

5.6 Člověk a zdraví

5.6.1 Tělesná výchova

5.6.1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, organizační a časové vymezení

Předmět Tělesná výchova v 1. – 5. ročníku se vyučuje jako samostatný předmět. V 1. ročníku 2 hodiny týdně, ve 2. ročníku 2 hodiny týdně, ve 3. ročníku 2 hodiny týdně, ve 4. ročníku 3 hodiny týdně (z toho jedna hodina dopravní výchovy). v 5. ročníku 2 hodiny týdně. V hodinách jsou využívány dvě tělocvičny, venkovní hřiště a atletický ovál. Při dopravní výchově využíváme dopravní hřiště.

Vzdělávací obsah předmětu

- rozvíjení pohybových schopností a dovedností
- rozvíjení tělesné zdatnosti a výkonnosti
- spojování pravidelné každodenní pohybové činnosti se zdravím
- uplatňování správných způsobů držení těla
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- spolupracování při jednoduchých týmových soutěžích a činnostech
- zvládnutí základních, organizačních a bezpečnostních a hygienických zásad pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti

Formy a metody práce podle charakteru učiva a cílů vzdělávání

- frontální výuka (běh, průpravná cvičení atd.)
- skupinová práce (cvičení ve skupinách a v družstvech)
- turistické vycházky
- plavání

Mezipředmětové vztahy

- výtvarná výchova: estetické cítění
- hudební výchova: pohyb podle hudby
- matematika: přesnost měření při skoku do dálky a hodu
- prvouka: turistická vycházka – ochrana přírody, poznávání rostlin a živočichů, plavání – otužování

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- žáci poznávají smysl a cíl svých aktivit
- žáci plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- žáci užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence

Učitel vede žáky:

- ke správnému hodnocení způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- ke stanovení dílčích vzdělávacích cílů v souladu s cíli vzdělávacího programu
- k sebedůvěře
- k porovnávání pokroků všech žáků

Kompetence k řešení problémů

- žáci vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- žáci kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- žáci uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
- žáci jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel vede žáky:

- k práci s chybou jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

- žáci komunikují na odpovídající úrovni
- žáci si osvojují kultivovaný ústní projev
- žáci účinně se zapojují do diskuse

Učitel vede žáky:

- k dodržování pravidel slušného chování
- ke spolupráci a pomoci v činnostech

Kompetence sociální a personální

- žáci spolupracují ve skupině
- žáci podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- žáci v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají

- žáci si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Učitel vede žáky:

- k úspěchu
- ke vzájemné spolupráci
- ke vzájemné pomoci

Kompetence občanské

- žáci respektují názory ostatních
- žáci aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- žáci rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- žáci chápou základní principy, jsou si vědomi svých práv a povinností ve škole i mimo školu
- žáci rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- žáci rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplívající z různých rolí (hráč, divák,...)

Učitel vede žáky:

- k ohleduplnosti k druhým
- k dodržování pravidel slušného chování
- k hodnocení své činnosti a výsledků

Kompetence pracovní

- žáci jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- žáci spoluorganizují svůj pohybový režim
- žáci využívají znalostí a dovedností v běžné praxi
- žáci seznamují se se základními postupy první pomoci

Učitel vede žáky

- k dodržování pravidel slušného chování
- k dodržování pravidel bezpečnosti

5.6.1.2 Tělesná výchova – 1. ročník

Učivo	Výstupy	Průřezová témata
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
Význam pohybu pro zdraví	Využívá pohyb přiměřené délky pro své zdraví. Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání a prožívání.
Příprava organismu	Připravuje se na pohybovou činnost, využívá průpravná cvičení.	OSV4 – Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému.
Zdravotně zaměřené činnosti	V rámci Tv uplatňuje správné způsoby držení těla, zaujímá správné základní cvičební polohy. Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením – dle svých možností.	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty).
Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	V souladu s individuálními předpoklady snaží se zvládnout jednoduché pohybové činnosti. Začíná chápat smysl pohybu pro zdraví a dobrý pocit, nevyhýbá se pohybové zátěži, rozvíjí rychlost, vytrvalost. Provádí vytrvalostní cvičení po dobu pěti minut, psychomotorická a průpravná cvičení podle svých fyziologických předpokladů.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly a sebeovládání.
Hygiena při Tv	Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. Používá vhodné oblečení a obuv na sport.	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika.
Bezpečnost při pohybových činnostech	Udržuje bezpečnost v šatnách, při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek při všech pohybových činnostech v tělocvičně i na hřišti.	MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principů slušného chování.
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
Pohybové hry	Účastní se pohybových her s různým zaměřením. Snaží se spolupracovat s ostatními hráči. Hraje utkání podle zjednodušených pravidel některých vybraných minisportů (vybíjená, fotbal, floorbal,...). Hází míčem jednoruč a obouruč.	OSV6 – Poznávání lidí – rozvoj pozornosti vůči odlišnostem. OSV7 – Mezilidské vztahy – chování podporující dobré vztahy.
Základy gymnastiky	Snaží se o správné provádění průpravných cvičení pro nácvik kotoulu vpřed a vzad. Vyjadřuje melodii a rytmus pohybem. S dopomocí učitele	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání, vůle.

