

Dodatek k ŠVP Základní školy Velké Opatovice, příspěvkové organizace č. 2

Tímto dodatkem se upravuje Školní vzdělávací program Základní školy Velké Opatovice, příspěvkové organizace, č.j. ZŠVO670/2015 - 2. verze

Název školního vzdělávacího programu:

Školní vzdělávací program Základní školy Velké Opatovice, příspěvkové

organizace, č.j. ZŠVO670/2015 - 3. verze, platnými dodatky tohoto školního programu jsou Dodatek č. 1 (z 31.8.2016, č.j. ZŠVO580/2016) a Dodatek č. 2 (z 31.8.2017, č.j. ZŠVO509/2017)

Škola: Základní škola Velké Opatovice, příspěvková organizace

Ředitelka školy: Mgr. Karin Petrželková

Koordinátor ŠVP ZV: Mgr. Marie Šimáčková

Platnost dokumentu: od 1. 9. 2017

Dodatek k ŠVP ZV č. 2 byl zapsán pod č.j. ZŠVO509/2017

Ve Velkých Opatovicích 31. 8. 2017

Mgr. Karin Petrželková
ředitelka školy

Doplnění osnov tělesné výchovy – výuka plavání ve 3. a 4. roč.

V souladu s platnou legislativou byly do učebních osnov tělesné výchovy zapracovány učební osnovy pro výuku plavání ve 3. a 4.roč. Žáci těchto ročníků absolvují v rámci výuky tělesné výchovy celkem 40 hodin výuky plavání (20 hodin výuky ve 3. roč. a 20 hodin výuky ve 4. roč.). Úplné znění osnov pro výuku tělesné výchovy je následující:

Název předmětu:	Tělesná výchova
<i>Vzdělávací oblast – vzdělávací obor:</i>	Člověk a zdraví – tělesná výchova
<i>Časové vymezení předmětu:</i>	Předmět se vyučuje od 1. do 9. ročníku v rozsahu 2 hodiny týdně.
<i>Organizační vymezení (tematické okruhy, složky):</i>	Tělesná výchova
<i>Dělení či spojování žáků pro výuku:</i>	Na 1.stupni žáci nejsou na výuku dělení. Na 2.stupni: - žáci většinou nejsou na výuku dělení

	<p>-v případě běžných tříd s rovnoměrným počtem chlapců a dívek se mohou spojit dvě třídy, které se dělí na dvě skupiny –chlapce a dívky, výuka probíhá v každé skupině zvlášť</p> <p>-v případě početné třídy (nad 30 žáků) se třída dělí na dvě skupiny – chlapce a dívky (nebo 2 stejně početné skupiny), výuka v každé skupině probíhá zvlášť</p>
Zařazení jiných forem než obvyklých vyučovacích hodin:	<p>Turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení. Kromě tělocvičny se výuka uskutečňuje také v bazénu a na školních hřištích.</p> <p>Součástí učebních osnov tělesné výchovy jsou také osnovy pro výuku plavání. Základní plavecký výcvik se realizuje ve 3. a 4. roč. v celkovém rozsahu 40 výukových hodin (20 výukových hodin pro každý z uvedených ročníků). Vzhledem k tomu, že má škola svůj bazén, je výuka plavání průběžně zařazována také v 5.roč. a na 2.stupni (v období, kdy je bazén v provozu).</p>
<u>Zařazení průřezových témat a okruhů:</u>	<p>Osobnostní a sociální výchova (OSV) – osobnostní rozvoj (rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace, psychohygienu), sociální rozvoj (poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice), morální rozvoj (řešení problémů a rozhodovací dovednosti)</p> <p>Výchova demokratického občana (VDO) – občanská společnost a škola</p> <p>Multikulturní výchova (MkV) – kulturní diference, lidské vztahy</p> <p>Environmentální výchova (EV) –základní podmínky života, lidské aktivity a problémy životního prostředí, vztah člověka k prostředí</p> <p>Mediální výchova (MeV) – interpretace vztahu mediálního sdělení a reality, tvorba mediálního sdělení, práce v realizačním týmu</p>
<u>Zařazení doplňujícího vzdělávacího oboru Etická výchova:</u>	<p>asertivita, agresivita, soutěživost, sebeovládání, soutěživost, sexuální zdraví, pomoc, dělení se, soucit, přátelství, zájem o spolužáky, komunikace citů, asertivita, řešení konfliktů, pomoc, spolupráce, etické hodnoty</p>
<u>Zařazení doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova</u>	<p><u>Obsahové vymezení:</u></p> <p>Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznávání pohybových možností a zájmů, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Charakteristické pro pohybové vzdělání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Vzdělávání v této oblasti vede žáky k:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty - pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody - využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu <p>Vzdělávání je zaměřeno na rozvoj pohybových schopností a dovedností, na poznávání nejdůležitější hodnoty – zdraví, regeneraci jednostranné zátěže, získávání informací o pohybových činnostech, bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>Tělesná výchova přispívá k rozvoji rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. Při pohybových činnostech dbáme na hygienu i bezpečnost. Žáci získávají základy pohybových činností z různých odvětví sportu (gymnastika, sportovní hry, atletika, plavání, lyžování, turistika, kondiční formy cvičení).</p>
<u>Výchovně- vzdělávací strategie a klíčové kompetence:</u>	<p>Kompetence k učení:</p> <p>- snažíme se, aby učení bylo vedeno zábavnou formou a smysluplně</p>

