

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
----------------------------	-------------------------------	---	--------------------------------	---

5.8.1.4 Vzdělávací obsah (osnovy) vyučovacího předmětu Tělesná výchova

Tělesná výchova 1. ročník – osnov od 2021/2022

TV-3-1-01		ATLETIKA	Osobní a sociální výchova	RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:
TV-3-1-02	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech, za pomoci učitele je dodržuje	Základní pojmy	Seberegulace a sebe organizace	<i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
TV-3-1-04	- dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru	- týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště	Psychohygiena	
TV-3-1-05	- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci (atletika, gymnastika, pohybové, sportovní hry a úpoly)	- základy bezpečnosti při atletických činnostech	Kooperace a kompenzace	
		- zjednodušené startovní povely a signály	Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	
		- vhodné oblečení pro atletické činnosti		
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při běhu, za pomoci učitele je dodržuje	Běh	Osobní a sociální výchova	RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:
	- zvládá základní pojmy související s během	- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti	Seberegulace a sebe organizace	<i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- předvede nízký a polovysoký start	- běžecká abeceda (LIFTING, SKIPING, PŘEDKOPÁVÁNÍ, ZAKOPÁVÁNÍ, STUPŇOVANÝ BĚH)	Psychohygiena	
	- zvládá základní techniku běhu	- základy nízkého a polovysokého startu	Kooperace a kompenzace	
		- rychlý běh na 20 až 40 m	Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	
		- motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků)		
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při skoku, za pomoci učitele je dodržuje	Skok	Osobní a sociální výchova	RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:
	- zvládá základní pojmy související se skokem z místa do dálky	- Průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti	Seberegulace a sebe organizace	<i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především</i>
	- zvládá základní techniku skoku z místa do dálky	- průpravná cvičení pro odraz z místa snožmo	Psychohygiena	
		- skok do dálky z místa snožmo	Kooperace a kompenzace	

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při hodu za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy související s hodem - zvládá základní techniku hodu kriketovým míčkem z místa	Hod -průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem -hod kriketovým míčkem z místa	Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompenzace Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	<i>v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i> <u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-04 ZTV-3-1-01 ZTV-3-1-02	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojených cviků - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele	<u>SPORTOVNÍ GYMNASTIKA</u> - <u>Lavička</u> - chůze na lavičce s obměnami s dopomocí	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompenzace Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při šplhu - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - vyšplhá dle svých schopností na tyči za dopomoci učitele přírazem obounož - zvládá se soustředit na cvičení	Šplh na tyči - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky max. 2 metrů s dopomocí	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompenzace Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při přeskoku švihadla - zvládá základní techniku přeskoku (podvlékání) švihadla točením vpřed snožmo	Přeskoky švihadla průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vpřed snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompenzace Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ: <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-04 ZTV-3-1-01 ZTV-3-1-02	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty, atd.)	RYTMICKÁ A KOORDINAČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - zásady bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizace - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, tvořivé vyjádření rytmu pohybem	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompenzace Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ: <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení.</i>

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-03 TV-3-1-04	- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a netradiční náčiní (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (pohybovou tvořivostí)	POHYBOVÉ HRY <u>Základní pojmy:</u> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her v různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-03 TV-3-1-04	zvládá základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a základní sportovní hry jako je vybíjená	SPORTOVNÍ HRY <u>Základní pojmy</u> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách	Multikulturní výchova Lidské vztahy	Soutěže: Mc Donald's cup v minikopaně
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách, za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti	<u>Vlastní nácvik</u> - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě a v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými	Multikulturní výchova Lidské vztahy	Soutěže: Mc Donald's cup v minikopaně

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
		pravidly, na malém hřišti)		
TV-3-1-02 TV-3-1-04	- uplatňuje pravidla bezpečnosti a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá se soustředit na cvičení	ÚPOLY - přetahy a přetlaky	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<i>V rámci témat „Pohybové hry“ a</i> <i>Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat</i> <i>význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i>
TV-3-1-03 TV-3-1-04		PLAVÁNÍ <i>(Dle možností školy)</i> LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ <i>(Dle možností školy)</i> TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ Den Země Ochrana člověka za mimořádných událostí		

Konec osnov Tělesné výchovy pro 1. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 2. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-3-1-01	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje	ATLETIKA	Osobní a sociální výchova	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ,</u>
TV-3-1-02	- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele	<u>Základní pojmy</u>	Seberegulace a sebe organizace	<u>KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ,</u>
TV-3-1-04	- zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky z místa a hodem	- názvy částí atletického hřiště týkajících se běhů, skoků a hodů	Psychohygiena	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ,</u>
TV-3-1-05	- zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu	- základy bezpečnosti při atletických činnostech	Kooperace a kompetence	<u>TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u>
	- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodu míčkem z místa -i za chůze	- vhodné oblečení pro atletické činnosti	Řešení problémů a rozhodovací dovednost	- zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
	- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodu míčkem z místa -i za chůze	- zjednodušené startovní povely, signály a gesta	Multikulturní výchova	
	- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci (atletika, gymnastika, pohybové, sportovní hry a úpoly)		Lidské vztahy	
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při běhu a za pomoci učitele je dodržuje	<u>Běh</u>	Osobní a sociální výchova	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ,</u>
	- zvládá základní pojmy související s během	- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti	Seberegulace a sebe organizace	<u>KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ,</u>
	- zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu	- běžecká abeceda (LIFTING, SKIPING, PŘEDKOPÁVÁNÍ ZAKOPÁVÁNÍ, STUPŇOVANÝ BĚH)	Psychohygiena	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ,</u>
		- základy nízkého a polovysokého startu	Kooperace a kompetence	<u>TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u>
		- rychlý běh na 30 až 50 m	Řešení problémů a rozhodovací dovednost	- zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
		- motivovaný běh v terénu až do 10 min(běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh)	Multikulturní výchova	
			Lidské vztahy	
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při skoku a za pomoci učitele je dodržuje	<u>Skok</u>	Osobní a sociální výchova	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ,</u>
	- zvládá základní pojmy související se skokem do dálky z místa	- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti	Seberegulace a sebe organizace	<u>KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ,</u>
	- zvládá základní techniku skoku do dálky z místa	- průpravná cvičení pro odraz z místa snožmo	Psychohygiena	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ,</u>
		- skok do dálky z místa snožmo, dvojskok z místa	Kooperace a kompetence	<u>TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u>
			Řešení problémů a rozhodovací	- zařazují se pravidelně do

