Tělesná výchova

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	3	2	2	2	19
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků. Pro pohybové vzdělávání je charakteristické rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Obsahové vymezení vyučovacího předmětu ělesnou výchovu a integruje tři očekávané výstupy pro Výchovu ke zdraví. Předmět je obsahově vymezen očekávanými py v RVP ZV pro Tělesnou výchovu. Tělesnou výchovu a integruje tři očekávané výstupy pro Výchovu ke zdraví. Časové vymezení předmětu pro 1. stupeň: Celkem hodin: 10 1. roč. 2 h 2. roč. 2 h 3. roč. 2 h 4. roč. 2 h 5. roč. 2 h asové vymezení předmětu pro 2. stupeň: Celkem hodin: 9 6. roč.: 3 h 7. roč.: 2 h 8. roč.: 2 h 9. roč.: 2 h Vzdělávací obsah je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání, výuka od 6. ročníku probíhá odděleně (chlapci,

Název předmětu	Tělesná výchova
	dívky), při lyžování a turistice jsou chlapci i dívky spojeni. V 6. ročníku je jedna hodina společná pro chlapce a dívky. V 7. ročníku lyžařský výcvik (dle klimatických podmínek, podmínek školy a zájmu žáků) nebo možnost turistiky a pobytu v přírodě (např. bezpečný pohyb v zimní krajině) – vícedenní (dle klimatických podmínek, podmínek školy a zájmu žáků). uristika a pobyt v přírodě pro 9. ročník i vícedenní (dle klimatických podmínek, podmínek školy a zájmu žáků). uristika a pobyt v přírodě – adaptační kurz pro 6. ročník i vícedenní. ruslení 6. – 9. ročník (dle klimatických podmínek, podmínek školy a zájmu žáků). lavání 6. – 9. ročník (dle klimatických podmínek, podmínek školy a zájmu žáků)
Integrace předmětů	• Výchova ke zdraví • Tělesná výchova
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	**Kompetence k učení:** Učitel: - hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok, - stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu, - dodává žákům sebedůvěru, - sleduje pokrok všech žáků - učí žáky poznávat smysl a cíl svých aktivit - učí žáky plánovat, organizovat a řídit vlastní činnost - učí žáky užívat osvojené názvosloví na úrovni cvičence
	Kompetence k řešení problémů: Učitel - pracuje s chybou žáka jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení - vede žáky ke správným způsobům řešení problémů. – učí žáky vnímat nejrůznější problémové situace a plánovat způsob řešení problémů, - učí žáky vyhledávat informace vhodné k řešení problémů, - učí žáky kriticky myslet, činit uvážlivá rozhodnutí, aby byli schopni je obhájit - učí žáky uvědomovat si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotit
	Kompetence komunikativní: Učitel - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - podle potřeby pomáhá žákům při činnostech, - zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat - učí žáky komunikovat na odpovídající úrovni - učí žáka osvojení si kultivovaného projevu - pomáhá žákovi se účinně zapojovat do diskuze
	Kompetence sociální a personální: Učitel - umožňuje každému žákovi zažít úspěch, - umožňuje každému žákovi podílet se na vytváření pravidel práce v týmu

Název předmětu	Tělesná výchova
	- učí žáky spolupracovat ve skupině - učí žáky v případě potřeby poskytnout pomoc nebo si o ní sami vyžádat - podle potřeby žákům v činnostech pomáhá - učí žáky vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj
	Kompetence občanské: Učitel - vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky - učí žáky, aby respektovali názory ostatních - učí žáky zodpovědně se rozhodovat podle dané situace - pomáhá žákům aktivně se zapojit do sportovních aktivit - učí žáky rozhodovat se v zájmu podpory a ochrany zdraví - učí žáky rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,...)
	Kompetence pracovní: Učitel - vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti - vede žáky k efektivitě při organizování vlastní práce - učí žáky základní postupy první pomoci
	Kompetence digitální: - učitel vede žáky k využívání digitálních zařízení při učení a při zapojení do života školy, - žák využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, - žák získává, vyhledává a sdílí data i informace, - žák chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost.