	provádí chůzi po kladince. Seznamuje se se šplhem po tyči. Cvičí s náčiním.	
Rytmičké a kondiční formy cvičení pro děti	Cvičí podle hudby dle svých schopností, vyjadřuje melodii a rytmus pohybem.	OSV5 – Kreativita – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity.
Průpravné úpoly	S využitím lana se přetahuje se spolužáky.	
Základy atletiky	Provádí v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení (běh 30m /50 m/, skok do dálky, hod míčkem, vytrvalý běh).	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení dovednosti zapamatování, pozornosti a soustředění.
Turistika a pobyt v přírodě	Účastní se turistické vycházky do přírody, zvládá chůzi v terénu. Respektuje ochranu životního prostředí. Dokáže překonat přírodní překážky.	MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principu slušného chování.
Plavání	Účastní se plaveckého výcviku (plavecká škola).	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání – regulace vlastního jednání a prožívání.
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
Komunikace v Tv	Osvojuje si základní názvosloví v Tv, smluvené povely, signály.	OSV8 – Komunikace – dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči); komunikace v různých situacích (informování, omluva pozdrav, vysvětlování, žádost); otevřená a pozitivní komunikace.
Organizace při Tv	Reaguje na základní pokyny a povely při činnostech ve známém (běžném) prostředí.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání.
Zásady jednání a chování	Chová se fair-play.	MKV2 – Lidské vztahy – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi; umět se vžít do role druhého.
Pravidla zjednodušených, osvojovaných pohybových	Seznamuje se s pravidly her, závodů, soutěží.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot v chování lidí.

činností		
Měření a posuzování pohybových dovedností	Porovnává výkony se spolužáky.	
Zdroje informací o pohybových činnostech	Zajímá se o sportovní akce ve škole i v místě bydliště. Chápe význam sportování pro zdraví.	MeV5 – Fungování a vliv médií ve společnosti – organizace a postavení médií ve společnosti.

5.6.1.3 Tělesná výchova – 2. ročník

Učivo	Výstupy	Průřezová témata
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
Význam pohybu pro zdraví	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se svým zdravím a využívá příležitosti pohybu v Tv.	OSV4 – Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému.
Příprava organismu	Před pohybovou činností, využívá průpravná cvičení. Připravuje se na pohybovou činnost pomocí průpravných cvičení, která napodobuje podle učitele.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání.
Zdravotně zaměřené činnosti	Uplatňuje správné držení těla a správně zvedá zátěž. Prakticky využívá průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení.	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika.
Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	V souladu s individuálními předpoklady se snaží zvládnout jednoduché pohybové činnosti, nevyhýbá se pohybové zátěži, rozvíjí rychlost a vytrvalost, chápe smysl pohybu pro zdraví a dobrý pocit. Řídí se základními pravidly chování při Tv a sportu.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly a sebeovládání.
Hygiena při Tv	Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. Používá vhodné oblečení a obuv na sport.	
Bezpečnost při pohybových činnostech	Udržuje bezpečnost v šatnách při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek při všech pohybových činnostech v tělocvičně a na hřišti. Uplatňuje hlavní zásady bezpečnosti.	MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principu slušného chování. OSV7 – Mezilidské vztahy – chování podporující dobré vztahy.
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
Pohybové hry	Účastní se pohybových her s různým zaměřením. Hází míč jednoruč i obouruč a chytá obouruč. Hraje utkání podle zjednodušených pravidel minisportů (vybíjená, fotbal, floorbal,...). Spolupracuje při soutěžích a týmových pohybových činnostech.	OSV6 – Poznávání lidí – rozvoj pozornosti vůči odlišnostem.
Základy gymnastiky	Snaží se o správné provádění kotoulu vpřed a průpravných cvičení pro nácvik kotoulu vzad a kotoul vzad. Provádí chůzi po kladince	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání vůlí.

	s dopomocí. Uplatňuje správné gymnastické držení těla. Šplhá po tyči podle svých fyziologických předpokladů. Cvičí s náčiním.	OSV7 – Mezilidské vztahy – pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc.
Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti	Vyjadřuje rytmus a melodii hudby pohybem – dle svých schopností.	OSV5 – Kreativita – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadu, schopnosti „dotahovat“ nápady do reality).
Průpravné úpoly	Přetahuje a přetlačuje se se spolužáky.	
Základy atletiky	Provádí v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony a usiluje o jejich zlepšení (rychlý běh 30-50m, skok do dálky s rozběhem, hod míčkem z místa). Dbá základů bezpečnosti při atletických činnostech. Používá průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti a obratnosti.	OSV9 – Kooperace a kompetice – rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná komunikace, vedení a organizování práce skupiny).
Turistika a pobyt v přírodě	Účastní se turistické vycházky do přírody, zvládá chůzi v terénu. Respektuje ochranu životního prostředí. Dokáže překonat přírodní překážky	EV4 – Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví).
Plavání	Účastní se plaveckého výcviku (plavecká škola). Dbá bezpečnosti a pokynů.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání vůlí.
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
Komunikace v Tv	Používá základní tělocvičné názvosloví, reaguje na smluvené povely a signály.	OSV8 – Komunikace – dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči); komunikace v různých situacích (informování, omluva pozdrav, vysvětlování, žádost); otevřená a pozitivní komunikace.
Organizace při Tv	Orientuje se v prostoru a ve známém prostředí a dle svých schopností zvládá činnosti v Tv.	OSV1 – Rozvoj schopnosti poznávání – cvičení smyslového vnímání.
Zásady jednání a chování	Při všech činnostech se chová fair-play.	MKV2 – Lidské vztahy – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi; umět se vžít do role druhého.
Pravidla zjednodušených osvojených	Zvládá pravidla her, závodů a soutěží.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot v chování lidí.