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
		odrazem snožmo	dovednost	pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při hodů a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy související s hodem - zvládá základní techniku hodů míčkem z místa (za chůze) - nácvik techniky hodů s medicinbalem 1 kg	Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z místa - hod míčkem za chůze (spojení odhodu s chůzí, bez zastavení při odhodu) - průpravná cvičení s medicinbalem (1 kg) - hod medicinbalem 1 kg	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-04 ZTV-3-1-01 ZTV-3-1-02	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní odpovídající hmotnosti a velikosti - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze	SPORTOVNÍ GYMNASTIKA <u>Základní pojmy</u> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - vhodné oblečení pro gymnastiku - gymnastické držení těla - soustředění se na cvičení	Multikulturní výchova Lidské vztahy	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele	Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed (kolébka) - kotoul vpřed	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence	RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ: <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí</i>

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá kotoul vpřed		Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<i>v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele	<u>Lavička</u> - chůze s dopomocí s různými obměnami, vzájemné vyhýbání se	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při šplhu - vyšplhá dle svých schopností na tyči za dopomoci učitele - zvládá se soustředit na cvičení	<u>Šplh na tyči</u> - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky maximálně 2 metrů s dopomocí	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při přeskoku švihadla - zvládá základní techniku přeskoku (podvlékání) švihadla točením vpřed snožmo - zvládá základní techniku přeskoku (podvlékání)	<u>Přeskoky švihadla</u> - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vpřed snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompenzace	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí</i>

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	švihadla točením vzad snožmo	pod nohy - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vzad snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy	Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	<i>v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-04 ZTV-3-1-01 ZTV-3-1-02	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem	RYTMICKÁ A KOORDINAČNÍ GYMNASTIKA <u>Základní pojmy</u> - základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizace - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizace - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-03 TV-3-1-04	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jím za pomoci učitele zabránit - zvládá některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV - zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní) - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností	POHYBOVÉ HRY <u>Základní pojmy</u> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-3-1-01	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy používaného náčiní,	SPORTOVNÍ HRY	Multikulturní výchova	Soutěže: Mc Donald's cup

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-3-1-02 TV-3-1-03 TV-3-1-04	osvojené dovednosti, části hřiště a neznámější sportovní hry jako je vybíjená apod. - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi	Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách	Lidské vztahy	v minikopané Florbal
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy používané náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště a neznámější sportovní hry jako je vybíjená apod. - zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi	Vlastní nácvik - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, vyvolenou i opačnou rukou) - základní přihrávky rukou (vyvolenou i opačnou) - základní sportovní hry - vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	Soutěže: Mc Donald's cup v minikopané Florbal
TV-3-1-02 TV-3-1-04	- uplatňuje pravidla bezpečnosti a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá se soustředit na cvičení	ÚPOLY - přetahy a přetlaky	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<i>V rámci témat „Pohybové hry“ a Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i>
TV-3-1-03 TV-3-1-04		(PLAVÁNÍ (Dle možností školy) Základní plavecký výcvik LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ (Dle možností školy) TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ		

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
		Den Země Ochrana člověka za mimořádných událostí		

Konec osnov tělesné výchovy pro 2. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 3. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-04 TV-3-1-05	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci (atletika, gymnastika, pohybové, sportovní hry a úpoly)	ATLETIKA <u>Základní pojmy</u> - základní disciplíny, části běžecké - dráhy skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení - startovní povely - základy techniky běhů, skoků a hodů	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při běhu - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhu - reaguje na pokyny k vlastním chybám	<u>Běh</u> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda (LIFTING, SKIPING, PŘEDKOPÁVÁNÍ, ZAKOPÁVÁNÍ, CVAL STRANOU, STUPŇOVANÝ BĚH) - nízký start na povel, polovysoký start - rychlý běh do 60 m - vytrvalý běh v terénu až do 15 minut (dle výkonností žáků) - vytrvalý běh do 300 m	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při skoku - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související se skokem do dálky z místa - zvládá základní techniku skoku do dálky s rozběhem - zvládá upravit doskočiště - reaguje na pokyny k vlastním chybám	<u>Skok</u> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - průpravná cvičení pro odraz z místa snožmo - skok do dálky z místa snožmo - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
		obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 100 cm z 3 až 4 dvojkroků) (Dle podmínek a prostor školy)		v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při hodů - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s hodem míčkem - zvládá základní techniku hodů míčkem z chůze i z rozběhu - reaguje na pokyny k vlastním chybám - nácvik techniky hodů s medicinbalem 2 kg	<u>Hod</u> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem) - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem - průpravná cvičení s medicinbalem 2 kg - hod medicinbalem 2 kg	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-04 ZTV-3-1-01 ZTV-3-1-02	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech za pomoci učitele je dodržuje - aktivně se zapojuje do pohybových činností - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.)	SPORTOVNÍ GYMNASTIKA <u>Základní pojmy</u> - základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní)	Multikulturní výchova Lidské vztahy	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
	- aktivně se zapojuje do pohybových činností - uplatňuje pravidla bezpečnosti při akrobacii - správně provede kotoul vpřed	<u>Akrobacie</u> - průpravná cvičení pro kotoul vpřed (kolébka) - kotoul vpřed a jeho modifikace	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena	RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ: <i>Zařazují se pravidelně do</i>