Tělesná výchova	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím		Význam pohybu pro zdraví
Zná základní zásady bezpečného pohybu a chování v hodinách TV		Poučení o chování a bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy

Tělesná výchova	1. ročník	
Plní zodpovědně pokyny učitele		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Týmové hry
Zná některé pohybové hry		Netradiční pohybové hry a aktivity
		Pohybové hry
Zná základní pojmy osvojovaných cviků		Tělocvičné názvosloví
Zvládá základní formy cvičení		Pohybové činnosti
Zná základní pravidla bezpečnosti		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Usiluje o zlepšení fyzické zdatnosti		Gymnastika
		Úpolové hry
Seznamuje se se základní technikou jednotlivých atletických disciplín		Atletika
Uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová aktivita, seznamuje se s orientací v terénu, zvládá přesun a pohyb v terénu		Turistika a pobyt v přírodě
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu		Kondiční cvičení
Zhodnotí jednoduché pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		Pohybové činnosti ve dvojicích
Dodržuje pravidla her a soutěží		Olympismus
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		Měření výkonu
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách		Vyhledávání informací o sportovních aktivitách
Uplatňuje správné způsoby držení těla		Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá základní techniku speciálních cvičení		Zdravotně zaměřené cvičení
Upozorní na pohybové činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení
Podílí se na dalších pohybových činnostech		Další pohybové činnosti
Využívá kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organizmu, překonávání únavy		Zdravotně zaměřené cvičení
Zařazuje do svého pohybového režimu korektivní a kompenzační cvičení		Kompenzační a vyrovnávací cvičení

Tělesná výchova	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální	

Tělesná výchova	2. ročník	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím		Význam pohybu pro zdraví
Zná základní zásady bezpečného pohybu a chování v hodinách TV		Poučení o chování a bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy
Plní zodpovědně pokyny učitele		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Týmové hry
Zná některé pohybové hry		Netradiční pohybové hry a aktivity
		Pohybové hry
Zná základní pojmy osvojovaných cviků		Tělocvičné názvosloví
Zvládá základní formy cvičení		Pohybové činnosti
Zná základní pravidla bezpečnosti		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Usiluje o zlepšení fyzické zdatnosti		Gymnastika
		Úpolové hry
Seznamuje se se základní technikou jednotlivých atletických disciplín		Atletika
Uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová aktivita, seznamuje se s orientací v terénu, zvládá přesun a pohyb v terénu		Turistika a pobyt v přírodě
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu		Kondiční cvičení
Zhodnotí jednoduché pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		Pohybové činnosti ve dvojicích
Dodržuje pravidla her a soutěží		Olympismus
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		Měření výkonu
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách		Vyhledávání informací o sportovních aktivitách
Uplatňuje správné způsoby držení těla		Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá základní techniku speciálních cvičení		Zdravotně zaměřené cvičení
Upozorní na pohybové činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení
Podílí se na dalších pohybových činnostech		Další pohybové činnosti
Využívá kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organizmu, překonávání únavy		Zdravotně zaměřené cvičení
Zařazuje do svého pohybového režimu korektivní a kompenzační cvičení		Kompenzační a vyrovnávací cvičení

Tělesná výchova	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence k řešení problémů • Kompetence sociální a personální	

Tělesná výchova	3. ročník	
	• Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální	

ŠVP výstupy	Učivo
Spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím	Význam pohybu pro zdraví
Zná základní zásady bezpečného pohybu a chování v hodinách TV	Poučení o chování a bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy
Plní zodpovědně pokyny učitele	Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Týmové hry
Zná některé pohybové hry	Netradiční pohybové hry a aktivity
	Pohybové hry
Zná základní pojmy osvojovaných cviků	Tělocvičné názvosloví
Zvládá základní formy cvičení	Pohybové činnosti
Zná základní pravidla bezpečnosti	Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Usiluje o zlepšení fyzické zdatnosti	Gymnastika
	Úpolové hry
Seznamuje se se základní technikou jednotlivých atletických disciplín	Atletika
Uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová aktivita, seznamuje se s orientací v terénu, zvládá přesun a pohyb v terénu	Turistika a pobyt v přírodě
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu	Kondiční cvičení
Zhodnotí jednoduché pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	Pohybové činnosti ve dvojicích
Dodržuje pravidla her a soutěží	Olympismus
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	Měření výkonu
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách	Vyhledávání informací o sportovních aktivitách
Uplatňuje správné způsoby držení těla	Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá základní techniku speciálních cvičení	Zdravotně zaměřené cvičení
Upozorní na pohybové činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením	Zdravotně zaměřené cvičení
Podílí se na dalších pohybových činnostech	Další pohybové činnosti
Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti	Organizace pohybových činností a soutěží
Zvládá základní plavecký styl.	Plavání (učivo je zařazování do základní výuky podle osnov plavecké školy)
Využívá kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organizmu, překonávání únavy	Zdravotně zaměřené cvičení
Zařazuje do svého pohybového režimu korektivní a kompenzační cvičení	Kompenzační a vyrovnávací cvičení