pohybových činností		
Měření a posuzování pohybových dovedností	Posuzuje a porovnává výkony se spolužáky.	
Zdroje informací o pohybových činnostech	Zajímá se o sportovní akce ve škole i v místě bydliště. Chápe význam sportování pro zdraví.	MeV5 – Fungování a vliv médií ve společnosti – organizace a postavení médií ve společnosti.

5.6.1.4 Tělesná výchova – 3. ročník

Učivo	Výstupy	Průřez. témata
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
Význam pohybu pro zdraví	Uvědomuje si, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu. Využívá pohyb nabízený učitelem i rodiči v denním režimu. Zařazuje korektivní cvičení v souvislosti s jednostrannou zátěží.	OSV4 – Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému.
Příprava organismu	Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností – cviky pro zahřátí, protahovací, napínací. Aktivně se zúčastňuje pohybových her. Po zátěži následují cviky uklidňující.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání.
Zdravotně zaměřené činnosti	Dbá na správné držení těla, správné dýchání, koordinaci pohybu. Opakuje kompenzační a relaxační cviky po učiteli. Zvedá přiměřenou zátěž – plné míče. Využívá dostupné tělovýchovné náčiní.	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika.
Rozvoj dovedností (rychlost, vytrvalost, síla, obratnost)	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace - cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání.
Hygiena při TV	Uplatňuje pravidla hygieny při sportování. Používá vhodné oblečení a obuv na sport.	
Bezpečnost při pohybových činnostech	Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě, na sněhu atd. Dbá na bezpečnost v šatnách, při přípravě náradí a náčiní. Reaguje na smluvené povely, gesta, signály. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Ošetří menší poranění, přivolá lékaře.	MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principů slušného chování. OSV7 – Mezilidské vztahy – chování podporující dobré vztahy, podpora, pomoc.
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
Pohybové hry	Spolupracuje při jednoduchých, týmových pohybových činnostech. Využívá hračky, netradiční náčiní.	OSV6 – Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině, třídě.

	Opakuje si jimi dopravní situace. Dovede organizovat jednoduché pohybové hry.	
Pořadová cvičení	Přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod. Dokáže nastoupit s ostatními do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu. Užívá obraty vlevo, vpravo, čelem vzad.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení pozornosti a soustředění, cvičení dovednosti zapamatování.
Průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení	Cvičí na žebřinách. Zvládne překážkovou dráhu z dílů švédské bedny. Přesně opakuje cviky pod vedením učitele. Využívá plné míče.	OSV4 – Psychohygienu – dovednosti zvládnání stresových situací (uvolnění, relaxace). OSV6 – Poznávání lidí – rozvoj pozornosti vůči odlišnostem.
Základy gymnastiky		
Akrobacie	Zvládne cvičení na žíněnce – kolébka, kotoul vpřed do dřepu, modifikaci kotoulu vpřed. Předvede dle svých možností kotoul vzad.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání vůle.
Cvičení na nářadí		
Koza naššíř, švédská bedna naššíř	Nacvičuje náskok na můstek a odraz z můstku snožmo. Naskočí na nářadí do kleku, do dřepu. Přeskočí 2 až 4 díly bedny naššíř odrazem z trampolínky.	OSV7 – Mezilidské vztahy – pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc.
Hrazda	Seznámí se s novým nářadím. S pomocí učitele provede ze shybu stojmo – odrazem přešvih do vzporu vzad stojmo – stoj.	
Kladina	Přejde kladinu bez dopomoci. Na kladince předvede poskoky, přísunné kroky, pohupy.	
Šplh na tyči	Zkouší průpravné cviky na šplh. Šplhá na tyči dle svých možností.	
Kruhy	S pomocí učitele zvládá protahovací cviky.	
Cvičení s náčiním	Využívá při cvičení různé náčiní dle výběru učitele (kruhy, kroužky, míčky, švihadla, tyče, míče, plné míče atd..)	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje psychika (temperament, postoje, hodnoty), moje vztahy k druhým lidem.
Rytmičká a kondiční cvičení	Pod vedením učitele přesně opakuje cviky. Po předvedení opakuje: krok přísunný, poskočný, cval stranou. Posiluje svalstvo cvičením s různým náčiním.	OSV5 – Kreativita – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnost „dotahovat“ nápady

