**ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM**

**

**ŠKOLOU K RADOSTNÉMU ŽITÍ**

**ČLOVĚK A SVĚT ZDRAVÍ - TĚLESNÁ VÝCHOVA, VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

**Člověk a svět zdraví**

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se zaměřuje na rozvoj porozumění zdraví jako celostnímu pojmu – zahrnujícímu tělesnou, duševní i sociální pohodu. Zdraví je chápáno jako klíčová hodnota pro kvalitní a aktivní život a současně jako předpoklad pro pracovní výkonnost a osobní spokojenost.

Zdraví je ovlivňováno mnoha faktory – životním stylem, prostředím, mezilidskými vztahy i chováním jednotlivce. Vzdělávání v této oblasti proto podporuje poznávání těchto vlivů a vede žáky k jejich praktickému ovlivňování. Cílem je, aby si žáci osvojili vědomosti, dovednosti a postoje, které jim pomohou pečovat o své zdraví i zdraví druhých.

Výuka směřuje k tomu, aby žáci:

* poznávali sami sebe jako jedinečné živé bytosti,
* chápali hodnotu zdraví a důsledky jeho ztráty,
* se učili reagovat na rizika běžného i mimořádného života,
* rozvíjeli odpovědnost za své zdraví, jednání a rozhodování.

Zásadní důraz je kladen na praktické dovednosti – např. poskytnutí první pomoci, pohybové aktivity, zdravé stravování, zvládání stresu a prevence rizik. Tyto dovednosti se učí v reálných nebo modelových situacích, a měly by být propojeny s každodenním životem školy.

Důležitou roli hraje také vztah učitele a žáka – pozitivní osobní příklad, motivace, podpora a vytváření bezpečného a vstřícného prostředí. Postupně se klade důraz na samostatnost žáků a jejich aktivní přístup ke zdravému způsobu života.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se realizuje prostřednictvím vzdělávacích oborů:

* Tělesná výchova (včetně zdravotní TV),
* Výchova ke zdraví.

Její obsah se zároveň prolíná do dalších předmětů a života školy – např. v oblasti prevence, sociálních vztahů, bezpečnosti, výživy, pohybu a duševní pohody.

**5.17. TĚLESNÁ VÝCHOVA**

1. ročník 2. ročník 3. ročník 4. ročník 5. ročník

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

6. ročník 7. ročník 8. ročník 9. ročník

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 2 | 2 | 2 |

**Oblast: Člověk a zdraví**

NÁZEV VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU: TĚLESNÁ VÝCHOVA

**Formy realizace:**

Názorně demonstrační metoda – ukázka cviku učitelem nebo žákem.

Metoda praktické činnosti – žáci si osvojují dovednosti pohybem.

Metoda opakování a nácviku – postupné zdokonalování pohybových dovedností.

Herní metoda – pohybové, sportovní a soutěžní hry.

Metoda soutěže – podpora motivace a spolupráce.

Metoda slovní – vysvětlení, instrukce, zpětná vazba.

Metoda sebereflexe a hodnocení – zhodnocení výkonu a pokroku.

**Výchovné a vzdělávací strategie**

|  |  |
| --- | --- |
| Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků | **Kompetence k učení:**   * Učitel ji vytváří v oblasti motorického učení algoritmizací nácviku pohybových dovedností v rozsahu vybraného učiva * učitel ji vytváří v oblasti motorického učení algoritmizací nácviku pohybových dovedností v rozsahu vybraného učiva * Učitel vede žáky k práci ve dvojicích dle systému „každý žák cvičencem i cvičitelem"   **Kompetence k řešení problémů:**   * Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků |

|  |  |
| --- | --- |
| Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků | * učitel využívá disproporci mezi okamžitou a očekávanou úrovní R.S.O.V. a řeší s žáky dle nabídky variant vlastním * výběrem možnosti a racionálním přizpůsobením pohybového režimu i mimo hodiny Tv * Učitel vede žáky k práci ve dvojicích dle systému „každý žák cvičencem i cvičitelem"   **Kompetence komunikativní:**   * Zpětnovazební komunikace mezi Ž a U, který pomáhá vnímat a předávat jednoznačné informace * Komunikace, nutná ke splnění pohybových úkonů žáka či skupiny, vede k výběru použitelných slovních i mimoslovních signálů a sdělení   **Kompetence sociální a personální:**   * žák střídá různé role ve dvojicích i ve skupině v rámci svých možností * je srozuměn s tím, že vynaložené úsilí může znamenat posun pozice celého družstva * akceptuje roli odpovídající svým možnostem a snaží se ocenit spektrum ostatních členů v jejich rolích za pomoci učitele   **Kompetence občanské:**   * učitele vede žáka ke schopnosti domluvy a respektování individuálních odlišností při hledání toho, co lze na sobě i na druhých pozitivně hodnotit pocit a smysl týmového ducha i vlastní sebeúcty je přenosný ze sportu do společenské a pracovní sféry   **Kompetence pracovní:**   * Učitel vede žáky k uplatňování a dodržování nastavených pravidel * učitel pomáhá žákům k překonání přiměřené míry psychického i fyzického diskomfortu a s ohledem na individuální parametry * organizování vlastní pohybové činnosti i ve svém volném čase * ovládání základním postupů první pomoci   **Kompetence digitální:**   * seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu) * motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky * motivujeme žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště * klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií * Učíme žáky řešit problémy sběrem a tříděním dat z otevřených zdrojů. |

| **Tělesná výchova** | **1. ročník** | Hodinová dotace: 2 h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek – **Obecné** | | |
| Žák:  - seznamuje se s důležitostí pohybu pro zdraví a vývoj organizmu  - učí se znát své pohybové možnosti a nedostatky  - učí se zásady správného držení těla v sedu a ve stoji  - chápe důslednost rozcvičení, ovládá základní rozcvičku na zemi  - seznamuje se s hygienickými pravidly a bezpečností při pohybových činnostech a v tělocvičně | | - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití  - cvičení rovnováhy  - komunikace, hygiena, bezpečnost, převlékání do úboru, ošetření zranění  - průpravná, kondiční, koordinační, relaxační, kondiční, koordinační cvičení, správné držení těla v sedu a stoji  - základní terminologie, pokyny, gesta  - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení |
| Tematický celek – **Atletické činnosti** | | |
| Žák:  - seznamuje se se základními pojmy při běhu, skoku, hodu  - zvládá základní techniku hodu | | - rychlý běh, vysoký a nízký start, rychlý běh do 60 m, reaguje na pokyny a signály učitele  - běh v terénu  - průpravná cvičení a hry  - skok do dálky, skok z místa  - manipulace s míčem, chytání míče, přihrávka – jednoruč a obouruč |
| Tematický celek – **Gymnastika** | | |
| Žák:  - zná pojmy označující náčiní  - seznamuje se s významem gymnastiky pro držení těla, ohebnost, sílu a pohyblivost  - učí se základy gymnastického odrazu  - u akrobacie se učí základy ohebnosti a rovnovážné prvky, taneční kroky  - učí se správně manipulovat se švihadlem, malé skoky přes švihadlo | | - průpravná cvičení  - šplh ona tyči  - význam gymnastického cvičení pro správné držení těla, ohebnost, sílu a pohyblivost  - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí  - kotoul vpřed  - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku  - průpravná cvičení pro přípravu přeskoku  - cvičení na hudbu  - jednoduché tanečky /chůze, běh, klus/  - ovládá základy akrobatické ohebnosti a rovnovážné prvky, taneční kroky a základní sestavy  - umí správně používat švihadlo – malé skoky a vazby do sestavy |
| Tematický celek – **Pohybové hry** | |  |
| Žák:  - seznamuje se s několika jednoduchými hrami, pracuje s jednoduchými pravidly  - má radost ze hry | | - průpravné hry  - zjednodušená i skutečná pravidla her  - hra fair play |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSV – pravidla třídy, zásady fair play  OSV – komunikace  OSV – spolupráce  HV – hudebně pohybová činnost, PRV – lidské tělo | | |