Tělesná výchova	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím		Význam pohybu pro zdraví
Zná základní zásady bezpečného pohybu a chování v hodinách TV		Poučení o chování a bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy
Plní zodpovědně pokyny učitele		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Týmové hry
Zná některé pohybové hry		Netradiční pohybové hry a aktivity
		Pohybové hry
Zná základní pojmy osvojovaných cviků		Tělocvičné názvosloví
Zvládá základní formy cvičení		Pohybové činnosti
Zná základní pravidla bezpečnosti		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Usiluje o zlepšení fyzické zdatnosti		Gymnastika
		Úpolové hry
Seznamuje se se základní technikou jednotlivých atletických disciplín		Atletika
Uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová aktivita, seznamuje se s orientací v terénu, zvládá přesun a pohyb v terénu		Turistika a pobyt v přírodě
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu		Kondiční cvičení
Zhodnotí jednoduché pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		Pohybové činnosti ve dvojicích
Dodržuje pravidla her a soutěží		Olympismus
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		Měření výkonu
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách		Vyhledávání informací o sportovních aktivitách
Uplatňuje správné způsoby držení těla		Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá základní techniku speciálních cvičení		Zdravotně zaměřené cvičení
Upozorní na pohybové činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení
Podílí se na dalších pohybových činnostech		Další pohybové činnosti
Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti		Organizace pohybových činností a soutěží
Zvládá základní plavecký styl.		Plavání (učivo je zařazování do základní výuky podle osnov plavecké školy)

Tělesná výchova	4. ročník	
Využívá kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organizmu, překonávání únavy		Zdravotně zaměřené cvičení
Zařazuje do svého pohybového režimu korektivní a kompenzační cvičení		Kompenzační a vyrovnávací cvičení

Tělesná výchova	5. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence pracovní • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence digitální	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Spojuje pravidelnou pohybovou činnost se zdravím		Význam pohybu pro zdraví
Zná základní zásady bezpečného pohybu a chování v hodinách TV		Poučení o chování a bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy
Plní zodpovědně pokyny učitele		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		Týmové hry
Zná některé pohybové hry		Netradiční pohybové hry a aktivity
		Pohybové hry
Zná základní pojmy osvojovaných cviků		Tělocvičné názvosloví
Zvládá základní formy cvičení		Pohybové činnosti
Zná základní pravidla bezpečnosti		Nastavení pravidel v hodinách tělesné výchovy
Usiluje o zlepšení fyzické zdatnosti		Gymnastika
		Úpolové hry
Seznamuje se se základní technikou jednotlivých atletických disciplín		Atletika
Uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová aktivita, seznamuje se s orientací v terénu, zvládá přesun a pohyb v terénu		Turistika a pobyt v přírodě
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu		Kondiční cvičení
Zhodnotí jednoduché pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		Pohybové činnosti ve dvojicích
Dodržuje pravidla her a soutěží		Olympismus
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		Měření výkonu
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách		Vyhledávání informací o sportovních aktivitách
Uplatňuje správné způsoby držení těla		Zdravotně zaměřené cvičení
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení

Tělesná výchova	5. ročník	
Zvládá základní techniku speciálních cvičení		Zdravotně zaměřené cvičení
Upozorní na pohybové činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením		Zdravotně zaměřené cvičení
Podílí se na dalších pohybových činnostech		Další pohybové činnosti
Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti		Organizace pohybových činností a soutěží
Využívá kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organizmu, překonávání únavy		Zdravotně zaměřené cvičení
Zařazuje do svého pohybového režimu korektivní a kompenzační cvičení		Kompenzační a vyrovnávací cvičení