	Vyjadřuje pohybem melodii a rytmus. Tančí jednoduché tanečky.	do reality).
Průpravné úpoly	V rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů.	
Základy atletiky		
Rychlý běh (50 m)	Po učiteli opakuje běžeckou abecedu (lifting, skiping, zakopávání). Procvičuje start z různých poloh (sed, leh na zádech, leh na břiše, dřep...). Odstartuje z nízkého i polovysokého startu na různé povely. Při krátkém běhu nekříží dráhu a nezastavuje před cílem.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení pozornosti a soustředění.
Běh vytrvalý (300 m)	Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti. Odstartuje z polovysokého startu. Procvičuje techniku běhu na delší vzdálenost (prodloužený krok, správné dýchání).	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení vůle, organizace vlastního času.
Skok do dálky	Předvede správnou techniku skoku z místa. Skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (rozmezí odrazu cca 1 m).	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost.
Hod kriketovým míčkem	Odhodí míček z místa ze správného odhodového postoje. Seznamuje se s rozběhem před odhodem míčku.	OSV9 – Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence.
Základy sportovních her		
Průpravné hry	Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích. Rozlišuje míč na basketbal a volejbal, fotbal. Manipuluje s nimi i jiným herním náčiním. Rozvíjí obratnost, vytrvalost, pohotovost. Chytá a odhazuje míč ve dvojicích na místě, v pohybu.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání, stanovení osobních cílů a kroků k jejich dosažení.
Minifotbal	Přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem. Poznává základní pravidla minifotbalu. Využívá průpravné hry. Přihrávka obouruč – vrchní .	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – jak se promítá mé já v mém chování.

Vybíjená	Nacvičuje přehazovanou přes síť. Chytá míč „do košíčku“, odhazuje míč jednou rukou. Hraje hru se zjednodušenými pravidly, modifikace..	OSV9 – Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, dovednost odstoupit od vlastního názoru).
Minibasketbal	Používá správné držení míče (oběma rukama). Předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem. Přihrává obouruč trčením. Nacvičuje dribling na místě i v pohybu. Zkouší střelbu na koš .	OSV7 - Mezilidské vztahy – chování podporující dobré vztahy.
Turistika a pohyb v přírodě	Ví, že turistika a pobyt v přírodě je vhodná víkendová a prázdninová činnost. Za pomoci rodičů se připraví na turistickou akci. Chová se slušně v dopravních prostředcích. Orientuje se v terénu pomocí buzoly. Chová se ohleduplně k přírodě.	EV4 – Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví).
Plavání	Zúčastní se plaveckého výcviku na bazéně v Uničově. Dodržuje pravidla bezpečnosti .	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání.
Komunikace při TV	Užívá při pohybové činnosti základní tělocvičné názvosloví např. vzpažit, zapažit, upažit, připažit, stoj spatný, spojný, rozkročný, předklon, záklon. Reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod, v těsný řad, v řad nastoupit. Rozezná tělocvičné nářadí, náčiní.	OSV8 – Komunikace – dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči); informování, omluva, pozdrav, vysvětlování, žádost; otevřená a pozitivní komunikace.
Organizace při TV	Dovede se orientovat v prostředí, kde probíhá určité cvičení, výcvik. Dodržuje pravidla bezpečnosti. Plní jednotlivé příkazy učitele při organizaci v TV.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání. OSV7 - Mezilidské vztahy – vztahy a naše třída.
Zásady jednání a chování	Jedná v duchu fair play. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví. Projevuje radost z pohybových činností, samostatnost, odvahu a vůli při zlepšení činnosti.	MKV2 – Lidské vztahy – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi; umět se vžít do role druhého.
Pravidla	Dodržuje pravidla her a soutěží.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika

zjednodušených osvojovaných pohybových činností	Je si vědom porušení pravidel a následku pro sebe i družstvo. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	– analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot v chování lidí.
Měření a posuzování pohybových dovedností	Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky. Snaží se podat co nejlepší výkon, aby byl vybrán do atletického trojboje.	OSV10 – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování.
Zdroje informací o pohybových činnostech	Zajímá se o sportovní akce ve škole i v místě bydliště. Předává si informace o různých sportech ve škole. Pravidelně chodí na trénink svého oblíbeného sportu. Získává informace o sportech v televizi, tisku, na internetu.	MeV5 – Fungování a vliv médií ve společnosti – role médií v každodenním životě jednotlivce, vliv médií na uspořádání dne, na chování.

5.6.1.5 Tělesná výchova – 4. ročník

Učivo	Výstupy	Průřez. témata
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
Význam pohybu pro zdraví	Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Z učiva o člověku poznává důležitost pohybu ke zdravému růstu, rozvoje srdce, kostí, svalů, plic a dalších vnitřních orgánů. Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti. Navštěvuje různé sportovní kroužky. Uvědomuje si, že by se měl aktivně pohybovat alespoň 2 hodiny.	OSV4 – Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému.
Příprava organismu	Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností – cviky pro zahřátí, protahovací, napínací. Aktivně se zúčastňuje pohybových her, které jsou též zaměřeny na dopravní tematiku. Pomáhá sestavit překážkovou dráhu z náradí a náčiní. Po zátěži volí uklidňující cvičení.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání.
Zdravotně zaměřené činnosti	Uvědomuje si správné držení těla. Dbá na správné dýchání, koordinaci částí těla při různém cvičení. Zvedá správnou zátěž, která je určena pro jeho věkovou kategorii. Zařazuje korektivní cvičení. Necvičí cviky, které ohrožují jeho zdraví. Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné provedení pohybu.	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika.
Rozvoj dovedností (rychlost, vytrvalost, síla, obratnost)	Snaží se zvládat co nejlépe všechny pohybové činnosti dle svých možností. Používá správnou techniku při sportovních výkonech. Uvědomuje si, že veškeré sportování vede k rozvoji dovedností.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace - cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání.
Hygiena při TV	Dodržuje pravidla hygieny při sportu. Dbá na čistotu cvičebního úboru. Používá vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.	
Bezpečnost při pohybových	Dodržuje pravidla bezpečnosti v běžném i neznámém sportovním prostředí. Svým slušným chováním předchází zbytečným úrazům.	MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principů slušného chování.