| **Tělesná výchova** | **2. ročník** | Hodinová dotace: 2 h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek – **Obecné** | | |
| Žák:  - dodržuje hygienická pravidla  - chápe důležitost pohybu pro zdraví a vývoj organismu  - poznává své pohybové možnosti a nedostatky  - chápe význam cvičení pro držení těla, ohebnost, sílu a pohyblivost  - rozumí základní terminologii, pokynům, gestům  - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  - chová se podle bezpečnostních pravidel, neohrožuje sebe ani jiné při pohybových činnostech | | - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití  - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech -  v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu  - zásady správného držení těla v sedu i ve stoji  - korektivní a speciální vyrovnávací cvičení  - průpravná, kondiční, koordinační a relaxační cvičení |
| Tematický celek – **Atletické činnosti** | | |
| Žák:  - zvládá techniku hodu  - učí se základní pojmy při běhu, skoku, hodu | | - rychlý běh, nízký start, rychlý běh do 60 m reagovat na pokyny a signály učitele  - běh v terénu, běh individuálním tempem po dobu 2–3 min.  - průpravná cvičení – skok do dálky, skok z místa, vysoký, nízký start  - běh na 20–60 m, běh v terénu, vytrvalostní běh – do 10 min. cvičení obratnosti s náčiním |
| Tematický celek – **Gymnastika** | | |
| Žák:  - zvládá základy gymnastického odrazu  - učí se vyjádřit rytmus pohybem, zvládá dva – tři tanečky  - u akrobacie ovládá základy ohebnosti a rovnovážné prvky, taneční kroky a základní sestavy  - umí malé skoky přes švihadlo | | - význam gymnastického cvičení pro správné držení těla, ohebnost, sílu a pohyblivost  - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí  - kotoul vpřed i vzad průpravná cvičení  - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku  - průpravná cvičení pro přípravu přeskoku  - cvičení na hudbu  - jednoduché tanečky /chůze, běh, klus/  - umí správně manipulovat se švihadlem, malé skoky přes švihadlo a vazby do sestavy  - ovládá základy akrobatické ohebnosti a rovnovážné prvky, taneční kroky a základní sestavy  - rytmická a kondiční gymnastika, cvičení na hudbu, jednoduché tanečky  - šplh na tyči, skok z místa, cvičení na žebřinách, lavička na délku, rozložená bedna, |
| Tematický celek – **Pohybové hry** | |  |
| Žák:  - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích  - pracuje s jednoduchými pravidly  - ovládá nejznámější sportovní hry | | - manipulace s míčem, chytání míče, přihrávka – jednoruč a obouruč  - průpravné hry  - zjednodušená i skutečná pravidla her  - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení  - cviky ohebnosti  - pohybové hry |
| Tematický celek – **Plavání** | |  |
| Žák:  - adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti | | - adaptace na vodu, otužování  - učí se plavat znak, prsa, kraulové nohy |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti  HV – rytmus, tempo, melodie, pohybové vyjádření hudby, M – měření času, vzdálenosti | | |

| **Tělesná výchova** | **3. ročník** | Hodinová dotace: 2 h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek – **Obecné** | | |
| Žák:  - pochopil zásady správného držení těla v sedu i ve stoji  - dokáže dodržet základní pravidla bezpečného chování při TV  - pochopil důležitost pohybu pro zdraví a vývoj organismu  - zná pojmy označující náčiní  - naučil se znát své pohybové možnosti a nedostatky  - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  - zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení  - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy | | - základní terminologie, pokyny, gesta |
| Tematický celek – **Atletické činnosti** | |  |
| Žák:  - zná základní pojmy při běhu, skoku a hodu | | - běh v terénu, běh individuálním tempem po dobu 2–3 min. vysoký, nízký start  - rychlý běh, nízký start, rychlý běh do 60 m  - skok do dálky, skok z místa  - zásady správného držení těla v sedu i ve stoji |
| Tematický celek – **Gymnastika** | | |
| Žák:  - ovládá základní estetické držení těla, vyjádření rytmu pohybem, zvládá dva až tři tanečky  - poznal význam gymnastického cvičení pro správné držení těla, ohebnost, sílu a pohyblivost  - ovládá základy akrobatické ohebnosti a rovnovážné prvky, taneční kroky a základní sestavy  - umí správně používat švihadlo – malé skoky a vazby do sestavy | | - cvičení na hudbu  - jednoduché tanečky /chůze, běh, klus/  - význam gymnastického cvičení pro správné držení těla, ohebnost, sílu a pohyblivost  - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí  - šplh na tyči, skok z místa, cvičení na žebřinách, lavička na délku, rozložená bedna  - kotoul vpřed i vzad a jeho modifikace  - kondiční cvičení s lavičkami  - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku  - průpravná cvičení pro přípravu přeskoku  - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití  - skoky přes švihadlo  - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity |
| Tematický celek – **Pohybové hry** | | |
| Žák:  - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích  - umí několik jednoduchých her a jejich modifikace, dodržuje pravidla her  - respektuje ostatní a jejich výkony | | - průpravné hry  - zjednodušená i skutečná pravidla her  - manipulace s míčem, chytání míče, přihrávka – jednoruč a obouruč |
| Tematický celek – **Plavání** | |  |
| Žák:  - zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti | | - učí se plavat znak, prsa, kraulové nohy |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti  OSV – Respekt k ostatním a jejich výkonům, respektování pravidel  HV – rytmus, tempo, melodie, pohybové vyjádření hudby, M – měření času, vzdálenosti | | |