<ul style="list-style-type: none"> - dbáme na to, aby žáci porozuměli smyslu toho, co se učíme - respektujeme rozdílné schopnosti žáků - jdeme žákům osobním příkladem <p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapojujeme žáky podle schopností a dovedností do soutěží <p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> - učíme žáky schopnostem vyslechnout a přijímat názory jiných - vedeme žáky k dodržování základních principů a pravidel komunikace <p>Kompetence sociální a personální:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vedeme žáky k respektování společně dohodnutých pravidel - učíme žáky odmítavému postoji ke všemu, co narušuje dobré mezilidské vztahy. - školní normy chování jsou nastaveny tak, aby podporovaly klima dobrých vztahů mezi žáky, mezi žáky a učiteli. - chceme žáky naučit základům kooperace a týmové práce <p>Kompetence občanské</p> <ul style="list-style-type: none"> - respektujeme osobnost žáka a jeho práva - žáci jsou vedeni k odmítání fyzického násilí, hrubého zacházení a vulgárního vyjadřování - netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků - vedeme žáky k získání pozitivního vztahu ke svému fyzickému a duševnímu zdraví a jeho aktivní ochraně <p>Kompetence pracovní</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabídkou zájmových činností podněcujeme u žáků smysluplné využití volného času - důsledně vedeme žáky k dodržování vymezených pravidel, ochraně zdraví a k plnění svých povinností a závazků
--

<i>1. ročník</i>		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
zvládá základní pohybovou přípravu organismu před pohybovou aktivitou (lavičky, štafetové hry, plné míče, běh, nástup) uplatňuje hlavní zásady pohybové hygieny.	Hygiena při TV - hygiena, vhodné oblečení, obutí, zásady chování.	OSV - osobnostní rozvoj
je schopen v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, zvládá základní druhy kroků, dokáže je používat <ul style="list-style-type: none"> - pořadová cvičení - rytmická gymnastika - průpravná cvičení - žebřiny - lavičky, - vytrvalostní běh - šplh - míčové hry 	Seznámení s předmětem TV, tělocvičnou, venkovním areálem, příprava organismu před pohybovou činností, pohybové hry a aktivity, cvičení s hudbou, pobyt v přírodě, plavání bruslení. Cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště, kloubní systém	HV, ČJ, Prv TPV

snaží se o zlepšení pohybových činností		
učí se ovládat základní tělovýchovné pojmy a pravidla, respektuje je a správně používá, aktivně vnímá hudební doprovod - švihadla – sestava s hudbou - běh k metě - žebřiny - posilovací cviky - vybíjená - míčová průprava - sprint chová se ohleduplně ke spolužákům.	Průpravné hry. Hry s hudbou	TPV
seznáme se a osvojíme si hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy: - sportovní hry - hry na rychlost a postřeh - míčové hry	Hygiena při TV bezpečnost při pohybových činnostech.	ETV - asertivita, agresivita, soutěživost, sebeovládání
seznáme se základními pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci, zvládá základní prvky obratnosti - pořadová cvičení (pozor, pohov,...) - osvojíme si smluvené povely, signály, gesta, pozdrav)	Organizace a komunikace - nástup, pozdrav, znalost signálů při pohybových činnostech. Hry s předmětem. Hry s náčiním.	TPV
2. ročník		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
zvládá osvojované pohybové aktivity na úrovni svých pohybových předpokladů: - pořadová cvičení - kondiční cvičení - průpravná cvičení - emotivně prožívá přirozený pohyb	Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	Minimální preventivní program
osvojíme si individuální předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině: - rytmičká gymnastika - gymnastika, akrobacie - šplh - atletika: skok daleký, hod míčkem, běh 30-50m, vytrvalostní běh - sportovní hry: vybíjená, malá kopaná, florbal, míčové hry	Jednoduché pohybové činnosti, soutěže, sportovní hry, ovládání míče, gymnastika. průprava k atletice	