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
			Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<i>pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při cvičení na lavičce - zvládá základy estetického držení těla - zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí - snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb - zvládá základy chůze na lavičce s obměnami	<u>Lavička</u> - chůze bez pomoci (různé obměny chůze)	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při šplhu - vyšplhá dle svých schopností na tyči za dopomoci učitele - zvládá se soustředit na cvičení	<u>Šplh na tyči</u> - průpravná cvičení pro nácvik přirazu obounož - šplh do výšky 2 metrů s dopomocí učitele	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při přeskoku švihadla - zvládá základní techniku přeskoku švihadla točením vpřed snožmo - zvládá základní techniku přeskok švihadla točením vzad snožmo - zvládá základní techniku přeskoku švihadla točením vpřed střídnož (střídání levé a pravé nohy vpředu)	<u>Přeskoky švihadla</u> - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vpřed snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vzad snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-04 ZTV-3-1-01 ZTV-3-1-02	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) - umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohyb - zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísunném, přeměnném	RYTMICKÁ A KOORDINAČNÍ GYMNASTIKA <u>Základní pojmy</u> - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu - tvořivě vyjádření rytmu pohybem - základní tance založené na tanečním rytmu, chůzi, běhu (klusu) - základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem) - bezpečnost při gymnastických činnostech	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací dovednost	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-03 TV-3-1-04	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jim zabránit - zvládá minimálně 5 pohybových her a zná jejich zaměření - snaží se samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých pohybových her	POHYBOVÉ HRY <u>Základní pojmy</u> - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - bezpečnost při různých druzích her	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-3-1-01 TV-3-1-02 TV-3-1-03	- uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit - uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, mini fotbal, florbal)	<u>SPORTOVNÍ HRY:</u> <u>Základní pojmy</u> - základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) související s osvojovanou činností	Multikulturní výchova Lidské vztahy	Soutěže: Mc Donald's cup v minikopané Preventan cup ve vybíjené Florbal

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-3-1-04		- základní označení a vybavení hřišť - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry		
	- uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) - jedná v duchu fair play, za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží	<u>Vlastní nácvik</u> - přihrávka vrchem jednoruč a obouruč - chytání míče jednoruč a obouruč - vedení míče driblinkem, zastavení s míčem - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, mini fotbal, florbal)	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti Multikulturní výchova Lidské vztahy	Soutěže: Mc Donald's cup v minikopané Preventan cup ve vybíjené Florbal
TV-3-1-02 TV-3-1-04	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při úpolech a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá se soustředit na cvičení	<u>ÚPOLY</u> - přetahy a přetlaky	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<i>V rámci témat „Pohybové hry“ a</i> <i>Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat</i> <i>význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i>
TV-3-1-03 TV-3-1-04		PLAVÁNÍ <i>(Dle možností školy)</i> Základní plavecký výcvik <u>LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ</u> <i>(Dle možností školy)</i> <u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u> Den Země		

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍRUJÍCÍ UČIVO
		Ochrana člověka za mimořádných událostí		

Konec osnov tělesné výchovy pro 3. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 4. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-5-1-01 TV-5-1-02 TV-5-1-04 TV-5-1-05 TV-5-1-09 TV-5-1-10 ZTV-5-1-03	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zvládá aktivně osvojované pojmy - zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	ATLETIKA <u>Základní pojmy</u> - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: OVOV-Odznak všestrannosti olympijských vítězů
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při běhu - zvládá aktivně osvojované pojmy - zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá aktivně základní techniky běhů (krátký běh, vytrvalostní běh) - zvládá připravit start běhu (startovní čáru) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - reaguje na pokyny k vlastním chybám	<u>Běh</u> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda (LIFTING, SKIPING, KROK POSKOČNÝ, PŘEDKOPÁVÁNÍ, ZAKOPÁVÁNÍ, CVAL STRANOU, STUPŇOVANÝ BĚH) - nízký start (na povel) „polovysoký start“ - rychlý běh na 60 m - vytrvalostní běh v terénu 12-15 min. (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na 400 m	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: OVOV-Odznak všestrannosti olympijských vítězů
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při skoku - zvládá aktivně osvojované pojmy - zvládá aktivně základní techniku skoků z místa i z rozběhu	<u>Skok</u> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena	Soutěže: OVOV-Odznak všestrannosti

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- zvládá upravit doskočiště - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	- trojskok z místa (tři rychle následující skoky za sebou) - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - základy rozměření rozběhu - skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm-postupně z 5 až 7 dvojkroků) - skok do dálky s rozběhem-(postupně odraz z břevna) (Dle podmínek a prostor školy)	Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	olympijských vítězů
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při hodů - zvládá aktivně osvojované pojmy - zvládá aktivně základní techniku hodů - zvládá vydat povely pro odhod míčku - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - zvládá základní techniku hodů medicinbalem 2 kg	Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem - průpravná cvičení s medicinbalem 2 kg - hod medicinbalem vzad 2 kg	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: OVOV-Odznak všestrannosti olympijských vítězů
TV-5-1-01	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti	SPORTOVNÍ GYMNASTIKA	Osobní a sociální výchova	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u>
TV-5-1-02	- zvládá základní pojmy aktivně	<u>Základní pojmy</u>	Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	- zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-5-1-03	- zvládá poskytnout základní pomoc při cvičení	- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)		
TV-5-1-04		- základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení		
TV-5-1-05		- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů		

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-5-1-06 TV-5-1-08 ZTV-5-1-01 ZTV-5-1-02				
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při akrobacii - zvládá základní pojmy aktivně - zvládá poskytnout základní pomoc při cvičení - zvládá kotoul vpřed	<u>Akrobacie</u> - průpravná cvičení pro kotoul vpřed - kotoul vpřed a jeho modifikace	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při přeskoku - zvládá základní pojmy aktivně - zvládá poskytnout základní pomoc při cvičení - zvládá roznožku přes nářadí odpovídající výšky	<u>Přeskok</u> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - roznožka přes kozu na šíř odrazem z můstku	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při cvičení na lavičce - zvládá základní pojmy aktivně - zvládá poskytnout základní pomoc při	<u>Lavička</u> - chůze na lavičce bez dopomoci s různými obměnami	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do</i>