Tělesná výchova	6. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Plánuje a pravidelně zařazuje pohybové aktivity s ohledem na podporu svého zdraví a tělesné zdatnosti		Rozvoj tělesné zdatnosti
Rozvíjí svou tělesnou zdatnost prostřednictvím vhodně zvolených pohybových aktivit		Kondiční cvičení
Zařazuje vhodná cvičení k přípravě organismu před pohybovou činností i k jeho zklidnění po jejím ukončení		Průpravná, kompenzační a relaxační cvičení
Uvědomuje si vliv škodlivých látek a životního prostředí na zdraví a přizpůsobuje jim své pohybové aktivity		Škodlivé látky ve sportu a prevence
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví		Zdravý životní styl
Využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím		Psychomotorika
Rozpozná rizikové situace, chrání své zdraví i bezpečí druhých a v případě potřeby poskytne základní první pomoc		První pomoc
Uplatňuje zásady bezpečného chování při pohybových činnostech, používá vhodné oblečení a obuv, respektuje pokyny učitele a předchází možným úrazům		Poučení o chování a bezpečnosti
		Nastavení pravidel v hodinách TV
Zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých možností a využívá je při pohybových hrách, soutěžích a dalších pohybových činnostech		Sportovní hry
		Pohybové hry
		Netradiční pohybové hry a aktivity
Vyhodnotí provedení pohybové činnosti, rozpozná nedostatky a navrhne možnosti jejich zlepšení		Gymnastika - cvičení s náčiním a na nářadí
		Gymnastika - akrobacie

Tělesná výchova	6. ročník	
		Atletika - běhy
		Atletika – skoky
		Atletika – vrhy a hody
Využívá osvojené pohybové dovednosti při sportovních hrách, soutěžích a dalších pohybových aktivitách podle svých možností		Outdoorové sporty (např. turistika, lyžování, cyklistika)
		Indoorové sporty (např. bruslení, plavání)
Používá základní tělocvičné názvosloví a smluvené povely při pohybových činnostech		Tělocvičné názvosloví
Uplatňuje zásady fair play, respektuje spoluhráče a chrání přírodu při pohybových aktivitách		Historie a současnost sportu, olympismus
Spolupracuje se spoluhráči a uplatňuje jednoduché taktické postupy při týmových pohybových činnostech		Pravidla pohybových činností
Respektuje pravidla a odpovědně plní roli hráče, rozhodčího, diváka i organizátora při pohybových činnostech		Fair play
Zaznamenává a vyhodnocuje výsledky pohybových činností a sleduje svůj pohybový pokrok.		Motorické testování
Podílí se na organizaci pohybových akcí a uplatňuje pravidla při rozhodování her a soutěží.		Školní a mimoškolní turnaje
Aktivně se zapojuje do cvičení zaměřených na kompenzaci zdravotního oslabení.		Zdravotně zaměřená cvičení
Samostatně využívá vhodná vyrovnávací cvičení odpovídající svému zdravotnímu oslabení a dbá na jejich správné provedení		Zdravotně zaměřená cvičení
Vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		Zdravotně zaměřená cvičení
Zpracovává výsledky pohybových aktivit a prezentuje je vhodnou formou		Motorické testování

Tělesná výchova	7. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Plánuje a pravidelně zařazuje pohybové aktivity s ohledem na podporu svého zdraví a tělesné zdatnosti		Rozvoj tělesné zdatnosti
Rozvíjí svou tělesnou zdatnost prostřednictvím vhodně zvolených pohybových aktivit		Kondiční cvičení
Zařazuje vhodná cvičení k přípravě organismu před pohybovou činností i k jeho zklidnění po jejím ukončení		Průpravná, kompenzační a relaxační cvičení