- dokáže se zlepšit		
umí spolupracovat při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích: - olympijské ideály a symboly (ODM) - soutěživé hry s náčiním i bez něho - vyjadřuje city v jednoduchých situacích	Sportovní hry, závody, soutěže vzájemná komunikace a Spolupráce ve skupině pohybové hry různého zaměření Základy asertivního chování, sebeovládání	OSV - osobnostní rozvoj, komunikace ETV – soutěživost, sebeovládání
dokáže uplatňovat hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy: - vhodné oblečení a obutí - zásady chování (šatna) - bezpečnost při pohybových činnostech (hry)	Hygiena při TV bezpečnost při pohybových činnostech	Minimální preventivní program ETV – sexuální zdraví
dokáže reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci: - pořadová cvičení (pozor, pohov,...) osvojí si smluvené povely, signály	Zdravotně zaměřené činnosti	
3. ročník		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím: - koordinační cvičení - kondiční cvičení - správné držení těla, zapojení dechu - zaujetí správné základní cvičební polohy - relaxační cvičení využívá nabízené příležitosti	Zdravotně zaměřené činnosti	Minimální preventivní program
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině: - žebřiny, lavičky - cvičení na stanovištích - gymnastika: akrobacie, přeskok - atletika: skok daleký, hod míčkem, vytrvalostní běh, sprint - sportovní hry - hry v přírodě - vycházky - šplh – tyč	Rozvoj forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	

<ul style="list-style-type: none"> - cvičení s lanem - usiluje o jejich zlepšení 		
<p>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vybíjená - závodivé hry - vybíjení - florbal - malá kopaná - přehazovaná - štafetové hry - zvládá prosociální chování 	<p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, spolupráce, Pozitivní hodnocení sebe a druhých, solidarita, povzbuzení, přátelství</p>	<p>HV OSV – osobní rozvoj, komunikace Minimální preventivní program ETV – pomoc, dělení se, soucit, přátelství, zájem o spolužáky</p>
<p>Zná a dodržuje pravidla hygieny plavání, adaptuje se na vodní prostředí a zvládá v souladu s individuálními předpoklady zákl. plavecké dovednosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - dýchání do vody - splývání, skoky do vody - orientace pod vodou a potápění <p>Zvládá v souladu s individ. předpoklady základy vybrané plavecké techniky a prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Styl prsa – práce nohou, práce paží, splývání a souhra. - sebezáchrana 	<p>Rozvoj základní plavecké dovednosti. Návuk plavecké techniky a sebezáchrany.</p>	
<p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při pohybových činnostech (vhodné oblečení a obutí) - přivolání pomoci (znalost čísel tísňového volání) 	<p>Bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>Minimální preventivní program</p>
<p>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinační cvičení - kompenzační cvičení - relaxační cvičení - jiná zdravotně zaměřená cvičení 	<p>Zdravotně zaměřené činnosti - pokyny a názvosloví</p>	
4. ročník		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>spolupracuje na realizaci pravidelného pohybového režimu osvojuje si kondičně zaměřené činnosti, dokáže projevit samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti</p>	<p>Cvičení průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - lavičky - běh, chůze, přeskok - žebřiny – vystupování, sestupování - cvičení s použitím bedny(prolézání, přeskoky) - šplh – tyč, provaz 		
<p>snaží se zařazovat do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení na stanovišti - pohybové hry a štafetové soutěže - průpravná atletická cvičení - sprint - vytrvalostní běh(terénem, překážkový) - skok do dálky s rozběhem, hod míčkem - hry v přírodě 	<p>Správné držení těla, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.</p>	<p>OSV - sociální rozvoj, mezilidské vztahy. Minimální preventivní program ETV-komunikace citů, asertivita, sebeovládání, řešení konfliktů, pomoc, spolupráce, etické hodnoty</p>
<p>rozvíjí v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti užívá varianty osvojených pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry - pohybové hry s náradím a bez něho - vybíjená (vzájemná, v družstvech) - florbal 	<p>Pohybové hry, netradiční pohybové činnosti.</p>	
<p>umí užívat pohybové činnosti, základní osvojované tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</p> <ul style="list-style-type: none"> - seznámení s tělocvičnou, hřiště, šatna - převlékání a hygiena - nástup - pořadová cvičení 	<p>Cvičení podle jednoduchého nákresu, popis cvičení, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru:</p>	
<p>dokáže změřit s pomocí učitele základní pohybové výkony snaží se o porovnání s předchozími výsledky</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečného pohybu a organizace her - adekvátní reakce na úraz spolužáka 	<p>Zdravotně zaměřené činnosti, pravidla hygieny a bezpečnosti, organizace, reakce na úraz kamaráda, bezpečnost při práci s náčiním a náradím a jeho ukládáním:</p>	