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	cvičení		Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<i>pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při šplhu - vyšplhá dle svých schopností na tyči za dopomoci učitele	<u>Šplh na tyči</u> - průpravná cvičení pro šplh na tyči - šplh do výšky 3 m	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při přeskoku švihadla - zvládá základní techniku přeskoku švihadla točením vpřed snožmo - zvládá základní techniku přeskok švihadla točením vzad snožmo - zvládá základní techniku přeskoku švihadla točením vpřed střídnož (střídání levé a pravé nohy vpředu) - procvičuje základní techniku přeskoku švihadla vajíčkem (překřížením rukou a proskočením nohama snožmo točením vpřed přes švihadlo)	<u>Přeskoky švihadla</u> - - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vpřed snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy - - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vzad snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ:</u> <i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>
TV-5-1-02	- Uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při gymnastice	RYTMICKÁ A KOORDINAČNÍ GYMNASTIKA		<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u>
TV-5-1-04	- snaží se samostatně o estetické držení těla	<u>Základní pojmy</u>	Osobní a sociální výchova	
TV-5-1-05	- zvládá pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - reaguje na hezký i nevládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) - zvládá základy estetického pohybu a jeho částí	- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých	Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací	- zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-5-1-07	- i s obměnami - zvládá základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základy cvičení s náčiním	- polohách - změny poloh, obměny tempa rytmu - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (základní taneční krok 2/4 a 3/4) - základy cvičení s náčiním (šátek, míč, švihadlo) při hudebním doprovodu	Dovednosti	- v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd. -
TV-5-1-01	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit - zvládá minimálně 10-20 pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, vyhledávat varianty známých her - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji	POHYBOVÉ HRY <u>Základní pojmy</u> - souvisejí s funkcemi her, pravidla a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.
TV-5-1-02				
TV-5-1-03				
TV-5-1-04				
TV-5-1-05				
TV-5-1-06				
TV-5-1-08				
ZTV-5-1-01				
ZTV-5-1-02				
ZTV-5-1-03				
TV-5-1-01	- uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, mini fotbal, mini basketbal,	SPORTOVNÍ HRY <u>Základní pojmy</u> - osvojovaných činností, základní označení a vybavení	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena	Soutěže: Mc Donald's cup v minikopaně
TV-5-1-02				

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-5-1-03 TV-5-1-04 TV-5-1-05 TV-5-1-06 TV-5-1-08 TV-5-1-10 ZTV-5-1-03	miniházená, florbal)	hřišť, základní role ve hře, zjednodušená pravidla sportovních her - základní organizace utkání: losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry	Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti Multikulturní výchova Lidské vztahy	Preventan cup ve vybíjení Florbal
	- zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel - reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - Projevuje v souladu s činností vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu).	<u>Vlastní nácvik</u> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku - z místa i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjení, mini fotbal, mini basketbal, miniházená, přehazovaná, florbal) - udržet míč pod kontrolou družstva, dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou, řešit situaci jeden proti jednomu	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: Mc Donald's cup v minikopané Preventan cup ve vybíjení Florbal

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-5-1-04	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při úpolech a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá se soustředit na cvičení	ÚPOLY přetahy a přetlaky	Multikulturní výchova Lidské vztahy	V rámci témat „Pohybové hry“ a Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.
TV-5-1-04 TV-5-1-08		PLAVÁNÍ (Dle možností školy) LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ (Dle možností školy) TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ (Školy v přírodě) (Den Země) (Ochrana člověka za mimořádných událostí)		

Konec osnov tělesné výchovy pro 4. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 5. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-5-1-01 TV-5-1-02 TV-5-1-04 TV-5-1-05 TV-5-1-09 TV-5-1-10 ZTV-5-1-03	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - uplatňuje pravidla fair play při atletických činnostech - jedná v duchu fair play - zná základní olympijské ideály a symboly	ATLETIKA <u>Základní pojmy</u> - základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů - pomůcky pro měření výkonů, úprava doskočiště - základy techniky běhů, skoků a hodů, startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: OVOV-odznak všestrannosti olympijských vítězů
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při běhu - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu - zvládá základní techniku běhů - zvládá připravit start běhu (startovní čáru, bloky) a vydat povely pro start - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	<u>Běh</u> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda (LIFTING, SKIPING, KROK POSKOČNÝ, PŘEDKOPÁVÁNÍ, ZAKOPÁVÁNÍ, CVAL STRANOU, STUPŇOVANÝ BĚH) - nízký start (na povel) i z bloků (dle možností školy), polovysoký start - rychlý běh na 60m - vytrvalý běh na 500 m	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: OVOV-Odznak všestrannosti olympijských vítězů
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při skoku - zvládá aktivně základní osvojované pojmy	<u>Skok do dálky</u>	Osobní a sociální výchova	Soutěže:

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- zvládá základní techniku skoků - zvládá upravit doskočiště - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - trojskok z místa (tři rychle následující skoky za sebou - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna (5 až 7 dvoj kroků) (Dle podmínek a prostor školy)	Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	OVOV- Odznak všestrannosti olympijských vítězů
	- uplatňuje pravidla bezpečnosti při hodu - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - zvládá základní techniku hodů kriketovým míčkem - dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám - zvládá základní techniku hodu medicinbalem 2 kg	Hod - průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem - hod kriketovým míčkem z místa - spojení rozběhu s odhodem kriketového míčku - hod kriketovým míčkem z rozběhu - průpravná cvičení pro hod medicinbalem 2 kg - hod medicinbalem vzad 2 kg	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: OVOV-Odznak všestrannosti olympijských vítězů
TV-5-1-01	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při gymnastice	SPORTOVNÍ GYMNASTIKA	Osobní a sociální výchova	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ,</u>
TV-5-1-02	- zvládá aktivně základní osvojované pojmy	<u>Základní pojmy</u>	Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence	<u>KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ,</u>
TV-5-1-03	- dovede poskytnout základní pomoc při cvičení	- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)	Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ,</u>
TV-5-1-04	- při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů	- základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení		<u>TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u>
TV-5-1-05		- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd.		(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-5-1-06 TV-5-1-08 ZTV-5-1-01 ZTV-5-1-02				svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při akrobacii - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - dovede poskytnout základní pomoc a při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá kotoul vpřed, stoj na rukou (s pomocí)	Akrobacie - kotoul vpřed a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou (s pomocí) - akrobatické kombinace	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVŮRIVÁ A JINÁ CVIČENÍ <i>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</i>
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při přeskoku - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - dovede poskytnout základní pomoc při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybu - zvládá základy gymnastického odrazu z můstku - zvládá roznožku přes nářadí odpovídající výšky	Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - roznožka přes kozu na šíř odrazem z můstku	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVŮRIVÁ A JINÁ CVIČENÍ <i>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</i>
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při cvičení na lavičce - zvládá aktivně základní osvojované pojmy	Lavička - chůze bez pomoci s různými obměnami	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ,