činnostech	<p>Plní příkazy učitele – cvičitele. Podle druhu cvičení volí vhodný cvičební úbor. Je ohleduplný, vytrvalý. Dbá na bezpečnost v šatnách, při přípravě náradí, náčiní, ... Reaguje na gesta, povely, signály. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Pomáhá při ošetření většího úrazu, přivolá lékaře.</p>	OSV7 – Mezilidské vztahy – chování podporující dobré vztahy, podpora, pomoc.
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
Pohybové hry	<p>Zapojuje se aktivně do pohybových her. Využívá náčiní, hračky ... (kroužky, tyče, míče, kruhy, žíněny, drátěnky, ...). Dovede organizovat jednotlivé pohybové hry a hledat varianty známých her. Procvičuje si dopravní situace, záchranné akce. Chápe, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem.</p>	OSV6 – Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině, třídě.
Pořadová cvičení	<p>Rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod, nastoupí v těsný řad, řad, dvojřad, zástup, dvojtup. Ovládá obraty vpravo, vlevo, čelem vzad (točí na patě a špičce). Rozezná základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, náradí a náčiní.</p>	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení pozornosti a soustředění, cvičení dovednosti zapamatování.
Průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení	<p>Zvládá průpravná cvičení dle pokynů učitele a dle svých pohybových možností. Využívá ke cvičení náradí, náčiní, které je k dispozici. V prostředí se bezpečně pohybuje. Je vytrvalý a snaživý při různých cvičeních.</p>	<p>OSV4 – Psychohygienu – dovednosti zvládání stresových situací (uvolnění, relaxace). OSV6 – Poznávání lidí – rozvoj pozornosti vůči odlišnostem.</p>
Akrobacie	<p>Předvede kotoul vpřed, vzad. Zkouší průpravné cviky pro zvládnutí stoji na rukou. Předvádí stoj na rukou s dopomocí učitele nebo pevné opěry (stěna).</p>	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání vůle.
Cvičení na náradí Koža našít	<p>Provede rozběh, odraz na můstku a vyskočí na náradí do kleku, dřepu. Dle svých pohybových možností udělá skrčku přes kozu (bednu) našít</p>	OSV7 – Mezilidské vztahy – pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc.

Švédská bedna našří	odrazem z můstku, trampolíny. Nacvičuje roznožku přes kozu našří z můstku. Využívá průpravné, uvolňovací cviky.	
Hrazda	S pomocí učitele provede ze shybu stojmo přešvihy do svisu střemhlav (svisu závěsem levou – pravou v podkolení) a zpět do stoje. Ze svisu stojmo – náskok do vzporu – sešín.	
Kladina	Přechází kladinu bez pomoci. Provádí jednoduché obraty, poskoky, pohupy. Předvádí modifikaci cviků dle učitele.	
Šplh na tyči	Šplhá na tyči dle svých možností.	
Kruhy	Provádí ze stoje kolotoč – protahovací cviky. Pod vedením učitele opakuje určené cviky.	
Nakloněný žebřík, lavička, žebřiny	Cvičí dle pokynů učitele. Rozvíjí obratnost, sílu. Uplatňuje rozvážnost, nebojácnost, přesnost.	
Cvičení s náčiním	Využívá při cvičení různé náčiní dle výběru učitele (kruhy, kroužky, míčky, švihadla, tyče, míče, plné míče).	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje psychika (temperament, postoje, hodnoty), moje vztahy k druhým lidem.
Rytmické a kondiční cvičení	Využívá pohyb těla k vyjádření melodie a rytmu – cvičení při hudbě. Po předvedení opakuje krok přísunný, poskočný, přeměnný, polkový i valčíkový, cval stranou. Zatancuje mazurku. Nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví. Při kondiční hodině posiluje veškeré svalstvo a využívá náčiní a pojmenuje ho.	OSV5 – Kreativita – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnost dotahovat nápady do reality).
Průpravné úpoly	V rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná kondiční, kompenzační a relaxační cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.	
Základy atletiky		
Rychlý běh (60 m)	Po předvedení opakuje běžecskou abecedu.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání

