely k realizaci her</li> <li>- užívá základní tělocvičné pojmy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní povely pro realizaci her,</li> <li>- základní pravidla osvojovaných her</li> <li>- pojmy týkající se běhů, skoků a hodů,</li> <li>- zjednodušené startovní povely a signály,</li> <li>- základní pokyny při cvičebních polohách, postoje, pohyby paží, nohou, trupu</li> <li>- názvy používaného náčiní a náradí</li> </ul>	
TV-5-1-11	adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptuje se na vodní prostředí</li> <li>- dodržuje hygienu plavání</li> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptace na vodní prostředí</li> <li>- hygiena plavání</li> <li>- základní plavecké dovednosti</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Ročník</b>	4.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	Průřezová témata, vztahy
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"> <li>- zná význam pohybu pro zdraví</li> <li>- snaží se začleňovat pohyb do denního režimu</li> <li>- uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je</li> <li>- umí zaznamenat základní údaje o pohybových výkonech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- příprava organismu na cvičení</li> <li>- rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnání oslabení</li> <li>- rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti</li> </ul>	
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"> <li>- chápe důležitost praktického využití zdravotně zaměřených činností</li> <li>- umí zařadit průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení (psychomotorická, dechová)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní speciální cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> <li>- správné zvedání zátěže</li> <li>- průpravná, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- jiné zdravotně zaměřené činnosti</li> </ul>	
TV-5-1-03	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy gymnastiky a akrobacie</li> <li>- chápe, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů</li> <li>- uvědomuje si, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus</li> <li>- umí poznat hezký i nezvládnutý pohyb</li> <li>- zná základní polkový a valčíkový krok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>gymnastika</u></li> <li>- gymnastická průpravná cvičení</li> <li>- akrobacie (modifikace kotoulů, stoj na ruce s dopomocí, akrobatické kombinace...)</li> <li>- cvičení se švihadly, obručkami</li> <li>- přeskok (roznožka a skrčka přes kozu s odrazem z můstku, z trampolíny...)</li> <li>- lavičky (chůze bez dopomoci, obměny)</li> <li>- kruhy, žebřiny, lavičky, lana, hrazda</li> <li>- rytmické a kondiční formy cvičení</li> <li>- cvičení s hudbou, rytmickým</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí průpravné úpoly</li> <li>- zvládá základy atletiky</li> <li>- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti</li> <li>- orientuje se v terénu</li> <li>- cvičí v přírodě</li> <li>- chápe, že jsou pohybové hry s různým zaměřením</li> <li>- dovede samostatně vytvářet pohybové hry a umí hledat různé varianty známých her</li> <li>- využívá netradiční náčiní</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</li> </ul>	<p>doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy estetického pohybu, jednoduché tance</li> <li>- základy polkového a valčíkového kroku</li> <li>- <u>průpravné úpoly</u></li> <li>- odpory, hry</li> <li>- atletika</li> <li>- vytrvalostní běh do 1000 m</li> <li>- běh v terénu do 15 min</li> <li>- rychlý běh 60 m</li> <li>- skok daleký z rozběhu, odraz z břevna</li> <li>- skok do výšky z krátkého rozběhu</li> <li>- hod míčkem z rozběhu</li> <li>- hod na cíl</li> <li>- turistika a pobyt v přírodě</li> <li>- chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>- cvičení v přírodě</li> <li>- <u>pohybové hry</u></li> <li>- netradiční pohybové hry a aktivity</li> <li>- využití netradičního náčiní při cvičení</li> <li>- pohybová tvořivost</li> <li>- <u>sportovní hry</u></li> <li>- manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- spolupráce ve hře, herní činnosti jednotlivce</li> <li>- zjednodušená pravidla různých sportů (fotbal, basketbal, házená, přehazovaná, florbal...)</li> </ul>	
--	--	--	--	--

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"> <li>- dodržuje hygienická pravidla a bezpečné chování při pohybových činnostech</li> <li>- umí zavolat pomoc při poranění</li> <li>- dokáže ošetřit drobné poranění</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>- zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci, atletických činnostech, pohybových hrách</li> <li>- první pomoc v podmínkách TV</li> </ul>	
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"> <li>- umí ohodnotit pohybové činnosti spolužáka</li> <li>- snaží se o přesné a uvědomělé provádění pohybů</li> <li>- pohyby provádí podle pokynů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kvalita pohybové činnosti</li> <li>- vyrovnání se s neúspěchem</li> <li>- projevy empatie</li> </ul>	
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"> <li>- jedná v duchu fair play</li> <li>- zná pravidla zjednodušených her</li> <li>- dodržuje zásady sportovního jednání a chování</li> <li>- rozpozná přestupky proti pravidlům a vhodně na ně reaguje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání,</li> <li>- orientace v pravidlech fair play</li> <li>- zásady sportovního jednání a chování</li> <li>- zjednodušená pravidla her, závodů, soutěží</li> <li>- vhodné reakce na přestupky proti pravidlům</li> </ul>	
TV-5-1-07	užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví</li> <li>- umí cvičit podle jednoduchého nákresu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- cvičení podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení</li> </ul>	
TV-5-1-08	zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž</li> <li>- využívá netradiční náčiní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní</li> <li>- organizace nenáročných pohybových her, soutěží, utkání</li> </ul>	