| **Tělesná výchova** | **4. ročník** | Hodinová dotace: 2 h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek – **Obecné** | | |
| Žák:  - dodržuje základní pravidla bezpečného chování a hygieny při TV  - zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování  - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti  - upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením | | - rekreační a výkonnostní sport  - pohybový režim žáků  - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití  - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV |
| Tematický celek – **Atletické činnosti** | | |
| Žák:  - zná pojmy při běhu, skoku a hodu | | - rychlý běh, nízký start, rychlý běh do 60 m  - běh v terénu, běh individuálním tempem po dobu 2–3 min.  - hod míčkem, průpravná cvičení pro hod míčkem, hod míčkem s rozběhem  - skok do dálky, skok z místa, průpravná cvičení, skok do dálky s rozběhem |
| Tematický celek – **Gymnastika** | | |
| Žák:  - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle popisu | | - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti  - kotoul vpřed i vzad a jeho modifikace  - kondiční cvičení s lavičkami  - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku  - průpravná cvičení pro přípravu přeskoku  - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem |
| Tematický celek – **Pohybové hry** | |  |
| Žák:  - při hře se aktivně zapojuje do jejího průběhu, spolupracuje se spoluhráči | | - netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost  - přetahy a přetlaky  - manipulace s míčem, chytání míče, přihrávka – jednoruč a obouruč  - průpravné hry  - zjednodušená i skutečná pravidla her |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti  OSV – Respekt k ostatním a jejich výkonům, respektování pravidel  HV – rytmus, tempo, melodie, pohybové vyjádření hudby, M – měření času, vzdálenosti | | |

| **Tělesná výchova** | **5. ročník** | Hodinová dotace: 2 h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek – **Obecné** | | |
| Žák:  - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti  - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením  - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka  - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti  - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení  - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky  - orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace  - zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele | | - rekreační a výkonnostní sport  - pohybový režim žáků  - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení  - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití  - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV  - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity |
| Tematický celek – **Atletické činnosti** | | |
| Žák:  - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | | - rychlý běh, nízký start, rychlý běh do 60 m  - běh v terénu, běh individuálním tempem po dobu 2–3 min.  - hod míčkem, průpravná cvičení pro hod míčkem, hod míčkem s rozběhem  - skok do dálky, skok z místa, průpravná cvičení, skok do dálky s rozběhem |
| Tematický celek – **Gymnastika** | | |
| Žák:  - zná a používá správnou gymnastickou terminologii, rozlišuje pojmy nářadí a náčiní | | - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti  - kotoul vpřed i vzad a jeho modifikace  - kondiční cvičení s lavičkami  - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku  - průpravná cvičení pro přípravu přeskoku  - přeskoky |
| Tematický celek – **Pohybové hry** | |  |
| Žák:  - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové  dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her  - 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  - organizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | | - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů  - netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost  - manipulace s míčem, chytání míče, přihrávka – jednoruč a obouruč  - průpravné hry  - zjednodušená i skutečná pravidla her  - zásady jednání a chování fair play  - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů  - zdroje informací o pohybových činnostech |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti  OSV – Respekt k ostatním a jejich výkonům, respektování pravidel  HV – rytmus, tempo, melodie, pohybové vyjádření hudby, M – měření času, vzdálenosti | | |