	Na povel odstartuje z nízkého i polovysokého startu (sprint). Zvládá techniku běhu a taktiku při běhu k metě. Procvičuje nízký start i z bloků.	– cvičení pozornosti a soustředění.
Běh vytrvalý	Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho zařadit do pohybového režimu. Odstartuje z polovysokého startu. Zdokonaluje se v technice vytrvalostního běhu a běhu terénem s překážkami.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení vůle, organizace vlastního času.
Skok do dálky	Při skoku do dálky se snaží odrazit z břevna. Zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu, dopadu do doskočiště. Pomáhá upravovat doskočiště, dráhu na rozběh i břevno.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost.
Hod kriketovým míčkem	Odhodí míček z rozběhu nebo z místa ze správného odhodového postoje.	OSV9 – Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence.
Základy sportovních her		
Průpravné hry	Uvědomuje si význam sportovních her pro dovednosti. Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích. Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti a chápe hráčské funkce v družstvu. Využívá „Pohybových her“.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání, stanovení osobních cílů a kroků k jejich dosažení.
Přehazovaná	Procvičuje přihrávky a chytání míče přes síť.	
Minifotbal	Hraje podle zjednodušených pravidel. Snaží se udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou. Přihrávka vnitřním nártem po zemi, obloukem.	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – jak se promítá mé já v mém chování.
Minibasketbal	Používá správné držení míče. Přihrává jednoruč a obouruč (vrchní, trčením). Procvičuje dribling na místě i v pohybu. Nacvičuje střelbu jednoruč a obouruč na koš .	OSV7 - Mezilidské vztahy – chování podporující dobré vztahy.
Vybíjená	Chytá míč oběma rukama.	OSV9 – Kooperace a kompetice – rozvoj

	Přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou. Spolupracuje se svými spoluhráči. Ovládá pravidla vybíjené.	individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, dovednost odstoupit od vlastního názoru).
Florbal	Odehraje míč tahem a přiklepem. Předvede střelbu po vedení míče. Seznamuje se s pravidly florbalu.	
Turistika a pobyt v přírodě	Převážně se připraví sám na turistickou akci. Volí vhodné oblečení. V dopravních prostředcích se řídí pravidly slušného chování. V terénu se orientuje pomocí mapy a buzoly. Dovede ošetřit menší zranění. Zvládá základní pohyb v mírně náročném terénu. Při jízdě na kole dodržuje pravidla silničního provozu. Chová se ohleduplně k přírodě.	EV4 – Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví). MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principu slušného chování (základní morální normy).
Plavání	Zúčastní se plaveckého výcviku na bazéně v Uničově.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání.
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
Komunikace v TV	Užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní. Rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje.	OSV8 – Komunikace – dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči); komunikace v různých situacích (informování, omluva, pozdrav, vysvětlování, žádost); otevřená a pozitivní komunikace.
Organizace při TV	Zvládá cvičení v družstvech. Reaguje na smluvené povel, gesta, signály pro organizaci činnosti.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání. OSV7 - Mezilidské vztahy – vztahy a naše třída.
Zásady jednání a chování	Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti. Respektuje zdravotní handicap. Jedná v duchu fair play.	MKV2 – Lidské vztahy – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi; umět se vžít do role druhého.

Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností	Spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích. Vytváří varianty osvojených pohybových her. Dodržuje pravidla her a soutěží. Je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice družstva.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot v chování lidí.
Měření a posuzování pohybových dovedností	Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybových činností. Změří určené pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	OSV10 – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování.
Zdroje informací o pohybových činnostech	Zajímá se o sportovní akce ve škole i v místě bydliště. Pravidelně chodí na trénink svého oblíbeného sportu. Získává potřebné sportovní informace v televizi, rádiu, tisku, internetu, ...	MeV5 – Fungování a vliv médií ve společnosti – role médií v každodenním životě jednotlivce, vliv médií na uspořádání dne, na chování.

5.6.1.6 Tělesná výchova – kurz dopravní výchovy– 4. ročník

Učivo	Výstupy	Průřez. témata
PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU		
Dopravní značky		
Svislé – na sloupcích Vodorovné – na vozovce Světelné signály Pokyny dopravní policie	Rozezná značky svislé a vodorovné (přechod pro chodce – „zebra“, pruhy na řazení). Svislé značky rozlišuje na výstražné, zákazové, příkazové a informativní. Dovede pojmenovat dopravní značku. Zamýšlí se nad důležitostí jejich umístění v provozu, včetně značek přenosných. Vysvětlí jejich význam a nadřazenost. Pamatuje si, že světelné signály jsou nadřazeny dopravním značkám. Oběma pak jsou nadřazeny pokyny policisty.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení dovednosti zapamatování.
Pozemní komunikace	Vyjmenuje – dálnice, silnice (vozovka), chodníky, cyklostezky atd. Dodržuje na nich pravidla silničního provozu.	EV3 – Lidské aktivity a problémy životního prostředí – doprava a životní prostředí (význam a vývoj).
JÍZDNÍ KOLO		
Části jízdního kola. Povinné vybavení. Vhodné oblečení, obuv. Údržba jízdního kola. Odstavení kola.	Vyjmenuje 11 částí povinného vybavení kola. Pozná druhy jízdních kol. Než vyjede, provede kontrolu všech součástí povinného vybavení kola. Sám si vezme vhodné oblečení a sportovní obuv. Na delší cestu si vezme hustilku, soupravu na opravu vzdušnice a nezbytné nářadí. Při přerušení jízdy odstaví kolo mimo vozovku, zajistí ho tak, aby nespadlo do vozovky a zamkne.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly; organizace vlastního času.
Desatero bezpečné jízdy na kole	Jedí co nejvíce u pravého okraje silnice a stále sleduje pozorně provoz okolo sebe, aby mohl včas zpomalit nebo zastavit před možným nebezpečím. Při každé změně směru jízdy dává včas a zřetelně znamení paží,	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění.