Tělesná výchova	7. ročník	
Uvědomuje si vliv škodlivých látek a životního prostředí na zdraví a přizpůsobuje jim své pohybové aktivity		Škodlivé látky ve sportu a prevence
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví		Zdravý životní styl
Využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím		Psychomotorika
Rozpozná rizikové situace, chrání své zdraví i bezpečí druhých a v případě potřeby poskytne základní první pomoc		První pomoc
Uplatňuje zásady bezpečného chování při pohybových činnostech, používá vhodné oblečení a obuv, respektuje pokyny učitele a předchází možným úrazům		Poučení o chování a bezpečnosti
		Nastavení pravidel v hodinách TV
Zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých možností a využívá je při pohybových hrách, soutěžích a dalších pohybových činnostech		Sportovní hry
		Pohybové hry
		Netradiční pohybové hry a aktivity
Vyhodnotí provedení pohybové činnosti, rozpozná nedostatky a navrhne možnosti jejich zlepšení		Gymnastika - cvičení s náčiním a na nářadí
		Gymnastika - akrobacie
		Atletika - běhy
		Atletika – skoky
		Atletika – vrhy a hody
Využívá osvojené pohybové dovednosti při sportovních hrách, soutěžích a dalších pohybových aktivitách podle svých možností		Outdoorové sporty (např. turistika, lyžování, cyklistika)
		Indoorové sporty (např. bruslení, plavání)
Používá základní tělocvičné názvosloví a smluvené povely při pohybových činnostech		Tělocvičné názvosloví
Uplatňuje zásady fair play, respektuje spoluhráče a chrání přírodu při pohybových aktivitách		Historie a současnost sportu, olympismus
Spolupracuje se spoluhráči a uplatňuje jednoduché taktické postupy při týmových pohybových činnostech.		Pravidla pohybových činností
Respektuje pravidla a odpovědně plní roli hráče, rozhodčího, diváka i organizátora při pohybových činnostech		Fair play
Zaznamenává a vyhodnocuje výsledky pohybových činností a sleduje svůj pohybový pokrok.		Motorické testování
Podílí se na organizaci pohybových akcí a uplatňuje pravidla při rozhodování her a soutěží.		Školní a mimoškolní turnaje
Aktivně se zapojuje do cvičení zaměřených na kompenzaci zdravotního oslabení.		Zdravotně zaměřená cvičení
Samostatně využívá vhodná vyrovnávací cvičení odpovídající svému zdravotnímu oslabení a dbá na jejich správné provedení		Zdravotně zaměřená cvičení
Vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		Zdravotně zaměřená cvičení
Zpracovává výsledky pohybových aktivit a prezentuje je vhodnou formou		Motorické testování

Tělesná výchova	8. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální • Kompetence k učení	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Plánuje a pravidelně zařazuje pohybové aktivity s ohledem na podporu svého zdraví a tělesné zdatnosti		Rozvoj tělesné zdatnosti
Rozvíjí svou tělesnou zdatnost prostřednictvím vhodně zvolených pohybových aktivit		Kondiční cvičení
Zařazuje vhodná cvičení k přípravě organismu před pohybovou činností i k jeho zklidnění po jejím ukončení		Průpravná, kompenzační a relaxační cvičení
Uvědomuje si vliv škodlivých látek a životního prostředí na zdraví a přizpůsobuje jim své pohybové aktivity		Škodlivé látky ve sportu a prevence
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví		Zdravý životní styl
Využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím		Psychomotorika
Rozpozná rizikové situace, chrání své zdraví i bezpečí druhých a v případě potřeby poskytne základní první pomoc		První pomoc
Uplatňuje zásady bezpečného chování při pohybových činnostech, používá vhodné oblečení a obuv, respektuje pokyny učitele a předchází možným úrazům		Poučení o chování a bezpečnosti
		Nastavení pravidel v hodinách TV
Zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých možností a využívá je při pohybových hrách, soutěžích a dalších pohybových činnostech		Sportovní hry
		Pohybové hry
		Netradiční pohybové hry a aktivity
Vyhodnotí provedení pohybové činnosti, rozpozná nedostatky a navrhne možnosti jejich zlepšení		Gymnastika - cvičení s náčiním a na nářadí
		Gymnastika - akrobacie
		Atletika - běhy
		Atletika – skoky
		Atletika – vrhy a hody
Využívá osvojené pohybové dovednosti při sportovních hrách, soutěžích a dalších pohybových aktivitách podle svých možností		Outdoorové sporty (např. turistika, lyžování, cyklistika)
		Indoorové sporty (např. bruslení, plavání)
Používá základní tělocvičné názvosloví a smluvené povely při pohybových činnostech		Tělocvičné názvosloví
Uplatňuje zásady fair play, respektuje spoluhráče a chrání přírodu při pohybových aktivitách		Historie a současnost sportu, olympismus
Spolupracuje se spoluhráči a uplatňuje jednoduché taktické postupy při týmových		Pravidla pohybových činností