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- dovede poskytnout základní pomoc při cvičení - při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů - zvládá základy chůze na kladině s obměnami - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám		Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>TVŮRIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> (Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)
	uplatňuje pravidla bezpečnosti při přeskoku švihadla - zvládá základní techniku přeskoku švihadla točením vpřed snožmo - zvládá základní techniku přeskok švihadla točením vzad snožmo - zvládá základní techniku přeskoku švihadla - zvládá základní techniku přeskoku švihadla točením vpřed snožmo - zvládá základní techniku přeskok švihadla točením vzad snožmo - zvládá základní techniku přeskoku švihadla točením vpřed střídnož (střídání levé a pravé nohy vpředu) - procvičuje základní techniku přeskoku švihadla vajíčkem (překřížením rukou a proskočením nohama snožmo točením vpřed přes švihadlo)	<u>Přeskoky švihadla</u> - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vpřed snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vzad snožmo- přeskokem švihadla nebo podvlékáním pod nohy - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vpřed střídnož - průpravná cvičení pro přeskoky švihadla točením vpřed snožmo vajíčkem	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	Soutěže: OVOV-Odznak všestrannosti olympijských vítězů
	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti šplhu - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - dovede poskytnout základní pomoc při cvičení - jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	<u>Šplh na tyči, na laně</u> - průpravná cvičení pro šplh na tyči - šplh na tyči do výše 4 m - průpravná cvičení pro šplh na laně - šplh na laně	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVŮRIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> (Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí)

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- zvládá základy šplhu			v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)
TV-5-1-01 TV-5-1-02 TV-5-1-04 TV-5-1-05 TV-5-1-07	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - zvládá aktivně základní osvojované pojmy - uvědomuje si jména základních lidových tanců, dovede pojmenovat osvojované činnosti i cvičební náčiní - vyjádří pohybem různé činnosti, představy, nálady, rytmy, melodie atd. - reaguje na hezký pohyb i nezvládnutý pohyb (projevuje radost z hezky zvládnutého pohybu) - dovede pohybem vyjádřit výrazně rytmický a melodický doprovod - nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví - umí několik lidových tanců (valčíkový a polkový krok) - umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu	RYTMICKÁ A KOORDINAČNÍ GYMNASTIKA <u>Základní pojmy</u> - názvy základních lidových tanců, držení partnerů při různých tancích, vzájemné chování při tanci - základy tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, základní taneční krok 2/4 a 3/4 - základy cvičení s náčiním (šátek, švihadlo, míč) při hudebním nebo rytmickém doprovodu, jednoduché sestavy	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> <i>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</i>
TV-5-1-01 TV-5-1-02 TV-5-1-03 TV-5-1-04 TV-5-1-05	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jim předcházet - zvládá 10 - 20 různých pohybových her a ví jaké je jejich zaměření - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, náladu - dovede si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí rodiny, učitele) - zvládá základní (zjednodušená) pravidla	POHYBOVÉ HRY <u>Základní pojmy</u> - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her, více druhů - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - využití netradičního náčiní a námětů na přípravu vlastního náčiní	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> <i>(Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení</i>

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-5-1-06 TV-5-1-08 ZTV-5-1-01 ZTV-5-1-02 ZTV-5-1-03	osvojovaných pohybových her - uplatňuje pravidla fair play u pohybových her			atd.)
TV-5-1-01 TV-5-1-02 TV-5-1-03 TV-5-1-04 TV-5-1-05 TV-5-1-06 TV-5-1-08 TV-5-1-10 ZTV-5-1-03	- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti při sportovních hrách - uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá základní (zjednodušená) pravidla osvojovaných sportovních her	SPORTOVNÍ HRY <u>Základní pojmy</u> - související s osvojovanými činnostmi, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) - základní organizace utkání – losování zahájení, počítání skóre, ukončení utkání - vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry	Osobní a sociální výchova Seberegulace a sebe organizace Psychohygiena Kooperace a kompetence Řešení problémů a rozhodovací Dovednosti Multikulturní výchova Lidské vztahy	Soutěže: Mc Donald's cup Florbal Miniházená Plavecko – běžecký pohár
	- dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji	<u>Vlastní nácvik</u> - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)		Soutěže:

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, mini fotbal, mini basketbal, florbal) a dovede je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele) - zvládá elementární činnosti jednotlivce a dovede je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel - Projevuje v souladu s činností vlastními předpoklady, úspěchem či neúspěchem přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, vůli pro zlepšení pohybové dovednosti (výkonu). - Dokáže se dohodnout na spolupráci (jednoduché taktice) vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. - Dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a dokáže tyto aktuální informace předat. - Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám. - uvědomuje si základní role hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání (za pomoci učitele), uplatňuje zásady fair play jednání ve hře	- chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblingem, nohou) - střelba jednoruč a obouruč na koš, střelba jednoruč ze země na branku, střelba vnitřním nártem na branku (z místa) i z pohybu, vyvolanou rukou, nohou - udržet míč pod kontrolou mužstva - dopravit míč z obranné poloviny na - útočnou a zakončit střelbou, řešit - situaci jeden proti jednomu - průpravné sportovní hry, utkání - podle zjednodušených pravidel (vybíjená, mini fotbal, mini basketbal, miniházená, florbal, přehazovaná) - základní spolupráce ve hře		Mc Donald´s cup Florbal Miniházená Plavecko –běžecký pohár
TV-5-1-04	- uplatňuje pravidla bezpečnosti a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá se soustředit na cvičení	ÚPOLY Přetahy a přetlaky <i>V rámci tématu „Pohybové hry“ a „Průpravná a kondiční cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i>	Multikulturní výchova Lidské vztahy	<i>V rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná, kondiční cvičení“ je možné zařazovat cvičení z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.</i>