| **Tělesná výchova** | **6. ročník** | Hodinová dotace: 2h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek - **Bezpečnost a hygiena** | | |
| uplatňuje vhodné a bezpečné chování i mimo areál školy | | bezpečnost a pravidla Tv mimo areál školy |
| umí vysvětlit negativa návykových látek a dopingu ve sportu, zaujímá odmítavý postoj v praxi a pozitivně působí na mladší spolužáky | | průběžná informace o fyziologické rovnováze organizmu a prostředí zejména při zátěži, negativita dopingu a pozitiva endorfinů po překonání přiměřeného stresu (příklady, pocity apod.) |
| chová se ohleduplně, čestně a respektuje pravidla | | dodržuje bezpečnost a pravidla fair play |
| Tematický celek -   **Atletika a gymnastika** | | |
| umí správnou techniku běžecké a odrazové abecedy, správně technicky zvládá jednotlivé disciplíny (běhy, hody, skoky) - atletika | | rozvoj rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti |
| dle svých individuálních možností překonávají přeskokové nářadí a zvládají gymnastický odraz z můstku či trampolíny, postupně zvládá potřebné dílčí dovednosti - gymnastika | | nácvik odrazu pro přeskok (průprava), překonávání překážky (popř. dopomoc), nácvik akrobacie, cvičení na hrazdě, dopomoc |
| Tematický celek -   **Sportovní hry** | | |
| pravidelně a aktivně zařazuje účelné pohybové činnosti | | kolektivní sporty |
| dohodne se na spolupráci a taktice ve hře během hodin TV i při reprezentaci školy | | soutěže v hodinách TV i mimo školu (dle nabídky AŠSK, škol a jiných sportovních organizací) |
| zvládá základní pohybové dovednosti i specifické herní činnosti jednotlivce u vybraných sportů přiměřeně ke svému věku a pohybové vyspělosti | | postupný nácvik základních i specifických HČJ a HČD uvedených sportů - ve dvojicích, skupinách, vzájemná kontrola |
| umí rozlišit a uplatňovat práva a povinnosti v soutěži, zná pravidla vybraných sportů | | skupinové hry - v roli hráče, rozhodčího i diváka |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení | | |
| chápe, jak mohou masová a síťová média propagovat sport, zajímavá utkání | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace | | |
| chápe důležitost komunikace mezi lidmi, odečítá informace z řeči těla, zvuků a slov | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí | | |
| poznává schopnosti spolužáků a jak pozitivně odlišnosti lze využít v kolektivních hrách | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| poznává důležitost relaxace, odpočinku, sport pomáhá odbourávat stres | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí | | |
| prakticky využívá informace o sobě ke zlepšení svých výkonů | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace | | |
| při hrách se dokáže chovat ve prospěch svůj i kolektivu, překonává svoji vůli a svoji pohodlnost, plánuje své sportovní aktivity | | |
| VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA - Občanská společnost a škola | | |
| je aktivní a účastní se soutěží, reprezentuje školu | | |