TV-5-1-09	změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	<ul style="list-style-type: none"> <li>- změří a zapíše výkony osvojovaných pohybových činností</li> <li>- umí porovnat zjištěné výkony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností</li> <li>- měří výkony</li> </ul>	
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"> <li>- samostatně vyhledává potřebné informace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a ve městě</li> <li>- získání a předání aktuálních informací</li> </ul>	
TV-5-1-12	zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jeden plavecký způsob (plaveckou techniku)</li> <li>- zvládá prvky sebezáchrany a bezpečnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jeden plavecký způsob (plavecká technika)</li> <li>- prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	
<b>Ročník</b>	5.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	Průřezová témata, vztahy
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"> <li>- zná význam pohybu pro zdraví</li> <li>- začleňuje pohyb do denního režimu</li> <li>- dokáže si uvědomit různé funkce pohybu a využívá je</li> <li>- umí zaznamenat základní údaje o pohybových výkonech</li> <li>- zlepšuje v rámci svých možností úroveň své zdatnosti</li> <li>- chápe a dodržuje nutnost přípravy před činnostmi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- příprava organismu na cvičení</li> <li>- rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnání oslabení</li> <li>- rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti</li> </ul>	
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"> <li>- uvědomuje si důležitost praktického využití zdravotně zaměřených činností</li> <li>- využívá průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení (psychomotorická, dechová)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní speciální cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</li> <li>- správné zvedání zátěže</li> <li>- průpravná, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- jiné zdravotně zaměřené činnosti</li> </ul>	
TV-5-1-03	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy gymnastiky a akrobacie</li> <li>- umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení</li> <li>- ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů</li> <li>- ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>gymnastika</u></li> <li>- gymnastická průpravná cvičení</li> <li>- akrobacie (modifikace kotoulů, stoj na ruce s pomocí, akrobatické kombinace...)</li> <li>- cvičení se švihadly, obručemi</li> <li>- přeskok (roznožka a skrčka přes kozu s odrazem z můstku, z trampolínky...)</li> <li>- lavičky (chůze bez pomoci, obměny)</li> </ul>	sebepoznání a sebepojetí-TO 1.2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí poznat hezký i nezvládnutý pohyb</li> <li>- zná základní polkový a valčíkový krok</li> <li>- provádí průpravné úpoly</li> <li>- zvládá základy atletiky</li> <li>- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti</li> <li>- umí změřit a zapsat výkony v různých disciplínách</li> <li>- dokáže se orientovat v terénu</li> <li>- cvičí v přírodě</li> <li>- zvládá základy plavání</li> <li>- ví, že jsou pohybové hry s různým zaměřením</li> <li>- dokáže samostatně vytvářet pohybové hry a umí hledat různé varianty známých her</li> <li>- umí využít netradiční náčiní</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kruhy, žebřiny, lavičky, lana, hrazda</li> <li>- rytmické a kondiční formy cvičení</li> <li>- cvičení s hudbou, rytmickým doprovodem</li> <li>- základy estetického pohybu, jednoduché tance</li> <li>- základy polkového a valčíkového kroku</li> <li>- <u>průpravné úpoly</u></li> <li>- odpory, hry</li> <li>- atletika</li> <li>- vytrvalostní běh do 1000 m</li> <li>- běh v terénu do 15 min</li> <li>- rychlý běh 60 m</li> <li>- skok daleký z rozběhu, odraz z břevna</li> <li>- skok do výšky z krátkého rozběhu</li> <li>- hod míčkem z rozběhu</li> <li>- hod na cíl</li> <li>- turistika a pobyt v přírodě</li> <li>- chování v dopravních prostředcích při přesunu</li> <li>- cvičení v přírodě</li> <li>- <u>pohybové hry</u></li> <li>- netradiční pohybové hry a aktivity</li> <li>- využití netradičního náčiní při cvičení</li> <li>- pohybová tvořivost</li> <li>- <u>sportovní hry</u></li> <li>- manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- spolupráce ve hře, herní činnosti jednotlivce</li> <li>- zjednodušená pravidla různých sportů (fotbal, basketbal, házená, přehazovaná, florbal...)</li> </ul>	
--	--	--	--	--