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-5-1-04 TV-5-1-08		PLAVÁNÍ <i>(Dle možností školy)</i> <u>LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ</u> <i>(Dle možností školy)</i> <u>TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ</u> (Školy v přírodě) (Den Země) (Ochrana člověka za mimořádných událostí)		

Konec osnov tělesné výchovy pro 5. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 6. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-07 ZTV-9-1-01 ZTV-9-1-03 TV-9-3-02	- Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. - Proveďte organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. - Užívá a rozpozná základní startovní povely. - Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín a snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti - Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly - Dokáže sestavit tabuli rekordů - Zvládá základní gesta, povely, signály učitele - Zvládá měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření evidence vyhodnocování) - Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - Zná historii a současnost sportu (významné soutěže a sportovce, olympionismus)	<u>ATLETIKA</u> - Pojmy olympijské disciplíny - Základní pravidla atletických soutěží - Základy techniky disciplín - Průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalý), skok (daleký, vysoký, trojskok)-dle podmínek a prostor školy, hod míčkem, medicinbalem 2 kg - Základy evidence výkonů	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	Soutěže: OVOV- Odznak všestrannosti olympijských vítězů
TV-9-1-03 TV-9-1-04 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-01	- Zdůvodní význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. - Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného. - Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - Rozpozná, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí.	<u>SPORTOVNÍ HRY</u> - Základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her - Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - Radost ze hry, prožitek, spolupráce - Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností - Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) - Základní pravidla sportovních her - Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací	Soutěže: Malá kopaná Florbal Plavecko-běžecký pohár

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-3-02 TV-9-3-03 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	- Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.). - Ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře. - Proveďte základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkání a po utkání. - Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. - Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. - Rozlíší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru, samostatně zorganizuje utkání - Zvládá základy organizace prostoru v pohybových činnostech v nestandardních podmínkách (sportovní výstroj a výzbroj dle vlastního výběru)	- hrách - Příprava a organizace utkání - Úprava různých povrchů hřišť - Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal, florbal, přehazovaná, házená	- Dovednosti	
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 ZTV-9-1-02	- Používá aktivně osvojované pojmy. - Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích. - Proveďte stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes nářadí, - Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy. - Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. - Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou. - Zvládne základní prvky sebeobraného cvičení. - Rozpozná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce	<u>SPORTOVNÍ GYMNASTIKA</u> - Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - Záchrana a pomoc - Akrobacie – přeskoky, kotouly, kruhy, švihadlo, šplh - Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - Rytmičká a kondiční gymnastika - Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem - Technika a estetika pohybu - Rychlostně silová cvičení	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> (Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	jednostranného zatížení a svalových dysbalancí a dovede je převážně samostatně využívat. - Zvládá základy grafického zápisu pohybu	- Protahovací a napínací cvičení (strečink) - Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		
TV-9-1-02 TV-9-1-03	- Uplatňuje pravidla bezpečnosti při úpolech - Zvládá základy sebeobranu	ÚPOLY Základy sebeobranu		
TV-9-1-01 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-03 TV-9-3-05	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jim předcházet - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - zvládá netradiční pohybové hry a aktivity - zvládá základy vzájemné komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech, - zvládá základy jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	POHYBOVÉ HRY		
TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-3-05 TV-9-3-06	- Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání. - Používá 1 – 2 plavecké způsoby, startovní skok a obrátku. - Předvede první pomoc při záchraně tonoucího.	PLAVÁNÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	PLAVÁNÍ (Dle možností školy) - Význam plavání pro zdraví a regeneraci - Základní plavecké disciplíny - Záchrana tonoucího

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-3-07				
TV-9-1-01 TV-9-1-05	- Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Provede ošetření bruslí. - Předvede první pomoc při úrazu na bruslích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	BRUSLENÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	BRUSLENÍ (dle možností školy) - Osvojení sportu na ledě - Ošetření bruslí a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru
TV-9-1-05	- Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Provede ošetření lyží. - Předvede první pomoc při úrazu na lyžích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	LYŽOVÁNÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	LYŽOVÁNÍ (Dle možností školy) - Osvojení sportu na horách - Ošetření lyží a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přívratu vyšší lyží
TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-3-06		TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ (Terénní praktika)		

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
		(Den Země) (Ochrana člověka za mimořádných událostí)		

Konec osnov tělesná výchova pro 6. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 7. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-07 ZTV-9-1-01 ZTV-9-1-03 TV-9-3-02	- Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. - Proveďte organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. - Užívá a rozpozná základní startovní povely. - Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín a snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti - Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly - Dokáže sestavit tabuli rekordů - Zvládá základní gesta, povely, signály učitele - Zvládá měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření evidence vyhodnocování) - Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - Zná historii a současnost sportu (významné soutěže a sportovce, olympionismus)	<u>ATLETIKA</u> - Pojmy olympijské disciplíny - Základní pravidla atletických soutěží - Základy techniky disciplín - Průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalý), skok (daleký, vysoký, trojskok)-dle podmínek a prostor školy, hod míčkem, medicinbalem 2 kg - Základy evidence výkonů	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	Soutěže: OVOV- Odznak všestrannosti olympijských vítězů
TV-9-1-03 TV-9-1-04 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-01	- Zdůvodní význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. - Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného. - Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - Rozpozná, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí.	<u>SPORTOVNÍ HRY</u> - Základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her - Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - Radost ze hry, prožitek, spolupráce - Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností - Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) - Základní pravidla sportovních her - Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací	Soutěže: Malá kopaná Florbal Plavecko-běžecký pohár