| **Tělesná výchova** | **7. ročník** | Hodinová dotace: 2h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek - **Bezpečnost a hygiena** | | |
| uplatňuje vhodné a bezpečné chování i mimo areál školy | | bezpečnost a pravidla Tv mimo areál školy |
| umí vysvětlit negativa návykových látek a dopingu ve sportu, zaujímá odmítavý postoj v praxi a pozitivně působí na mladší spolužáky | | průběžná informace o fyziologické rovnováze organizmu a prostředí zejména při zátěži, negativita dopingu a pozitiva endorfinů po překonání přiměřeného stresu (příklady, pocity apod.) |
| chová se ohleduplně, čestně a respektuje pravidla | | dodržuje bezpečnost a pravidla fair play |
| Tematický celek -  **Atletika a gymnastika** | | |
| umí správnou techniku běžecké a odrazové abecedy, správně technicky zvládá jednotlivé disciplíny (běhy, hody, skoky) - atletika | | rozvoj rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti |
| dle svých individuálních možností překonávají přeskokové nářadí a zvládají gymnastický odraz z můstku či trampolíny, postupně zvládá potřebné dílčí dovednosti - gymnastika | | nácvik odrazu pro přeskok (průprava), překonávání překážky (popř. dopomoc), nácvik akrobacie, cvičení na hrazdě, dopomoc |
| Tematický celek -  **Sportovní hry** | | |
| pravidelně a aktivně zařazuje účelné pohybové činnosti | | kolektivní sporty |
| dohodne se na spolupráci a taktice ve hře během hodin TV i při reprezentaci školy | | soutěže v hodinách TV i mimo školu (dle nabídky AŠSK, škol a jiných sportovních organizací) |
| zvládá základní pohybové dovednosti i specifické herní činnosti jednotlivce u vybraných sportů přiměřeně ke svému věku a pohybové vyspělosti | | postupný nácvik základních i specifických HČJ a HČD uvedených sportů - ve dvojicích, skupinách, vzájemná kontrola |
| umí rozlišit a uplatňovat práva a povinnosti v soutěži, zná pravidla vybraných sportů | | skupinové hry - v roli hráče, rozhodčího i diváka |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení | | |
| chápe, jak mohou masová a síťová média propagovat sport, zajímavá utkání | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace | | |
| chápe důležitost komunikace mezi lidmi, odečítá informace z řeči těla, zvuků a slov | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí | | |
| poznává schopnosti spolužáků a jak pozitivně odlišnosti lze využít v kolektivních hrách | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| poznává důležitost relaxace, odpočinku, sport pomáhá odbourávat stres | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí | | |
| prakticky využívá informace o sobě ke zlepšení svých výkonů | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace | | |
| při hrách se dokáže chovat ve prospěch svůj i kolektivu, překonává svoji vůli a svoji pohodlnost, plánuje své sportovní aktivity | | |
| VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA - Občanská společnost a škola | | |
| je aktivní a účastní se soutěží, reprezentuje školu | | |

| **Tělesná výchova** | **8. ročník** | Hodinová dotace: 2h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek - **Bezpečnost a hygiena** | | |
| uplatňuje vhodné a bezpečné chování i mimo areál školy | | bezpečnost a pravidla Tv mimo areál školy |
| umí vysvětlit negativa návykových látek a dopingu ve sportu, zaujímá odmítavý postoj v praxi a pozitivně působí na mladší spolužáky | | průběžná informace o fyziologické rovnováze organizmu a prostředí zejména při zátěži, negativita dopingu a pozitiva endorfinů po překonání přiměřeného stresu (příklady, pocity apod.) |
| chová se ohleduplně, čestně a respektuje pravidla | | dodržuje bezpečnost a pravidla fair play |
| Tematický celek -  **Atletika a gymnastika** | | |
| umí posoudit provedení pohybových činnosti, usiluje o zlepšení vlastní fyzické zdatnosti, je schopen doložit vlastní zlepšení díky úsilí a tréninku - atletika | | komplexní test pohybových schopností a dovedností prostřednictvím vybraných atletických disciplín, průprava prostřednictvím vybraných atletických disciplín, speciálních cvičení a soutěží, technika disciplín, dávkování, běžecká a odrazová ABC jako průprava |
| chápe součinnost v časovém stresu a v rychlosti jako podmínku sportovního úspěchu, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - atletika | | nácvik štafetového běhu a předávek, měření, evidence, vyhodnocení |
| usiluje o vlastní zlepšení svého sportovního rozvoje, pravidelně, účelně a aktivně zařazuje pohybové činnosti, dokáže posoudit vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohled na osobní dispozice - gymnastika | | kondiční posilování s využitím gymnastických prvků, kondiční, silové testování |
| Tematický celek -   **Sportovní hry** | | |
| zvládá základní pohybové dovednosti i specifické HČJ vybraných sportů přiměřeně ke svému věku a pohybové vyspělosti | | postupný nácvik základních i specifických HČJ a HČD uvedených sportů - ve dvojicích, skupinách, vzájemná kontrola |
| umí rozlišit a uplatňovat práva a povinnosti v soutěži, zná pravidla vybraných sportů a dokáže je uplatnit ve funkci rozhodčího utkání (turnaje) | | skupinové hry - v roli hráče, rozhodčího a diváka |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení | | |
| chápe, jak mohou masová a síťová média propagovat sport, zajímavá utkání | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace | | |
| chápe důležitost komunikace mezi lidmi, odečítá informace z řeči těla, zvuků a slov | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí | | |
| poznává schopnosti spolužáků a jak pozitivně odlišnosti lze využít v kolektivních hrách | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| poznává důležitost relaxace, odpočinku, sport pomáhá odbourávat stres | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí | | |
| prakticky využívá informace o sobě ke zlepšení svých výkonů | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace | | |
| při hrách se dokáže chovat ve prospěch svůj i kolektivu, překonává svoji vůli a svoji pohodlnost, plánuje své sportovní aktivity | | |
| VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA - Občanská společnost a škola | | |
| je aktivní a účastní se soutěží, reprezentuje školu | | |