Tělesná výchova	8. ročník	
pohybových činnostech		
Respektuje pravidla a odpovědně plní roli hráče, rozhodčího, diváka i organizátora při pohybových činnostech		Fair play
Zaznamenává a vyhodnocuje výsledky pohybových činností a sleduje svůj pohybový pokrok		Motorické testování
Podílí se na organizaci pohybových akcí a uplatňuje pravidla při rozhodování her a soutěží		Školní a mimoškolní turnaje
Aktivně se zapojuje do cvičení zaměřených na kompenzaci zdravotního oslabení		Zdravotně zaměřená cvičení
Samostatně využívá vhodná vyrovnávací cvičení odpovídající svému zdravotnímu oslabení a dbá na jejich správné provedení		Zdravotně zaměřená cvičení
Vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		Zdravotně zaměřená cvičení
Zpracovává výsledky pohybových aktivit a prezentuje je vhodnou formou		Motorické testování

Tělesná výchova	9. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	• Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální	
ŠVP výstupy		**Učivo**
Plánuje a pravidelně zařazuje pohybové aktivity s ohledem na podporu svého zdraví a tělesné zdatnosti		Rozvoj tělesné zdatnosti
Rozvíjí svou tělesnou zdatnost prostřednictvím vhodně zvolených pohybových aktivit		Kondiční cvičení
Zařazuje vhodná cvičení k přípravě organismu před pohybovou činností i k jeho zklidnění po jejím ukončení		Průpravná, kompenzační a relaxační cvičení
Uvědomuje si vliv škodlivých látek a životního prostředí na zdraví a přizpůsobuje jim své pohybové aktivity		Škodlivé látky ve sportu a prevence
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví		Zdravý životní styl
Využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím		Psychomotorika
Rozpozná rizikové situace, chrání své zdraví i bezpečí druhých a v případě potřeby poskytne základní první pomoc		První pomoc
Uplatňuje zásady bezpečného chování při pohybových činnostech, používá vhodné oblečení a obuv, respektuje pokyny učitele a předchází možným úrazům		Poučení o chování a bezpečnosti
		Nastavení pravidel v hodinách TV

Tělesná výchova	9. ročník	
Zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých možností a využívá je při pohybových hrách, soutěžích a dalších pohybových činnostech		Sportovní hry
		Pohybové hry
		Netradiční pohybové hry a aktivity
Vyhodnotí provedení pohybové činnosti, rozpozná nedostatky a navrhne možnosti jejich zlepšení		Gymnastika - cvičení s náčiním a na nářadí
		Gymnastika - akrobacie
		Atletika - běhy
		Atletika – skoky
		Atletika – vrhy a hody
Využívá osvojené pohybové dovednosti při sportovních hrách, soutěžích a dalších pohybových aktivitách podle svých možností		Outdoorové sporty (např. turistika, lyžování, cyklistika)
		Indoorové sporty (např. bruslení, plavání)
Používá základní tělocvičné názvosloví a smluvené povely při pohybových činnostech		Tělocvičné názvosloví
Uplatňuje zásady fair play, respektuje spoluhráče a chrání přírodu při pohybových aktivitách		Historie a současnost sportu, olympismus
Spolupracuje se spoluhráči a uplatňuje jednoduché taktické postupy při týmových pohybových činnostech		Pravidla pohybových činností
Respektuje pravidla a odpovědně plní roli hráče, rozhodčího, diváka i organizátora při pohybových činnostech		Fair play
Zaznamenává a vyhodnocuje výsledky pohybových činností a sleduje svůj pohybový pokrok		Motorické testování
Podílí se na organizaci pohybových akcí a uplatňuje pravidla při rozhodování her a soutěží		Školní a mimoškolní turnaje
Aktivně se zapojuje do cvičení zaměřených na kompenzaci zdravotního oslabení		Zdravotně zaměřená cvičení
Samostatně využívá vhodná vyrovnávací cvičení odpovídající svému zdravotnímu oslabení a dbá na jejich správné provedení		Zdravotně zaměřená cvičení
Vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení		Zdravotně zaměřená cvičení
Zpracovává výsledky pohybových aktivit a prezentuje je vhodnou formou		Motorické testování