

1 tělocvik

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	20
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	tělocvik
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	- spontánní relaxační pohybové činnosti (pohybové a sportovní hry, míčové hry, turistika a pobyt v přírodě, rytmická cvičení) - činnosti ovlivňující zdraví (průpravná, kondiční, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a psychomotorická cvičení) - činnosti zdokonalující úroveň pohybových dovedností a sportovní výkon (atletické disciplíny, gymnastika, míčové sporty, plavání, bruslení, lyžování)
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Časová dotace: 1.r. – 9.r. – 2h / týden Organizace: Tělocvik se uskutečňuje převážně formou vyučovacích hodin zvláště pro I.stupeň a zvláště pro II. stupeň, formou kurzu probíhá lyžování, bruslení, plavání. Turistika a pobyt v přírodě probíhá v rámci jednodenních (někdy i dvoudenních) výletů, terénních prací (mezipředmětové vztahy - prvouka, člověk a jeho svět). Výuka probíhá v areálu školy, na obecním sportovišti, v tělocvičně TJ Sokol a v přírodě.
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Tělesná výchova • Výchova ke zdraví
Způsob hodnocení žáků	<p>Při hodnocení žáků dodržujeme následující pravidla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hodnocení je motivující • využíváme popisného jazyka bez přílišného citového zabarvení • neposuzujeme osobnost dítěte • průběžně mapujeme výsledky, sledujeme pokrok • hodnotíme vzhledem k předchozímu a směrem k očekávanému stavu • hodnotíme podle individuálních schopností žáka • vedeme ke schopnosti sebehodnocení <p>Typy používaného hodnocení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slovní hodnocení • popis toho, co dítě zvládlo či nezvládlo, jakým způsobem se a na jaké úrovni se s úkolem, učivem vypořádává • je motivační, poskytující radu • sdělení dítěti a rodičům, ne o dítěti • v I., II. a III. ročníku je použito pro výsledné hodnocení na vysvědčení • je užíváno nejhojněji během všech ročníků • jsme v pravidelném kontaktu s rodiči, zákonnými zástupci, kterým průběžně sdělujeme pokroky či problémy

Název předmětu	tělocvik
	<p>svěřených dětí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Portfolio • shromážděné výsledky práce žáka a záznamy učitele • posiluje odpovědnost za vlastní učení • Sebehodnocení • hodnotící listy, žákovská knížka • sebehodnocení je alternativou k očekávanému • hodnocení vnější autoritou • vytváří zpětnou vazbu • vede k návyku dobré, poctivé práce • učí pravdivosti k sobě a k vnímání vlastní hodnoty • Klasifikace • hodnocení známkou 1 – 5 • používá se k výslednému hodnocení na vysvědčení od IV. ročníku především s ohledem na možný přestup žáka na jinou školu • Graf • zápis dosažených výstupů do grafu, využíváno především na II. stupni • je možno jej použít k výslednému hodnocení spolu s klasifikací

tělocvik	1. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
Pohybový režim žáků		Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.
Příprava před pohybovou činností, napínací a protahovací cvičení		Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.
Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí		Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.
Oblečení a obutí pro pohybové aktivity		Využívá sporty realizované v daných ročních obdobích.
Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatně		Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech ve známých prostorech školy.
Bezpečná příprava a úklid náradí, náčiní a pomůcek		Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech ve známých prostorech školy.
První pomoc v podmínkách TV		Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.
Pohybové hry a aktivity		Využívá sporty realizované v daných ročních obdobích.
Využití hraček a netradičního náčiní při cvičení		Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví.
Pohybová tvořivost		Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví.

tělocvik	1. ročník	
Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti		Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví.
Kondiční cvičení s hudbou, nebo rytmičným doprovodem		Žák zařazuje do pohybového režimu jednoduchá speciální (korektivní) cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
Vyjádření melodie a rytmu pohybem		Žák zařazuje do pohybového režimu jednoduchá speciální (korektivní) cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
Jednoduché tance		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Základy atletiky: rychlý běh, běh přes překážky, hod míčkem		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Základy sportovních her: manipulace s míčem a jiným náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Herní činnosti jednotlivce		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Spolupráce ve hře		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Jednoduché míčové hry		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Turistika a pobyt v přírodě: přesun do terénu		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Chování v dopravních prostředcích při přesunu		Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.
Chůze v terénu, táboření, ochrana přírody		Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.
Plavání: základní plavecká výuka		Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.
Lyžování, bruslení: hry na sněhu a na ledě		Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.
Základní techniky pohybu na lyžích a bruslích		Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.
Komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, správné zvládnutí zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Prevence, pohybový režim, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Základní cvičební polohy, základní technika cvičení		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.
Nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)		Zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele.