| **Tělesná výchova** | **9. ročník** | Hodinová dotace: 2h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek - **Bezpečnost a hygiena** | | |
| uplatňuje vhodné a bezpečné chování i mimo areál školy | | bezpečnost a pravidla Tv mimo areál školy |
| umí vysvětlit negativa návykových látek a dopingu ve sportu, zaujímá odmítavý postoj v praxi a pozitivně působí na mladší spolužáky | | průběžná informace o fyziologické rovnováze organizmu a prostředí zejména při zátěži, negativita dopingu a pozitiva endorfinů po překonání přiměřeného stresu (příklady, pocity apod.) |
| chová se ohleduplně, čestně a respektuje pravidla | | dodržuje bezpečnost a pravidla fair play |
| Tematický celek -  **Atletika a gymnastika** | | |
| umí posoudit provedení pohybových činnosti, usiluje o zlepšení vlastní fyzické zdatnosti, je schopen doložit vlastní zlepšení díky úsilí a tréninku - atletika | | komplexní test pohybových schopností a dovedností prostřednictvím vybraných atletických disciplín, průprava prostřednictvím vybraných atletických disciplín, speciálních cvičení a soutěží, technika disciplín, dávkování, běžecká a odrazová ABC jako průprava |
| chápe součinnost v časovém stresu a v rychlosti jako podmínku sportovního úspěchu, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - atletika | | nácvik štafetového běhu a předávek, měření, evidence, vyhodnocení |
| usiluje o vlastní zlepšení svého sportovního rozvoje, pravidelně, účelně a aktivně zařazuje pohybové činnosti, dokáže posoudit vlastní kondiční stav a při porovnávání s druhými bere ohled na osobní dispozice - gymnastika | | kondiční posilování s využitím gymnastických prvků, kondiční, silové testování |
| Tematický celek -  **Sportovní hry** | | |
| zvládá základní pohybové dovednosti i specifické HČJ vybraných sportů přiměřeně ke svému věku a pohybové vyspělosti | | postupný nácvik základních i specifických HČJ a HČD uvedených sportů - ve dvojicích, skupinách, vzájemná kontrola |
| umí rozlišit a uplatňovat práva a povinnosti v soutěži, zná pravidla vybraných sportů a dokáže je uplatnit ve funkci rozhodčího utkání (turnaje) | | skupinové hry - v roli hráče, rozhodčího a diváka |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení | | |
| chápe, jak mohou masová a síťová média propagovat sport, zajímavá utkání | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace | | |
| chápe důležitost komunikace mezi lidmi, odečítá informace z řeči těla, zvuků a slov | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí | | |
| poznává schopnosti spolužáků a jak pozitivně odlišnosti lze využít v kolektivních hrách | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena | | |
| poznává důležitost relaxace, odpočinku, sport pomáhá odbourávat stres | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebepoznání a sebepojetí | | |
| prakticky využívá informace o sobě ke zlepšení svých výkonů | | |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace | | |
| při hrách se dokáže chovat ve prospěch svůj i kolektivu, překonává svoji vůli a svoji pohodlnost, plánuje své sportovní aktivity | | |
| VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA - Občanská společnost a škola | | |
| je aktivní a účastní se soutěží, reprezentuje školu | | |