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-3-02 TV-9-3-03 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	- Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.). - Ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře. - Proveďte základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkání a po utkání. - Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. - Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. - Rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru, samostatně zorganizuje utkání - Zvládá základy organizace prostoru v pohybových činnostech v nestandardních podmínkách (sportovní výstroj a výzbroj dle vlastního výběru)	- hrách - Příprava a organizace utkání - Úprava různých povrchů hřišť - Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal, florbal, přehazovaná, házená	- Dovednosti	
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 ZTV-9-1-02	- Používá aktivně osvojované pojmy. - Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích. - Proveďte stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, - Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy. - Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. - Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou. - Zvládne základní prvky sebeobraného cvičení. - Rozpozná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce	SPORTOVNÍ GYMNASTIKA - Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - Záchrana a pomoc - Akrobacie – přeskoky, kotouly, kruhy, švihadlo, šplh - Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - Rytmičká a kondiční gymnastika - Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem - Technika a estetika pohybu - Rychlostně silová cvičení	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ (Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	jednostranného zatížení a svalových dysbalancí a dovede je převážně samostatně využívat. - Zvládá základy grafického zápisu pohybu	- Protahovací a napínací cvičení (strečink) - Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		
TV-9-1-01 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-03 TV-9-3-05	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jim předcházet - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - zvládá netradiční pohybové hry a aktivity - zvládá základy vzájemné komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech, - zvládá základy jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech -	POHYBOVÉ HRY		
TV-9-1-02 TV-9-1-03	- Uplatňuje pravidla bezpečnosti při úpolech - Zvládá základy sebeobran	ÚPOLY Základy sebeobran		
TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-3-05 TV-9-3-06	- Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání. - Používá 1 – 2 plavecké způsoby, startovní skok a obrátku. - Předvede první pomoc při záchraně tonoucího.	PLAVÁNÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	PLAVÁNÍ (Dle možností školy) - Význam plavání pro zdraví a regeneraci - Základní plavecké disciplíny - Záchrana tonoucího

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-3-07				
TV-9-1-01 TV-9-1-05	- Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Proveďte ošetření bruslí. - Předvede první pomoc při úrazu na bruslích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	BRUSLENÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	<u>BRUSLENÍ (dle možností školy)</u> - Osvojení sportu na ledě - Ošetření bruslí a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru
TV-9-1-05	- Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Proveďte ošetření lyží. - Předvede první pomoc při úrazu na lyžích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	LYŽOVÁNÍ, SNOWBOARDING (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	<u>LYŽOVÁNÍ</u> (Dle možností školy) - Osvojení sportu na horách - Ošetření lyží a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přívratu vyšší lyží
TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-3-06		TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ + NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI PODLE PODMÍNEK ŠKOLY A ZÁJMŮ ŽÁKŮ (Terénní praktika) (Den Země)		

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
		(Ochrana člověka za mimořádných událostí)		

Konec osnov tělesná výchova pro 7. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 8. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-07 ZTV-9-1-01 ZTV-9-1-03 TV-9-3-02	- Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. - Proveďte organizaci jednotlivých soutěží, změřte a zapíše výkony. - Užívá a rozpozná základní startovní povely. - Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín a snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti - Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly - Dokáže sestavit tabuli rekordů - Zvládá základní gesta, povely, signály učitele - Zvládá měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření evidence vyhodnocování) - Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - Zná historii a současnost sportu (významné soutěže a sportovce, olympionismus)	<u>ATLETIKA</u> - Pojmy olympijské disciplíny - Základní pravidla atletických soutěží - Základy techniky disciplín - Průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalý), skok (daleký, vysoký, trojskok)-dle podmínek a prostor školy, hod míčkem, medicinbalem 2 kg - Základy evidence výkonů	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	Soutěže: OVOV- Odznak všestrannosti olympijských vítězů
TV-9-1-03 TV-9-1-04 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-01	- Zdůvodní význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. - Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného. - Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - Rozpozná, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí.	<u>SPORTOVNÍ HRY</u> - Základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her - Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - Radost ze hry, prožitek, spolupráce - Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností - Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) - Základní pravidla sportovních her - Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací	Soutěže: Malá kopaná Florbal Plavecko-běžecký pohár

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-3-02 TV-9-3-03 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	- Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.). - Ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře. - Proveďte základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkání a po utkání. - Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. - Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. - Rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru, samostatně zorganizuje utkání - Zvládá základy organizace prostoru v pohybových činnostech v nestandardních podmínkách (sportovní výstroj a výzbroj dle vlastního výběru)	- hrách - Příprava a organizace utkání - Úprava různých povrchů hřišť - Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal, florbal, přehazovaná, házená	- Dovednosti	
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 ZTV-9-1-02	- Používá aktivně osvojované pojmy. - Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích. - Proveďte stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, - Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy. - Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. - Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou. - Zvládne základní prvky sebeobraného cvičení. - Rozpozná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce	<u>SPORTOVNÍ GYMNASTIKA</u> - Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - Záchrana a pomoc - Akrobacie – přeskoky, kotouly, kruhy, švihadlo, šplh - Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - Rytmičká a kondiční gymnastika - Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem - Technika a estetika pohybu - Rychlostně silová cvičení	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	<u>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVŮŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ</u> (Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	jednostranného zatížení a svalových dysbalancí a dovede je převážně samostatně využívat. - Zvládá základy grafického zápisu pohybu	- Protahovací a napínací cvičení (strečink) - Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		
TV-9-1-01 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-03 TV-9-3-05	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jim předcházet - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - zvládá netradiční pohybové hry a aktivity - zvládá základy vzájemné komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech, - zvládá základy jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech -	POHYBOVÉ HRY		
TV-9-1-02 TV-9-1-03	- Uplatňuje pravidla bezpečnosti při úpolech - Zvládá základy sebeobran	ÚPOLY Základy sebeobran		
TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-3-05	- Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání. - Používá 1 – 2 plavecké způsoby, startovní skok a obrátku. - Předvede první pomoc při záchraně tonoucího.	PLAVÁNÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	PLAVÁNÍ (Dle možností školy) - Význam plavání pro zdraví a regeneraci - Základní plavecké disciplíny - Záchrana tonoucího

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-1-01 TV-9-1-05	- Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Provede ošetření bruslí. - Předvede první pomoc při úrazu na bruslích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	BRUSLENÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	<u>BRUSLENÍ (dle možností školy)</u> - Osvojení sportu na ledě - Ošetření bruslí a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru
TV-9-1-05	- Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Provede ošetření lyží. - Předvede první pomoc při úrazu na lyžích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	LYŽOVÁNÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	<u>LYŽOVÁNÍ</u> (Dle možností školy) - Osvojení sportu na horách - Ošetření lyží a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přívratu vyšší lyží
TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-3-06		TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ + NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI PODLE PODMÍNEK ŠKOLY A ZÁJMŮ ŽÁKŮ (Terénní praktika), (Den Země) (Ochrana člověka za mimořádných událostí)		