<p>zkouší zorganizovat nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry a soutěže - štafetové hry - švihadla, trampolína, překážková dráha 	<p>Pohybové hry, netradiční pohybové činnosti.</p>	<p>Minimální preventivní program</p>
<p>zvládá jednání v duchu fair play dodržuje pravidla her a soutěží dokáže poznat a označit zjevné přestupky proti pravidlům a přiměřeně na ně reaguje chová se ohleduplně k opačnému pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla her a soutěží - přestupky, reakce - míčové hry (vybíjená, malá kopaná, přehazovaná, základy košíkové) - florbal - bruslení, sáňkování, bobování, zimní turistika - hry v přírodě 	<p>Zásady fair play, soutěživé hry, bruslení, adaptace na prostředí, bezpečnost, turistika, měření a posuzování výkonů:</p>	<p>Minimální preventivní program</p>
<p>dbá pravidel hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí chápe a reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, vzad - plné míče - akrobacie, žebřiny - švihadla, seskoky z vyšší podložky 	<p>Komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost:</p>	<p>Minimální preventivní program</p>
<p>Zná a dodržuje pravidla hygieny plavání, adaptuje se na vodní prostředí a zvládá v souladu s individuálními předpoklady zákl. plavecké dovednosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - dýchání do vody - splývání, skoky a pády do vody - orientace pod vodou a potápění <p>Zvládá v souladu s individ. předpoklady vybranou plaveckou techniku a prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - styl prsa, kraul - sebezáchrana 	<p>Nácvik a zdokonalování plavecké techniky a plavecké dovednosti. Hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí a prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p>	
<p>snaží se o jednoduché zhodnocení kvality pohybové činnosti spolužáka je schopen reagovat na pokyny k</p>	<p>Cvičení průpravná, kondiční, koordinační.</p>	

vlastnímu provedení pohybové činnosti <ul style="list-style-type: none"> - kondiční hry, soutěže - slalomové dráhy - vytrvalostní běh, štafetový běh (základy) - jednoduchá cvičení na hrazdě po čelo a na kladince 		
seznamuje se s orientací v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště učí se samostatně získávat potřebné informace <ul style="list-style-type: none"> - ODM - Atletický čtyřboj - Florbal Cup - Mc Donalds Cup 	Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, informace o sportovních akcích v místě bydliště, samostatné získávání informací.	
5. ročník		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu uplatňuje kondičně zaměřené činnosti projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> - pravidelné cvičení, držení těla, zapojení dechu - správná cvičební poloha - atletika - gymnastika (gymnastická a rytmická průprava) - přeskok koza (roznožka, skrčka) - kotoul vpřed, vzad - cvičení s hudbou 	Cvičení průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá.	OSV - osobnostní rozvoj
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením <ul style="list-style-type: none"> - rozcvička (pozor na nevhodné cviky) - štafetové hry - posilování medicinbalem - pohybové hry s náradím a bez něho 	Správné držení těla, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.	
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti vytváří varianty osvojených	Pohybové hry, netradiční pohybové činnosti.	Minimální preventivní program ETV- asertivita, zvládnutí agresivity a soutěživosti,