	<p>před vybočením doleva se nezapomene ohlédnout. Nikdy nejezdí dva vedle sebe ani dva na jednom kole, nevozí předměty, které by ho mohly zranit. Své úmysly dává najevo včas a tak, aby je ostatní řidiči i chodci jednoznačně pochopili. Bude ohleduplný k ostatním účastníkům provozu, nezdržuje provoz zbytečně pomalou a nejistou jízdou a nepřekáží ostatním řidičům. Tam, kde je hustý provoz, jezdí s jízdním kolem raději po chodníku. Na „zebrě“ i při odbočování vpravo nebo vlevo dává přednost přecházejícím chodcům. Respektuje dopravní značky, světelné signály a pokyny policistů. Při jízdě si musí chránit hlavu před zraněním cyklistickou přilbou. Pravidelně ošetřuje své jízdní kolo a dbá zejména na to, aby měl v pořádku všechny součásti, které pomáhají k bezpečné jízdě.</p>	
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA		
Vyjíždění od okraje vozovky	<p>Ohlédne se a dá přednost všem vozidlům, která za ním přijíždějí. Dá znamení o změně směru jízdy a neohrozí ani chodce, kteří v blízkosti přecházejí.</p>	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – jak se promítá mé já v mém chování.
Nebezpečná místa Krizové situace – vhodná nevhodná místa pro hru, označování nebezpečných látek, dopravní značky, předcházení rizikovým situacím v dopravě a v dopravních prostředcích (bezpečnostní	<p>Vyjmenuje nebezpečná místa – zatáčky; místa, kde se pracuje; přechod pro chodce; zastávky tramvají, autobusů, trolejbusů; zúžená místa; křižovatky; vrchol stoupání. Vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování jako chodce a cyklista.</p>	OSV6 – Poznávání lidí – rozvoj pozornosti vůči odlišnostem.

prvky)		
Jízda vpravo, zastavení	Ježdí vpravo u okraje vozovky. Dodržuje dostatečný odstup od chodníku. Nejezdí nikdy vedle druhého cyklisty. Dodržuje dostatečnou vzdálenost za cyklistou, který jede před ním.	
Vjíždění na silnici	Při vjíždění na vozovku nesmí ohrozit chodce na chodníku a vozidlům, která jedou po vozovce musí dát přednost v jízdě. Dbá zvýšené opatrnosti.	
Vedení jízdního kola	Kolo vede po pravém okraji silnice nebo po chodníku.	OSV7 – Mezilidské vztahy - chování podporující dobré vztahy.
Přechody pro chodce	Neohrozí chodce, kteří po něm přecházejí. K přechodu přijíždí pomalu, aby chodce nevylekal, a je-li to za potřebí, včas zastaví. Nepředjíždí vozidla, která před přechodem zastavila: je to zakázáno.	
ZMĚNA SMĚRU JÍZDY		
Předjíždění	Předjíždí pomalejší vozidlo. Dodržuje pravidla předjíždění. Nepředjíždí na nebezpečných místech.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spravedlivost, respektování, atd..
Objíždění překážky, zúžená místa	Před překážkou dává přednost protijedoucím vozidlům. Ohlédne se a dá znamení o změně směru jízdy.	
Přikázaný směr jízdy	Nepřehlédne před křižovatkou dopravní značku, která přikazuje směr jízdy.	
Odbočování	Při odbočování vpravo věnuje pozornost výšce pedálů a obrubníku. Dává pozor na přechod pro chodce. Při odbočování vlevo dodržuje postup: hlava, ruka, střed vozovky, přednost protijedoucích vozidel, odbočení vlevo a pravý okraj vozovky.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání (regulace vlastního jednání).
KŘÍŽOVATKY		
Přednost v jízdě na křižovatkách		
Křižovatky neoznačené	Uvědomuje si pravidlo pravé ruky (přednost zprava).	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení pozornosti, soustředění, cvičení

dopravními značkami		dovednosti zapamatování.
Křižovatky určené dopravními značkami	Na hlavní silnici má přednost, na vedlejší silnici čeká. Dodržuje při projetí křižovatky všechna potřebná pravidla silničního provozu.	OSV10 – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování; zvládání učebních problémů vázaných na látku.
Řazení před křižovatkou	Řadí se do správného jízdního pruhu.	
Řízení provozu	Uvědomuje si nadřazenost pokynů policisty nad světelnými signály.	
ZDRAVOTNÍ PŘÍPRAVA		
Lékárnička pro první pomoc	Vyjmenuje a vysvětlí obsah lékárničky.	OSV8 – Komunikace – cvičení pozorování a aktivního naslouchání; dialog – jeho pravidla a řízení; komunikace v různých situacích.
Privolání první pomoci	Pamatuje si telefonní čísla a dovede je v případě nutnosti použít (155, 158, 150, 112).	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika.
Malá zranění	Popíše postup při ošetření (odřeniny, krvácení z nosu atd.)	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – pomáhající a prosociální chování (člověk neočekává protislužbu).
Vozidla s právem přednosti jízdy (sanitka, vozidlo policie, požární ochrany). Příliš rozměrná vozidla, pracovní stroje, kolony atd.	Zajede co nejvíce k okraji vozovky anebo zastaví.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne.
DOPRAVNÍ HŘIŠTĚ		
Výuka na dopravním hřišti	Při přemístování na DDH dodržuje pravidla slušného chování, sleduje dopravní situace na komunikacích. Při výcviku uplatňuje své vědomosti v praxi.	EV4 – Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, možnosti a způsoby ochrany zdraví). MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování

		principů slušného chování (základní morální normy); tolerance, umět se vžít do role druhého.
--	--	--