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍRUJÍCÍ UČIVO
----------------------------------	-------------------------------	---	--------------------------------	---

Konec osnov tělesná výchova pro 8. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
Tělesná výchova 9. ročník – osnovy od 2021/2022				
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-07 ZTV-9-1-01 ZTV-9-1-03 TV-9-3-02	- Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty. - Proveďte organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony. - Užívá a rozpozná základní startovní povely. - Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín a snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti - Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly - Dokáže sestavit tabuli rekordů - Zvládá základní gesta, povely, signály učitele - Zvládá měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření evidence vyhodnocování) - Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - Zná historii a současnost sportu (významné soutěže a sportovce, olympionismus)	<u>ATLETIKA</u> - Pojmy olympijské disciplíny - Základní pravidla atletických soutěží - Základy techniky disciplín - Průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh (rychlý, vytrvalý na dráze i v terénu, základy překážkového běhu), skok (daleký, vysoký, trojskok)-dle podmínek a prostor školy, hod míčkem, vrh koulí (dle podmínek školy), hod medicinbalem 2 kg - Základy evidence výkonů	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	Soutěže: OVOV- Odznak všestrannosti olympijských vítězů
TV-9-1-03 TV-9-1-04 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-01	- Zdůvodní význam sportovních her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů. - Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného. - Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - Rozpozná, která hra je vhodná pro určitý věk, počet hráčů, prostředí.	<u>SPORTOVNÍ HRY</u> - Základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her - Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře - Radost ze hry, prožitek, spolupráce - Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností - Herní role a funkce (brankář, kapitán, atd.) - Základní pravidla sportovních her - Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací	Soutěže: Malá kopaná Florbal Plavecko-běžecký pohár

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-3-02 TV-9-3-03 TV-9-3-04 TV-9-3-05 TV-9-3-06 TV-9-3-07	- Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové, atd.). - Ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře. - Proveďte základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkání a po utkání. - Rozpozná základní herní činnost jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře. - Určí taktiku hry a dodržuje ji za pomoci spoluhráčů a učitele. - Rozliší několik her z každé skupiny, aplikuje herní dovednosti a samostatně posuzuje hru, samostatně zorganizuje utkání - Zvládá základy organizace prostoru v pohybových činnostech v nestandardních podmínkách (sportovní výstroj a výzbroj dle vlastního výběru)	- hrách - Příprava a organizace utkání - Úprava různých povrchů hřišť - Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal, florbal, přehazovaná, házená	- Dovednosti	
TV-9-1-01 TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-02 TV-9-3-01 ZTV-9-1-02	- Používá aktivně osvojované pojmy. - Ovládá bezpečně záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích. - Proveďte stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, - Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy. - Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem. - Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou. - Zvládne základní prvky sebeobraného cvičení. - Rozezná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce	SPORTOVNÍ GYMNASTIKA - Pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje - Záchrana a pomoc - Akrobacie – přeskoky, kotouly, kruhy, švihadlo, šplh - Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality - Rytmická a kondiční gymnastika - Různé druhy pohybu s hudebním a rytmičným doprovodem - Technika a estetika pohybu - Rychlostně silová cvičení	Multikulturní výchova - Lidské vztahy	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ (Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
	jednostranného zatížení a svalových dysbalancí a dovede je převážně samostatně využívat. - Zvládá základy grafického zápisu pohybu	- Protahovací a napínací cvičení (strečink) - Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení		
TV-9-1-01 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-2-02 TV-9-3-03 TV-9-3-05	- uvědomuje si různá nebezpečí při pohybových hrách a snaží se jim předcházet - dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - zvládá netradiční pohybové hry a aktivity - zvládá základy vzájemné komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech, - zvládá základy jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech -	POHYBOVÉ HRY		
TV-9-1-02 TV-9-1-03	- Uplatňuje pravidla bezpečnosti při úpolech - Zvládá základy sebeobran	ÚPOLY Základy sebeobran		
TV-9-1-02 TV-9-1-03 TV-9-1-05 TV-9-3-05 TV-9-3-06	- Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání. - Používá 1 – 2 plavecké způsoby, startovní skok a obrátku. - Předvede první pomoc při záchraně tonoucího.	PLAVÁNÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	PLAVÁNÍ (Dle možností školy) - Význam plavání pro zdraví a regeneraci - Základní plavecké disciplíny - Záchrana tonoucího

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
TV-9-3-07				
TV-9-1-01 TV-9-1-05	- Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Provede ošetření bruslí. - Předvede první pomoc při úrazu na bruslích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě. -	BRUSLENÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	<u>BRUSLENÍ (dle možností školy)</u> - Osvojení sportu na ledě - Ošetření bruslí a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru
TV-9-1-05	- Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost. - Provede ošetření lyží. - Předvede první pomoc při úrazu na lyžích. - Ukáže jednoduché prvky při jízdě.	LYŽOVÁNÍ (dle možností školy)	Osobní a sociální výchova - Seberegulace a sebe organizace - Psychohygiena - Kooperace a kompetence - Řešení problémů a rozhodovací - Dovednosti	<u>LYŽOVÁNÍ</u> (Dle možností školy) - Osvojení sportu na horách - Ošetření lyží a bot - Způsoby záchrany a přivolání pomoci - Jednoduché prvky při jízdě – pluh, základní (kročný) oblouk, oblouk z přívratu vyšší lyží
TV-9-1-05 TV-9-2-01 TV-9-3-06		TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ + NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI PODLE PODMÍNEK ŠKOLY A ZÁJMŮ ŽÁKŮ (Terénní praktika)		

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO
		(Den Země) (Ochrana člověka za mimořádných událostí)		

Konec osnov tělesná výchova pro 9. ročník

Očekávané výstupy z RVP ZV	KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP Žák:	KONKRETIZOVANÉ UČIVO (doslovná citace do TK !!!)	INTEGRACE PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT	VAZBY, PŘESAHY, POZN., ROZŠÍRUJÍCÍ UČIVO
----------------------------------	-------------------------------	---	--------------------------------	---