<p>pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"> - vybíjená (vzájemná, ve družstvech) - malá košíková - přehazovaná - florbal <p>bruslení, sáňkování, bobování</p>		<p>sebeovládání, řešení konfliktů. ETV- prosociální chování v zobrazených vztazích, pomoc, darování, dělení se, spolupráce, přátelství.</p>
<p>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - rytmická cvičení - základní lidové tance (polka, valčík, přísunný krok) - akrobacie (kotoul vpřed, vzad) - roznožka, skrčka přes kozu na šír - chůze po kladině, průprava pro stoj na rukách 	<p>Rytmické a gymnastické činnosti, hudba, tanec, pohybová tvořivost, cvičení kondiční, koordinační, průpravná.</p>	
<p>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastika a rytmická průprava - kotoul vpřed a vzad - koza na šír (roznožka, skrčka) - chůze po kladině - běh hladký (vysoký, nízký start) - běh (50m,60m,300m,500m,800m) - skok daleký s rozběhem, hod míčkem - šplh (tyč, lano) 	<p>Gymnastika, netradiční náčiní, atletika:</p>	
<p>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <ul style="list-style-type: none"> - posilování medicinbalem - hod míčkem na cíl - přeskoky přes překážky - šplh (tyč, lano) - závodivé hry ve družstvech - lavičky (chůze, obraty, skoky, plížení) 	<p>Průpravné činnosti, cvičení kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá.</p>	<p>HV</p>
<p>jedná v duchu fair play dodržuje pravidla her a soutěží pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"> - štafetové hry - vybíjená, přehazovaná 	<p>Zásady fair play, soutěživé hry, plavání bruslení, adaptace na prostředí, bezpečnost, turistika, měření a posuzování výkonů. Rozvoj plavecké vytrvalosti. Plavecký styl kraul, znak, prsa.</p>	<p>ETV- komunikace citů.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - malá košíková, florbal - plavecký výcvik - bruslení, sáňkování, bobování - chůze terénem, přírodní překážky, práce s mapou 		
<p>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry s náradím a bez něho - vybíjená, přehazovaná, florbal, košíková, malá kopaná - hrazda – jednoduché cviky - štafetový běh 	Pohybové hry, netradiční pohybové činnosti.	Přv Minimální preventivní program
<p>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - správná povelová technika - obraty na místě - nástupové strany - výběr sportovního náčiní - rozcvičky (nevhodné cviky) 	Komunikace, organizace a bezpečnost, pořadová cvičení a rozcvičky.	
<p>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště samostatně získá potřebné informace</p> <ul style="list-style-type: none"> - školní závody, turnaje - ODM (symboly) - Florbal Cup, Mc Donald's Cup - malá kopaná 	Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, informace o sportovních akcích v místě bydliště, samostatné získávání informací	

6. ročník		
Činnosti podporující pohybové učení		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
-rozvíjí při pohybové činnosti základní tělocvičné názvosloví, -cvičí podle popisu cvičení	komunikace v TV, tělocvičné názvosloví, osvojování činností	OSV - sociální rozvoj – komunikace
- seznamuje se s evidencí výsledků	měření výkonů	
- změří pohybové výkony - krátké běhy, skok daleký	měření výkonů - 60m, skok do dálky	
- organizuje nenáročnou soutěž	pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře, závodech soutěžích	OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti

- dodržuje pravidla osvojených her	pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře, závodech soutěží	Minimální preventivní program
- chápe význam slova taktika	komunikace vedoucí k úspěchu družstva	OSV - sociální rozvoj – komunikace
- chápe význam slov: hráč, rozhodčí, divák	pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře, závodech soutěží	
Činnosti ovlivňující pohybové dovednosti		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- v souladu se svými individuálními předpoklady prohlubuje pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli.	<p><u>Atletika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • běh – rychlost (60m) <ul style="list-style-type: none"> - vytrvalost (800 – 1000) - terénní běh - štafeta - spec. běžec. cvičení • skok – daleký <ul style="list-style-type: none"> - vysoký (flop) • hod kriket. míčkem <p><u>Gymnastika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – kotoul (vzad, vpřed, letmo) <ul style="list-style-type: none"> - stoj – na ruku - na lopatkách • přeskok – roznožka <ul style="list-style-type: none"> - skrčka • hrazda – vzpor na ruku <ul style="list-style-type: none"> - výmyk - sešín vpřed • kruhy – zákl. prvky (držení, kotoul, rozhoupání) • šplh <p><u>Sportovní hry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kondiční formy cvičení (lavičky, švihadla, plné míče, žebřiny) • pohybové hry (honěná, zaháněná, přenášená) • míčové hry a jejich průpravy (kopaná, nohejbal, florbal, basketbal, ragby) • relaxační formy cvičení (protažení a uvolnění zkrácených svalů) <p><u>Plavání:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zákl. plavecké způsoby 	OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí; sociální rozvoj - poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO - občanská společnost a škola Minimální preventivní program