5.6.1.7 Tělesná výchova – 5. ročník

Učivo	Výstupy	Průřez. témata
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ		
Význam pohybu pro zdraví	Aktivně se podílí na pravidelné pohybové činnosti. Uplatňuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení své pohybové zdatnosti v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.	OSV4 – Psychohygiena – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému.
Příprava organismu	Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání.
Zdravotně zaměřené činnosti	Používá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí. Provádí kompenzační a relaxační cviky.	OSV2 – Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, moje psychika.
Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	V souvislosti s individuálními předpoklady zvládá osvojované pohybové dovednosti. Při cvičení dbá na správné dýchání, držení těla, projevuje přiměřenou samostatnost.	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly a sebeovládání.
Hygiena při TV	Používá vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.	
Bezpečnost při TV	Dodržuje pravidla bezpečnosti v tělocvičně, na hřišti, v přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principů slušného chování.
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ		
Pohybové hry	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. Rozvíjí různé varianty známých pohybových her na základě zkušeností a zájmu žáků. Dokáže jednoduše zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	OSV6 – Poznávání lidí – rozvoj pozornosti vůči odlišnostem. OSV7 – Mezilidské vztahy – chování podporující dobré vztahy.
Základy gymnastiky	Na žíněnce předvádí napojované kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na rukou s dopomocí. Převádí správnou techniku odrazu z můstku	OSV3 – Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání, vůle.

	při cvičení na koze, roznožku, skrčku ,výskok do kleku a do dřepu. Provádí přeskok přes švédské bedny přes 2-4 díly s odrazem z trampolíny. Zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruzích, lavičkách a hrazdě. Přejde kladinu bez dopomoci, podle svých schopností šplhá 2-3 metry na tyči.	
Rytmičné a kondiční cvičení	Provádí kondiční cvičení s plnými míči. Zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičení s hudbou.	OSV5 – Kreativita – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnost „dotahovat“ nápady do reality).
Průpravné úpoly	Aktivně zařazuje cvičení se švihadly, lanem – přetahy.	
Základy atletiky	Zvládá techniku základních disciplín – hod kriketovým míčkem z rozběhu, skok z místa, skok do dálky z rozběhu, rychlý běh do 60 metrů, uběhne 400 m, 800 m, 1000 metrů. Zná princip štafetového běhu. Zvládne upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start.	OSV9 – Kooperace a kompetice – rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, vedení a organizování práce skupiny).
Základy sportovních her	Uvědomuje si základní pojmy osvojovaných činností, základní roli ve hře a pravidla vybraných her (např. kopaná, florbal, basketbal,..). Rozlišuje míče na kopanou, basketbal a volejbal. Učí se ovládat hru s basketbalovým a volejbalovým míčem. Nacvičuje střelbu na koš, dribling. Ovládá přihrávky jednoruč a obouruč, přihrávku vnitřním nártem (po zemi, obloukem). Učí se vedení míče, pohyb s míčem a bez míče, zastavení (driblingem, nohou). Chápe základní spolupráci při hře a základní organizaci utkání (losování zahájení, skóre, ukončení) Je schopen soutěžit v družstvu, dohodnout se na spolupráci a jednoduché taktice. Je si vědom porušení dohodnutých pravidel a následků pro sebe a družstvo.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – vytváření povědomí kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování.
Turistika a pobyt v přírodě	Při turistických vycházkách a školních výletech se snaží dodržovat pravidla chování bezpečností a ochrany přírody Rozvíjí schopnost orientace v přírodě podle mapy a turistických značek.	MKV2 – Lidské vztahy – uplatňování principu slušného chování (základní morální normy).
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ		
Komunikace v TV	Používá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, zná pojmy z pravidel vybraný sportů a soutěží.	OSV8 – Komunikace – dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči); komunikace v různých situacích (informování, omluva, pozdrav,

		vysvětlování, žádost); otevřená a pozitivní komunikace.
Organizace TV	Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti. Rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje.	OSV1 – Rozvoj schopností poznávání - cvičení smyslového vnímání.
Zásady jednání a chování	Při pohybových činnostech respektuje opačné pohlaví pozná a označí přestupky proti pravidlům her a soutěží. Jedná v duchu fair play. Popisuje olympijské ideály a symboly.	MKV2 – Lidské vztahy – udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi; umět se vžít do role druhého.
Pravidla her, závodů, soutěží	Dodržuje dohodnutá pravidla her a soutěží.	OSV11 – Hodnoty, postoje, praktická etika – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot v chování lidí.
Měření a posuzování pohybových dovedností	Učí se cvičit podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. Porovnává a umí změřit základní pohybové výkony a porovnává je s předchozími výsledky.	
Zdroje informací o pohybových činnostech	Vyhledává informace o sportovních akcích ve škole i v místě bydliště. Chápe význam sportování pro zdraví.	MeV1 – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení – objasňování cílů a pravidel mediálního sdělení.