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"> <li>- dodržuje hygienická pravidla a bezpečné chování při pohybových činnostech</li> <li>- umí zavolat pomoc při poranění</li> <li>- dokáže ošetřit drobné poranění</li> <li>- poradí si v případě úrazu spolužáka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při různých druzích her a v různých podmínkách</li> <li>- zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci, atletických činnostech, pohybových hrách</li> <li>- první pomoc v podmínkách TV</li> </ul>	
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"> <li>- umí ohodnotit pohybové činnosti spolužáka</li> <li>- snaží se o přesné a uvědomělé provádění pohybů</li> <li>- pohyby provádí podle pokynů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kvalita pohybové činnosti</li> <li>- vyrovnání se s neúspěchem</li> <li>- projevy empatie</li> </ul>	
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"> <li>- jedná v duchu fair play</li> <li>- zná a dodržuje pravidla zjednodušených her</li> <li>- dodržuje zásady sportovního jednání a chování</li> <li>- rozpozná přestupky proti pravidlům a vhodně na ně reaguje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání,</li> <li>- orientace v pravidlech fair play</li> <li>- zásady sportovního jednání a chování</li> <li>- zjednodušená pravidla her, závodů, soutěží</li> <li>- vhodné reakce na přestupky proti pravidlům</li> </ul>	
TV-5-1-07	užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví</li> <li>- dokáže cvičit podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním</li> <li>- cvičení podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení</li> </ul>	
TV-5-1-08	zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí organizovat nenáročnou pohybovou činnost a soutěž ve známém prostředí</li> <li>- umí využít netradiční náčiní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- využití netradičního náčiní a náměty na přípravu vlastního náčiní</li> <li>- organizace nenáročných pohybových her, soutěží, utkání</li> </ul>	



TV-5-1-09	změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	<ul style="list-style-type: none"> <li>- změří a zapíše výkony osvojených pohybových činností</li> <li>- umí porovnat zjištěné výkony s předchozími výsledky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností</li> <li>- měří výkony</li> </ul>	
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"> <li>- samostatně vyhledává potřebné informace</li> <li>- orientuje se v informačních zdrojích o sportovních akcích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a ve městě</li> <li>- získání a předání aktuálních informací</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	1.

<b>OVO – kód</b>	<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>Konkretizovaný výstup ŠVP</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Průřezová témata, vztahy</b>
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"> <li>- dodržuje zásady správného držení těla</li> <li>- používá vhodné oblečení a obutí</li> <li>- zaujímá správné cvičební polohy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady správného držení těla</li> <li>- vhodné obutí a oblečení</li> <li>- správné cvičební polohy</li> </ul>	
ZTV-3-1-02	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje techniku cvičení</li> <li>- samostatně provádí speciální cvičení</li> <li>- provádí kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správná technika cvičení</li> <li>- speciální cvičení</li> <li>- cvičení kompenzační, vyrovnávací, relaxační</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	2.

<b>OVO – kód</b>	<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>Konkretizovaný výstup ŠVP</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Průřezová témata, vztahy</b>
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"> <li>- dodržuje zásady správného držení těla</li> <li>- používá vhodné oblečení a obutí</li> <li>- zaujímá správné cvičební polohy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady správného držení těla</li> <li>- vhodné obutí a oblečení</li> <li>- správné cvičební polohy</li> </ul>	
ZTV-3-1-02	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje techniku cvičení</li> <li>- samostatně provádí speciální cvičení</li> <li>- provádí kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správná technika cvičení</li> <li>- speciální cvičení</li> <li>- cvičení kompenzační, vyrovnávací, relaxační</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	3.

<b>OVO – kód</b>	<b>Očekávaný výstup RVP ZV</b>	<b>Konkretizovaný výstup ŠVP</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Průřezová témata, vztahy</b>
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"> <li>- dodržuje zásady správného držení těla</li> <li>- používá vhodné oblečení a obutí</li> <li>- zaujímá správné cvičební polohy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady správného držení těla</li> <li>- vhodné obutí a oblečení</li> <li>- správné cvičební polohy</li> </ul>	
ZTV-3-1-02	zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje techniku cvičení</li> <li>- samostatně provádí speciální cvičení</li> <li>- provádí kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správná technika cvičení</li> <li>- speciální cvičení</li> <li>- cvičení kompenzační, vyrovnávací, relaxační</li> </ul>	

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	4.

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

<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a zdraví
<b>Vzdělávací předmět</b>	Tělesná výchova
<b>Tematický okruh</b>	Zdravotní tělesná výchova
<b>Ročník</b>	5.

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