	<p>(prsa, kraul, znak)</p> <ul style="list-style-type: none"> plavání pod vodou, lovení předmětů skoky, hry ve vodě Rozvoj plavecké vytrvalosti, prvky zdravotního plavání a dovednosti záchranného plavání. 	
- porovnává kvalitu pohybové činnosti spolužáků	sebehodnocení a hodnocení spolužáků	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí
Činnosti ovlivňující zdraví		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- chápe význam pohybu pro zdraví, projevuje přiměřenou samostatnost	správné držení těla, preventivní pohybová činnost, správné dýchání	
- uplatňuje pravidla hygieny	reakce těla při zhoršení rozptylových podmínek, vhodná úprava pohyb. Aktivit	EV - základní podmínky života, lidské aktivity a problémy životního prostředí Minimální preventivní program
- dbá pokynů k přípravě před pohybovou činností	individuální rozvičení, strečink celého těla před i po ukončení hodiny	OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena
- seznamuje se s účinky drog a jiných škodlivin (pasivně)	drogy a jiné škodliviny (anabolika - látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty)	Minimální preventivní program
- bezpečně se chová na sportovních akcích ve škole i mimo školu	seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích ve škole i mimo školu	Minimální preventivní program
- komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci - nahrazuje agresivní a pasivní chování chováním asertivním - respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu, vytváří si zdravé sebevědomí	- zásady verbální komunikace - úcta k lidské osobě - rozvoj sebevědomí, rozvoj sebeovládání - mravní zásady - fair play, zdravá soutěživost, dodržování pravidel hry	ETV – sebeovládání, asertivita, spolupráce, etické hodnoty
7. ročník		
Činnosti podporující pohybové učení		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence	komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností)	
- přiměřeně chápe kritéria pro hodnocení výkonů	sebehodnocení v dané pohybové činnosti, žáci se snaží označit zjevné	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí

	nedostatky a jejich příčiny	
- změní pohybové výkony - dálka, výška, dlouhé běhy, práce se stopkami a pásmem	měření pohybových výkonů - měření, evidence, vyhodnocení, práce s výsledkovou listinou	MeV - tvorba mediálního sdělení
- organizuje závody, turnaje	pravidla pohybových činností a aplikace ve hře, komunikace, znalost rolí (hráč, rozhodčí, divák)	OSV - sociální rozvoj - komunikace; osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace
- označuje přestupky proti pravidlům	znalost pravidel	
- podřídí se určené taktice vedoucího	komunikace v TV , rozlišení platných a dohodnutých pravidel	OSV - sociální rozvoj - komunikace; osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace Minimální preventivní program
- uvědomuje si práva a povinnosti hráče	pravidla pohybových činností a aplikace ve hře, závodech a soutěžích	OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace Minimální preventivní program

Činnosti ovlivňující pohybové dovednosti

Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- v souladu se svými individuálními předpoklady prohlubuje pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži. Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku dané atletické disciplíny	<u>Atletika:</u> <ul style="list-style-type: none"> • běh – rychlost (60m) <ul style="list-style-type: none"> - vytrvalost (800 – 1000) - terénní běh - štafeta - speciální běžec. cvičení • skok – daleký <ul style="list-style-type: none"> - vysoký (flop) • hod kriket. míčkem <u>Gymnastika:</u> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – kotoul (vzad, vpřed, letmo) <ul style="list-style-type: none"> - stoj – na rukou - na lopatkách • přeskok – roznožka <ul style="list-style-type: none"> - skrčka • hrazda – vzpor na rukou <ul style="list-style-type: none"> - výmyk - sešín vpřed • kruhy – zákl. prvky (držení, kotoul, rozhoupání) 	OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí; sociální rozvoj - poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO - občanská společnost a škola

	<ul style="list-style-type: none"> • šplh <p><u>Sportovní hry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kondiční formy cvičení (lavičky, švihadla, plné míče, žebřiny) • pohybové hry (honěná, zaháněná, přenášená) • míčové hry a jejich průpravy (kopaná, nohejbal, florbal, basketbal, ragby) • relaxační formy cvičení (protažení a uvolnění zkrácených svalů) <p><u>Plavání:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zákl. plavecké způsoby (prsa, kraul, znak) • plavání pod vodou, lovení předmětů • skoky, hry ve vodě • Rozvoj plavecké vytrvalosti, prvky zdravotního plavání a dovednosti záchranného plavání. 	
- rozvíjí reakci na pokyny k vlastnímu provádění pohybové činnosti	uvědomuje si chyby v provádění pohybové činnosti a reaguje na pokyny	OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace; sociální rozvoj - komunikace
Činnosti ovlivňující zdraví		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu	správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí Minimální preventivní program
- sleduje svoji výšku, váhu, příznaky únavy, dechovou a tepovou frekvenci	sledování dechové a tepové frekvence před a po zatížení	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí
- uvědoměle se rozvíjí před každou pohybovou činností	žák je schopen individuálního rozvíjení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny	
- dovede posoudit vhodnost prostředí k pohybové činnosti	je seznámen s možnými nebezpečími úrazu	Minimální preventivní program
- bezpečně používá sportovní potřeby a nářadí	zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb	

- komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci - nahrazuje agresivní a pasivní chování chováním asertivním - respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu, vytváří si zdravé sebevědomí	- zásady verbální komunikace - úcta k lidské osobě - rozvoj sebevědomí, rozvoj sebeovládání - mravní zásady - fair play, zdravá soutěživost, dodržování pravidel hry	ETV – sebeovládání, asertivita, spolupráce, etické hodnoty
---	--	--

8. ročník

Činnosti podporující pohybové učení

Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- užívá osvojované názvosloví na úrovni rozhodčího	znalost pravidel	
- práce s výsledkovou listinou, tabulkou, doplňování dat	měření, zapisování údajů, vytváření výsledkové listiny, čtení údajů z tabulky	MeV - tvorba mediálních sdělení, práce v realizačním týmu
- porovnává dosažené výkony, dokáže zapisovat výsledky	doplňování příslušných dat, čtení příslušných dat, zjišťování potřebných dat	MeV - tvorba mediálních sdělení
- rozhoduje jednoduché turnaje	komunikace v TV , rozlišení platných a dohodnutých pravidel	OSV - morální rozvoj - řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- prosazuje čestné soupeření	fair play	Minimální preventivní program
- uvědomuje si význam taktiky pro úspěch družstva	komunikace v TV , rozlišení platných a dohodnutých pravidel	OSV - sociální rozvoj - komunikace, kooperace a kompetice
- respektuje rozhodování rozhodčího	podřízení se rozhodnutí rozhodčího	OSV - sociální rozvoj – komunikace Minimální preventivní program

Činnosti ovlivňující pohybové dovednosti

Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- v souladu se svými individuálními předpoklady prohlubuje pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku dané atletické disciplíny.	<u>Atletika:</u> <ul style="list-style-type: none"> • běh – rychlost (60m) - vytrvalost (800 – 1500) - terénní běh - štafeta - spec. běžec. cvičení • skok – daleký - vysoký (flop) • vrh koulí <u>Gymnastika:</u>	OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí; sociální rozvoj - poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO - občanská společnost a škola

	<ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – kotoul (vzad, vpřed, letmo) <ul style="list-style-type: none"> - stoj – na rukou - na lopatkách • přeskok – roznožka <ul style="list-style-type: none"> - skrčka • hrazda – vzpor na rukou <ul style="list-style-type: none"> - výmyk - sešín vpřed • kruhy – zákl. prvky (držení, kotoul, rozhoupání) • šplh <p><u>Sportovní hry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kondiční formy cvičení (lavičky, švihadla, plné míče, žebřiny) • pohybové hry (honěná, zaháněná, přenášena) • míčové hry a jejich průpravy (kopaná, nohejbal, florbal, basketbal, ragby) • relaxační formy cvičení (protahování a uvolnění zkrácených svalů) <p><u>Plavání:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zákl. plavecké způsoby (prsa, kraul, znak) • plavání pod vodou, lovení předmětů • skoky, hry ve vodě • Rozvoj plavecké vytrvalosti, prvky zdravotního plavání a dovednosti záchranného plavání. 	
- odstraňuje nedostatky a jejich příčiny ve vlastní pohybové činnosti	správné provedení pohybové činnosti	
Činnosti ovlivňující zdraví		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, využívá osvojené pojmy a pohybové činnosti v každodenním životě	význam pohybu pro zdraví, prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí
- uvědoměle sleduje svůj zdravotní stav	význam pohybu pro zdraví, prevence a korekce jednostranného zatížení	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí

	a svalových dysbalancí, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	Minimální preventivní program
- po ukončení pohybové činnosti zařazuje relaxační cvičení	relaxační cviky a techniky	Minimální preventivní program
- je si plně vědom škodlivosti drog na výkonnost	drogy a jejich škodlivost	Minimální preventivní program
- samostatně využívá osvojené relaxační techniky a předchází stresovým situacím	relaxační cviky a techniky	OSV - osobnostní rozvoj – psychohygiena Minimální preventivní program
- komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci - nahrazuje agresivní a pasivní chování chováním asertivním - respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu, vytváří si zdravé sebevědomí	- zásady verbální komunikace - úcta k lidské osobě - rozvoj sebevědomí, rozvoj sebeovládání - mravní zásady - fair play, zdravá soutěživost, dodržování pravidel hry	ETV – sebeovládání, asertivita, spolupráce, etické hodnoty
9. ročník		
Činnosti podporující pohybové učení		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence	komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností)	
- přiměřeně chápe kritéria pro hodnocení výkonů	sebehodnocení v dané pohybové činnosti, žáci se snaží označit zjevné nedostatky a jejich příčiny	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí
- změří pohybové výkony - délka, výška, dlouhé běhy, práce se stopkami a pásmem	měření pohybových výkonů - měření, evidence, vyhodnocení, práce s výsledkovou listinou	MeV - tvorba mediálního sdělení
- organizuje závody, turnaje	pravidla pohybových činností a aplikace ve hře, komunikace, znalost rolí (hráč, rozhodčí, divák)	OSV - sociální rozvoj - komunikace; osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace
- označuje přestupky proti pravidlům	znalost pravidel	
- podřídí se určené taktice vedoucího	komunikace v TV , rozlišení platných a dohodnutých pravidel	OSV - sociální rozvoj - komunikace; osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace Minimální preventivní program
- uvědomuje si práva a povinnosti hráče	pravidla pohybových činností a aplikace ve hře, závodech a soutěžích	OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace

		Minimální preventivní program
Činnosti ovlivňující pohybové dovednosti		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>- v souladu se svými individuálními předpoklady prohlubuje pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži. Při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli, zvládá techniku dané atletické disciplíny</p>	<p><u>Atletika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • běh – rychlost (60m) <ul style="list-style-type: none"> - vytrvalost (800 – 1500) - terénní běh - štafeta - spec. běžec. cvičení • skok – daleký <ul style="list-style-type: none"> - vysoký (flop) • vrh koulí <p><u>Gymnastika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – kotoul (vzad, vpřed, letmo) <ul style="list-style-type: none"> - stoj – na rukou - na lopatkách • přeskok – roznožka <ul style="list-style-type: none"> - skrčka • hrazda – vzpor na rukou <ul style="list-style-type: none"> - výmyk - sešín vpřed • kruhy – zákl. prvky (držení, kotoul, rozhoupání) • šplh <p><u>Sportovní hry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kondiční formy cvičení (lavičky, švihadla, plné míče, žebřiny) • pohybové hry (honěná, zaháněná, přenášená) • míčové hry a jejich přípravy (kopaná, nohejbal, florbal, basketbal, ragby) • relaxační formy cvičení (protahování a uvolnění zkrácených svalů) <p><u>Plavání:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zákl. plavecké způsoby (prsa, kraul, znak) • plavání pod vodou, lovení předmětů • skoky, hry ve vodě 	<p>OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí; sociální rozvoj - poznávání lidí, mezilidské vztahy VDO - občanská společnost a škola</p>
- rozvíjí reakci na pokyny k vlastnímu provádění pohybové	uvědomuje si chyby v provádění pohybové činnosti a reaguje na	OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace

činnosti	pokyny	a sebeorganizace; sociální rozvoj - komunikace
Činnosti ovlivňující zdraví		
Očekávané a školní výstupy, dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu	správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, celkové posilování svalového aparátu, rozvoj vytrvalosti	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí Minimální preventivní program
- sleduje svoji výšku, váhu, příznaky únavy, dechovou a tepovou frekvenci	sledování dechové a tepové frekvence před a po zatížení	OSV - osobnostní rozvoj - sebepoznání a sebepojetí
- uvědoměle se rozvíjí před každou pohybovou činností	žák je schopen individuálního rozvíjení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny	
- dovede posoudit vhodnost prostředí k pohybové činnosti	je seznámen s možnými nebezpečími úrazu	Minimální preventivní program
- bezpečně používá sportovní potřeby a náradí	zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb	
- komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci - nahrazuje agresivní a pasivní chování chováním asertivním - respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu, vytváří si zdravé sebevědomí	- zásady verbální komunikace - úcta k lidské osobě - rozvoj sebevědomí, rozvoj sebeovládání - mravní zásady - fair play, zdravá soutěživost, dodržování pravidel hry	ETV – sebeovládání, asertivita, spolupráce, etické hodnoty