tělocvik	2. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy

tělocvik	2. ročník	
pohybový režim žáků		Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
příprava před pohybovou činností, napínací a protahovací cvičení		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatně, bezpečná příprava a úklid náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV		Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost		spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech ve známých prostorech školy
rytmické a kondiční formy cvičení pro děti: kondiční cvičení s hudbou, nebo rytmickým doprovodem, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích prohlubuje své dovednosti v daných sportech
základy atletiky: rychlý běh, běh přes překážky, hod míčkem		Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
základy sportovních her: manipulace s míčem a jiným náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti - herní činnosti jednotlivce,		Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
spolupráce ve hře, jednoduché míčové hry		Žák zařazuje do pohybového režimu jednoduchá speciální (korektivní) cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
Turistika a pobyt v přírodě: přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
plavání: základní plavecká výuka - lyžování, bruslení: hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály		upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením
zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, správné zvládnání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
prevence, pohybový režim, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
základní cvičební polohy, základní technika cvičení		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
nehodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)		upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

tělocvik	3. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
pohybový režim žáků		Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
příprava před pohybovou činností, napínací a protahovací cvičení		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

tělocvik	3. ročník	
hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatně, bezpečná příprava a úklid nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV		Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost		Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
rytmické a kondiční formy cvičení pro děti: kondiční cvičení s hudbou, nebo rytmickým doprovodem, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance		spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech ve známých prostorech školy
základy atletiky: rychlý běh, běh přes překážky, hod míčkem		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích - prohlubuje své dovednosti v daných sportech
základy sportovních her: manipulace s míčem a jiným náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích - prohlubuje své dovednosti v daných sportech
herní činnosti jednotlivce		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích - prohlubuje své dovednosti v daných sportech
spolupráce ve hře, jednoduché míčové hry		Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví
Turistika a pobyt v přírodě: přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody		Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví
plavání: základní plavecká výuka - lyžování, bruslení: hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích		Žák zařazuje do pohybového režimu jednoduchá speciální (korektivní) cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály		Žák zařazuje do pohybového režimu jednoduchá speciální (korektivní) cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, správné zvládnání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
prevence, pohybový režim, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
základní cvičební polohy, základní technika cvičení		upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením
nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)		upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

tělocvik	4. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
pohybový režim žáků		Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
příprava před pohybovou činností, napínací a protahovací cvičení		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

tělocvik	4. ročník	
organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatně, bezpečná příprava a úklid náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV		uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
průpravné úpoly: přetahy, přetlaky		zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
atletika: motivovaný běh v terénu, vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod na cíl		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích - prohlubuje své dovednosti v daných sportech
sportovní hry: průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů, fotbal, vybíjená, přehazovaná		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích - prohlubuje své dovednosti v daných sportech
Turistika a pobyt v přírodě: přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích - prohlubuje své dovednosti v daných sportech
plavání: základní plavecká výuka - lyžování, bruslení: hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích - prohlubuje své dovednosti v daných sportech
komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely, signály		Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví
zásady jednání a chování: fair play, olympijské ideály a symboly		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
pravidla zjednodušených osvojených pohybových činností: her, závodů a soutěží		zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
měření a posuzování pohybových dovedností: měření výkonů, základní pohybové testy		změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
zdroje informací o pohybových činnostech		orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, správné zvládnutí zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití		Žák zařazuje do pohybového režimu jednoduchá speciální (korektivní) cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
prevence, pohybový režim, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
základní cvičební polohy, základní technika cvičení		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)		upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

tělocvik	5. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
pohybový režim žáků		Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
příprava před pohybovou činností, napínací a protahovací cvičení		uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

tělocvik	5. ročník	
organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatně, bezpečná příprava a úklid náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV		uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
průpravné úpoly: přetahy, přetlaky		uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
atletika: motivovaný běh v terénu, vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod na cíl		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích
sportovní hry: průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů, fotbal, vybíjená, přehazovaná		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích
Turistika a pobyt v přírodě: přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích
plavání: základní plavecká výuka - lyžování, bruslení: hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích		využívá sporty realizované v daných ročních obdobích prohlubuje své dovednosti v daných sportech
komunikace v TV: základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály		Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví
zásady jednání a chování: fair play, olympijské ideály a symboly		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
pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností: her, závodů a soutěží		zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy
měření a posuzování pohybových dovedností: měření výkonů, základní pohybové testy		změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
zdroje informací o pohybových činnostech		orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
zdravotně zaměřené činnosti: správné držení těla, správné zvládnutí zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití		Žák zařazuje do pohybového režimu jednoduchá speciální (korektivní) cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
prevence, pohybový režim, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
základní cvičební polohy, základní technika cvičení		zvládá základní techniku speciálního cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynu učitele
nehodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)		upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

tělocvik	6. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců		Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
Rozvoj ZOZ (zdravotně orientovaná zdatnost), kondiční programy, manipulace se zatížením		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností –

tělocvik	6. ročník	
		zatěžovanými svaly
Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech (OSV)		Žák užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj výzbroj – výběr, ošetřování		Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu
Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympijské hry		Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží		Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech		Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování		Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
Prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení soustředění na cvičení, nevhodná cvičení a činnosti		Žák uplatňuje odpovídající a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
Relaxace, správné držení těla, uvolňování páteře, správný dýchací stereotyp, cvičení koordinace a rovnováhy, cvičení s hudebním doprovodem, orientace v prostoru		Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové aktivity estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky atletika – průpravná běžecká cvičení, běžecká abeceda, rychlý běh, vytrvalý běh v terénu, štafetový běh, základy překážkového běhu, skok do dálky, hod míčkem z rozběhu sportovní hry – míčové hry, hry rozvíjející sílu, obratnost... turistika a pobyt v přírodě (EV) – příprava turistické akce, chůze se zátěží, táboření, ochrana přírody plavání – další plavecké dovednosti, rozvoj plavecké vytrvalosti lyžování, bruslení – sjezdové lyžování, bezpečnost pobytu v zimní horské krajině, vnímání		Žák užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech

tělocvik	6. ročník	
krajiny - využití a ochrana, jízda na vleku		

tělocvik	7. ročník	
Učivo	ŠVP výstupy	
Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	
Rozvoj ZOZ (zdravotně orientovaná zdatnost), kondiční programy, manipulace se zatížením	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	
Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	
Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	
Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech (OSV)	Žák užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	
Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj výzbroj – výběr, ošetřování	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu	
Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympijské hry	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	
Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží	Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	
Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	
Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	
Prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení soustředění na cvičení, nevhodná cvičení a činnosti	Žák uplatňuje odpovídající a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	
Relaxace, správné držení těla, uvolňování páteře, správný dýchací stereotyp, cvičení koordinace a rovnováhy, cvičení s hudebním doprovodem, orientace v prostoru	Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	
pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové aktivity estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a	

tělocvik	7. ročník	
<p>atletika – průpravná běžecká cvičení, běžecká abeceda, rychlý běh, vytrvalý běh v terénu, štafetový běh, základy překážkového běhu, skok do dálky, hod míčkem z rozběhu</p> <p>sportovní hry – míčové hry, hry rozvíjející sílu, obratnost....</p> <p>turistika a pobyt v přírodě (EV) – příprava turistické akce, chůze se zátěží, táboření, ochrana přírody</p> <p>plavání –další plavecké dovednosti, rozvoj plavecké vytrvalosti</p> <p>lyžování, bruslení – sjezdové lyžování, bezpečnost pobytu v zimní horské krajině, vnímání krajiny - využití a ochrana, jízda na vleku</p>		tvůřivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech

tělocvik	8. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců		Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
Rozvoj ZOZ (zdravotně orientovaná zdatnost), kondiční programy, manipulace se zatížením		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného		Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech (OSV)		Žák užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj výzbroj – výběr, ošetřování		Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu
Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympijské hry		Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží		Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech		Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování		Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
Prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení soustředění na cvičení, nevhodná cvičení a činnosti		Žák uplatňuje odpovídající a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení

tělocvik	8. ročník	
		Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
Relaxace, správné držení těla, uvolňování páteře, správný dýchací stereotyp, cvičení koordinace a rovnováhy, cvičení s hudebním doprovodem, orientace v prostoru		Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení
		Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové aktivity estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky atletika – průpravná běžecká cvičení, běžecká abeceda, rychlý běh, vytrvalý běh v terénu, štafetový běh, základy překážkového běhu, skok do dálky, hod míčkem z rozběhu sportovní hry – míčové hry, hry rozvíjející sílu, obratnost... turistika a pobyt v přírodě (EV) – příprava turistické akce, chůze se zátěží, táboření, ochrana přírody plavání – další plavecké dovednosti, rozvoj plavecké vytrvalosti lyžování, bruslení – sjezdové lyžování, bezpečnost pobytu v zimní horské krajině, vnímání krajiny - využití a ochrana, jízda na vleku		Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech

tělocvik	9. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců		Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
Rozvoj ZOZ (zdravotně orientovaná zdatnost), kondiční programy, manipulace se zatížením		Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného		Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech (OSV)		Žák užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj výzbroj – výběr, ošetřování		Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu
Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympijské hry		Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží		Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

tělocvik	9. ročník	
Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech		Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování		Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
Prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení soustředění na cvičení, nevhodná cvičení a činnosti		Žák uplatňuje odpovídající a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
Relaxace, správné držení těla, uvolňování páteře, správný dýchací stereotyp, cvičení koordinace a rovnováhy, cvičení s hudebním doprovodem, orientace v prostoru		Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním, usiluje o jejich optimální provedení Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové aktivity estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky atletika – průpravná běžecká cvičení, běžecká abeceda, rychlý běh, vytrvalý běh v terénu, štafetový běh, základy překážkového běhu, skok do dálky, hod míčkem z rozběhu sportovní hry – míčové hry, hry rozvíjející sílu, obratnost.... turistika a pobyt v přírodě (EV) – příprava turistické akce, chůze se zátěží, táboření, ochrana přírody plavání – další plavecké dovednosti, rozvoj plavecké vytrvalosti lyžování, bruslení – sjezdové lyžování, bezpečnost pobytu v zimní horské krajině, vnímání krajiny - využití a ochrana, jízda na vleku		Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech