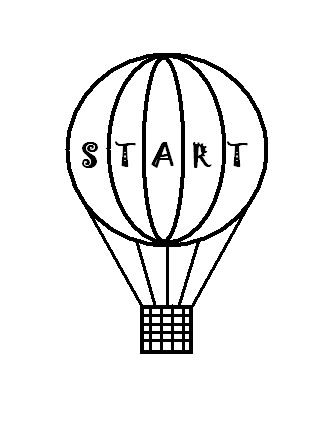
**Školní vzdělávací program**

**pro základní vzdělávání**



**START**

**verze č. 2**

**DODATEK č. 1, platný od 01. 09. 2017**

***Základní škola DUKELSKÝCH HRDINŮ,***

***KARLOVY VARY, MOSKEVSKÁ 25,***

***příspěvková organizace***



# Identifikační údaje

**Název vzdělávacího programu:**

START - Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání

**Kód:** 79 – 01 – C/01

**Název školy:** Základní škola Dukelských hrdinů Karlovy Vary, Moskevská 25, příspěvková organizace

**Adresa školy:** Moskevská 1117/25

360 01 Karlovy Vary

**IČO**: 70933766

**IZO:** 102088527

**RED-IZO:** 600067441

**Ředitelka školy:**

Mgr. Bc. Eva Doušová

**Koordinátorky ŠVP:**

Mgr. Bc. Hana Lejsková

Mgr. Miloslava Procházková

**Kontakty:**

telefon:+420 353 226 984, +420775855597

web: www.zsdukla.cz

e-mail: zsdukla@seznam.cz

e-mail: info@zsdukla.cz

**Zřizovatel školy:**

**Název:**  Město Karlovy Vary

**Adresa:** Moskevská 2035/21

361 20 Karlovy Vary

**IČO**: 254657

**Kontakty**: telefon:353 118 111

www.mmkv.cz

**Platnost dokumentu:**

Od 01. 09. 2017

............................................

Mgr. Bc. Eva Doušová razítko školy

ředitel školy

### Tělesná výchova

##### Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova je vyučován ve všech ročnících 2 vyučovací hodiny v týdnu. Veškeré tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka, nejen ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale i k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídit týmu…) a zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí.

Tělesná výchova je předmět, kde je nutný diferencovaný přístup k žákům podle jejich momentální tělesné zdatnosti. Hodnocení provádíme s ohledem na jejich individuální možnosti a předpoklady pro zvládnutí různých pohybových aktivit.

V hodinách tělesné výchovy se zaměřujeme na rozvoj a zdokonalování pohybových schopností, s tím spojené hygienické zásady a dodržování bezpečnosti.

V rámci tělesné výchovy žáci absolvují základní plavecký výcvik na I. stupni v rozsahu minimálně 40 hodin. Jedná se o výcvik v  plaveckém bazénu doplněný teoretickou přípravou na suchu. V průběhu základní školní docházky (přednostně v 7. ročníku) je do výuky zařazován kurz zimních sportů (lyžování, snowboarding, bruslení) v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek.

Při realizaci tohoto předmětu zařazujeme návštěvy sportovních a tělovýchovných akcí, účasti na sportovních soutěžích v rámci školy a též mezi školami, přednášky na téma zdravý životní styl, besedy s významnými sportovci apod.

##### Kompetence k učení

* Vést žáky k tomu, aby se naučili rozumět obecně používaným termínům – tělocvičné názvosloví,
* poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj,
* ukázat žákům, že přehled v oblasti sportu jim umožní prožitky z tohoto oboru lidské činnosti intenzivněji prožívat.

##### Kompetence k řešení problémů

* Vést žáky k tomu, aby při svém hodnocení umění postupovali uvážlivě, tak aby svůj názor byli schopni obhájit,
* Přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění,
* hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

##### Kompetence komunikativní

* Vést žáky k tomu, aby vnímali i mimojazykové vyjadřování a aby sami tuto komunikaci využívali,
* poskytnout dětem dostatečný prostor k jejich vlastnímu kulturnímu, uměleckému projevu,
* prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou,
* systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

##### Kompetence sociální a personální

* Vysvětlit a vybudovat zásady chování na sportovních akcích,
* ukázat dětem potřebu spolupráce ve sportovním týmu, důležitost úkolů (rolí), které v týmu plní,
* předvést dětem na příkladech z  tělesné výchovy nezbytnost přebírání zkušeností druhých lidí pro vlastní zdokonalování,
* dodržování pravidel fair play,
* prezentace a podpora myšlenek olympijského hnutí,
* rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva,
* rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.
* na základě respektování názorů každého žáka budovat v dětech sebedůvěru.

##### Kompetence občanské

* Vysvětlit žákům potřebu respektovat, chránit a oceňovat naše tradice a kulturní a historické dědictví,
* budovat v dětech pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost,
* vést žáky k tomu, aby se aktivně zapojovali do kulturního dění a sportovních aktivit.,
* podpora aktivního sportování,
* objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
* první pomoc při úrazech lehčího charakteru,
* emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

##### Kompetence pracovní

* Při sportovních aktivitách žákům vysvětlit nutnost ochrany zdraví svého i druhých,
* vést žáky k tomu, aby dodržovali pravidla ve sportu i mimo něj, vést je k dodržování pravidel fair play,
* vysvětlit potřebu pohybových aktivit pro člověka, který se nevěnuje výkonnostnímu nebo vrcholovému sportu,
* vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace,
* zpracovávání a prezentace naměřených výkonů.

| Oblast:  Člověk a zdraví | Předmět:  Tělesná výchova |  | Období:  1 – 3. ročník |
| --- | --- | --- | --- |
| Očekávané výstupy  Žák: | Učivo | Ročník | Průřezová témata |
| * TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti * TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy * znalost základních zdraví prospěšných cvičení a schopnost rozlišení vhodného prostředí pro   pohybovou činnost   * TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | Činnosti ovlivňující zdraví a pohybové učení  (vzdělávací obsah prolíná všemi aktivitami)   * cvičení pro rozvoj správného držení těla, správné zapojení dechu při cvičení * cvičení pro nácvik správného zvedání zátěže * průpravná cvičení * cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu * zdravotní TV * kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení * základní hygiena při TV a jiných pohybových aktivitách * bezpečnost při pohybových činnostech * znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech | 1. - 3. | **Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj** Sebepoznání a sebepojetí  **Výchova demokratického občana**  Občanská společnost a škola  (aktivní postoj k dodržování pravidel, sebeúcta, sebedůvěra, disciplinovanost, sebekritika, tolerance, odpovědnost) |
| * ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy * ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Zdravotní tělesná výchova   * základy speciálních cvičení z pohledu zdravotního oslabení (oslabení podpůrně pohybového systému, vnitřních orgánů, smyslových a nervových funkcí): základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení * korekce zdravotního oslabení * denní režim z pohledu zdravotního oslabení * kontraindikace zdravotních oslabení * pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení |  |  |
| * TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Základy gymnastiky   * průpravná cvičení * základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed; kotoul vzad), * nácvik přeskoku (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), * cvičení na lavičce (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze), * cvičení na žebřinách * cvičení s náčiním (míče, kruhy, švihadlo) | 1. - 3. |  |
| * TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti   * kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, * základy estetického pohybu, * vyjádření melodie a rytmu pohybem, * jednoduché tance | 1. - 3. |  |
| * TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Průpravné úpoly   * přetahy * přetlaky | 1. - 3. |  |
| * TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Základy atletiky   * rychlý běh  (20 - 50 m), * vytrvalostní běh (5 min) * skok daleký (spojení rozběhu a odrazu), * skok z místa, * hod míčkem z místa a z rozběhu | 1. - 3. |  |
| * TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích * TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Pohybové hry různého zaměření   * pohybové hry se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) * pohybové hry bez pomůcek * hry pro rozvoj pohybové tvořivosti | 1. - 3. |  |
| * TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích * TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Základy sportovních her (vybíjená, minikopaná, basketbal, florbal)   * manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním * herní činnosti jednotlivce * doplňkové sportovní hry * průpravná cvičení * spolupráce ve hře * utkání podle zjednodušených pravidel minisportů | 1. - 3. |  |
| * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | Turistika a pobyt v přírodě  (v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek)   * chůze a přesuny v terénu * chování v dopravních prostředcích * ochrana přírody | 1. – 3. |  |
| * adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, uplatňuje zásady bezpečnosti při plaveckém výcviku | Základní plavecký výcvik   * hygiena plavání, * adaptace na vodní prostředí, * základní plavecké dovednosti, * plavecká technika, * prvky sebezáchrany a bezpečnosti | 3. |  |

***Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:***

*Žák:*

*TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost*

*TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má*

*osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách*

*TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti*

*- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám*

*- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle*

*individuálních předpokladů*

*ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy*

*ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením*

| Oblast:  Člověk a zdraví | Předmět:  Tělesná výchova |  | Období:  4. – 5. ročník |
| --- | --- | --- | --- |
| Očekávané výstupy  Žák: | Učivo | Ročník | Průřezová témata |
| * TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti * TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením * TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka * TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti * TV-5-1-06 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 * TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace činnostech opačné pohlaví | Činnosti ovlivňující zdraví a pohybové učení  (vzdělávací obsah prolíná všemi aktivitami)   * příprava organismu před pohybovou zátěží, uklidnění po zátěži * cvičení pro rozvoj správného držení těla, správné zapojení dechu při cvičení * průpravná cvičení * cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu * zdravotní TV * kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení * základní hygiena při TV a jiných pohybových aktivitách * bezpečnost při pohybových činnostech * měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy) * tělovýchovné názvosloví, povely, signály * zásady jednání a chování při sportu | 4. - 5. | **Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj** Sebepoznání a sebepojetí;  seberegulace a sebeorganizace |
| * ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování * ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle a podle pokynů učitele * ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením | Zdravotní tělesná výchova   * základy speciálních cvičení z pohledu zdravotního oslabení (oslabení podpůrně pohybového systému, vnitřních orgánů, smyslových a nervových funkcí): základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení * korekce zdravotního oslabení * denní režim z pohledu zdravotního oslabení * kontraindikace zdravotních oslabení * pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení |  |  |
| * TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení * TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Základy gymnastiky   * průpravná cvičení * základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed; kotoul vzad), * nácvik přeskoku (nácvik odrazu z můstku na nízkou švédskou bednu), * cvičení na snížené kladině (chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze, rovnovážné postoje), * cvičení na žebřinách * šplh * cvičení s náčiním (míče, kruhy, švihadlo) | 4. - 5. |  |
| * TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení * TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení | Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti   * kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, * základy estetického pohybu, * vyjádření melodie a rytmu pohybem, * jednoduché tance | 4. - 5. |  |
| * TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Průpravné úpoly   * přetahy * přetlaky | 4. - 5. |  |
| * TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení * TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky | Základy atletiky   * rychlý běh  (20 - 50 m), * vytrvalostní běh (5-10 min) * skok daleký (spojení rozběhu a odrazu), * skok z místa, * nácvik skoku vysokého * hod míčkem z místa a z rozběhu | 4. - 5. |  |
| * TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení * TV-5-1-06 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 * TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | Pohybové hry různého zaměření   * pohybové hry se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) * pohybové hry bez pomůcek * hry pro rozvoj pohybové tvořivosti | 4. - 5. | **Výchova demokratického občana**  Občanská společnost a škola  (aktivní postoj k dodržování pravidel, sebeúcta, sebedůvěra, disciplinovanost, sebekritika, tolerance, odpovědnost) |
| * TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení * TV-5-1-06 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 * TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | Základy sportovních her (vybíjená, minikopaná, basketbal, florbal, přehazovaná)   * manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním * herní činnosti jednotlivce * doplňkové sportovní hry * průpravná cvičení * spolupráce ve hře * utkání podle zjednodušených pravidel minisportů | 4. - 5. | **Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj**  Komunikace,  kooperace a kompetice |
| * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | Turistika a pobyt v přírodě  (v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek)   * chůze a přesuny v terénu * chování v dopravních prostředcích * ochrana přírody | 4. - 5. |  |
| * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | Lyžování, snowboarding, bruslení  (v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek)  hry na sněhu a na ledě  základní techniky pohybu na lyžích či snowboardingu  základní techniky pohybu na bruslích |  |  |
| * TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti * uplatňuje vhodné a bezpečné chování při plaveckém výcviku * TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti | Plavání   * hygiena plavání, * adaptace na vodní prostředí, * základní plavecké dovednosti, * plavecká technika, * prvky sebezáchrany a bezpečnosti | 4. |  |

***Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:***

*Žák:*

*TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního*

*režimu*

*TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním*

*svalovým oslabením*

*TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností*

*a schopností*

*TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné*

*a bezpečné pohybové činnosti*

*TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti*

*TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play*

*- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla*

*- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností*

*i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění*

*únavy*

*ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování*

*ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle a podle pokynů učitele*

*ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením*

| Oblast:  Člověk a zdraví | Předmět:  Tělesná výchova |  | Období:  6. – 9. |
| --- | --- | --- | --- |
| Očekávané výstupy  Žák: | Učivo | Ročník | Průřezová témata |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Gymnastika   * akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou s dopomocí, rovnovážné stoje a postoje, jednoduché akrobatické řady) * přeskok (výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok, nácvik roznožky a skrčky), * cvičení na snížené kladině (náskoky, obraty, leh vznesmo, rovnovážné postoje, seskoky), * hrazda (náskok do vzporu vpředu, sešin vpřed do shybu stojmo, průvlek, ze vzporu vpředu seskok) * cvičení na žebřinách * šplh na laně a na tyči * cvičení na kruzích (houpání, kotoul vpřed a vzad) | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** seberegulace a sebeorganizace, kreativita |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem   * základy kondiční a rytmické gymnastiky * cvičení s náčiním (míče, kruhy, švihadlo, tyče, medicinbaly) * jednoduché tance | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj-** kreativita |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Úpoly   * význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost * přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje * základy sebeobrany (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zpředu, obrana proti škrcení), pády (vpřed, vzad, stranou) | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** -seberegulace a sebeorganizace |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí * TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | Atletika   * atletická abeceda * sprinty * starty * vytrvalostní běh (na dráze, v terénu) * hod míčkem * skok do dálky * skok do výšky (flop) | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí * TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Pohybové hry   * ringo * kin-ball * florbal * závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením * utkání dle pravidel | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, sebepoznání a sebepojetí  **Výchova demokratického občana**  Občanská společnost a škola  (aktivní postoj k dodržování pravidel, sebeúcta, sebedůvěra, disciplinovanost, sebekritika, tolerance, odpovědnost) |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí * TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Sportovní hry:  přehazovaná basketbal, kopaná, házená   * herní činnosti jednotlivce * herní kombinace * herní systémy * utkání dle pravidel | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí  **Výchova demokratického občana**  Občanská společnost a škola  (aktivní postoj k dodržování pravidel, sebeúcta, sebedůvěra, disciplinovanost, sebekritika, tolerance, odpovědnost) |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Turistika a pobyt v přírodě  (v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek)   * chůze a přesuny v terénu * chůze se zátěží * pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty * základy orientace v terénu * základy orientačního běhu * základy táboření * ochrana přírody | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** psychohygiena  **Výchova demokratického občana**  Občanská společnost a škola  (aktivní postoj k dodržování pravidel, sebeúcta, sebedůvěra, disciplinovanost, sebekritika, tolerance, odpovědnost) |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Lyžování, snowboarding, bruslení  (v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek)  hry na sněhu a na ledě  základní techniky sjezdového lyžování či snowboardingu  jízda na vleku  bezpečnost pohybu v zimní horské krajině  základní techniky pohybu na bruslích | 6. - 7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Plavání  (dle aktuálních podmínek)   * plavecká technika (zdokonalovací výuka) * prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu | 6.-7. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Gymnastika   * akrobacie (skoky, obraty ve výponu a ve výskoku, kotoul vpřed ve vazbě, kotoul vzad spádem a do roznožení, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné stoje a postoje, jednoduché akrobatické řady) * přeskok (roznožka, skrčka), * cvičení na snížené kladině (náskoky, obraty, skoky, akrobatický prvek s dopomocí, rovnovážné postoje, seskoky), * hrazda (výmyk odrazem jednonož, vis v podkolení, seskok překotem vzad) * cvičení na žebřinách * šplh na laně a na tyči * cvičení na kruzích (houpání s obraty) | 8. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem   * kondiční a rytmická gymnastika * cvičení s náčiním (míče, kruhy, švihadlo, tyče, medicinbaly) * základy společenských a výrazových tanců | 8. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** kreativita |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Úpoly   * přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje * základy sebeobrany (držení soupeře na zemi, obrana proti objetí zpředu, obrana proti škrcení), pády (vpřed, vzad, stranou) | 8. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí * TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže * TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | Atletika   * atletická abeceda * sprinty * starty * základy překážkového běhu * vytrvalostní běh (na dráze, v terénu) * hod granátem * vrh koulí * skok do dálky   skok do výšky (flop) | 8. – 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Pohybové hry   * ringo * kin-ball * florbal * závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením * utkání dle pravidel | 8. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí * TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Sportovní hry:  odbíjená, basketbal, kopaná, házená   * herní činnosti jednotlivce * herní kombinace * herní systémy * utkání dle pravidel | 8. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže | Turistika a pobyt v přírodě  (v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek)   * chůze a přesuny v terénu * chůze se zátěží * pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty * základy orientace v terénu * základy orientačního běhu * základy táboření * ochrana přírody | 8.-9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Lyžování, snowboarding, bruslení  (v případě vhodných materiálních a klimatických podmínek)   * hry na sněhu a na ledě * základní techniky sjezdového lyžování či snowboardingu * jízda na vleku * bezpečnost pohybu v zimní horské krajině * základní techniky pohybu na bruslích | 8. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace |
| * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | Plavání  (dle aktuálních podmínek)   * plavecká technika (zdokonalovací výuka) * prvky sebezáchrany a bezpečnosti, dopomoci tonoucímu | 8. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** seberegulace a sebeorganizace |
| * TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem * samostatně využívá osvojené kompenzační  a relaxační techniky a sociální dovednosti   k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím * TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program * žák je schopen individuálního rozcvičení,strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla * TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly * TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší * TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu * předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | Činnosti ovlivňující zdraví  (vzdělávací obsah prolíná všemi aktivitami)   * cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy * kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení * bezpečnost při pohybových činnostech * první pomoc při TV a sportu * zásady jednání a chování při sportu * prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí * seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu * zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí | 6. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj**  **Výchova demokratického občana**  Občanská společnost a škola  (aktivní postoj k dodržování pravidel, sebeúcta, sebedůvěra, disciplinovanost, sebekritika, tolerance, odpovědnost) |
| * TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech * TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny * TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu * TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | Činnosti ovlivňující pohybové učení  (vzdělávací obsah prolíná všemi aktivitami)   * měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy) * tělovýchovné názvosloví, povely, signály * základy grafického zápisu pohybu, práce se stopkami * práce s tabulkou (výsledkovou listinou), doplňování, čtení a zjišťování příslušných dat * aktivní (samostatná) organizace prostoru a pohybových činností * historie a současnost sportu, * olympismus, historie olympijských her * MOV, ČOV, ODM (olympiáda dětí a mládeže) * zásady jednání a chování při sportu * prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí * seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu * zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí | 6. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí  **-sociální rozvoj** Komunikace; kooperace a kompetice  **Výchova demokratického občana**  Občanská společnost a škola  (aktivní postoj k dodržování pravidel, sebeúcta, sebedůvěra, disciplinovanost, sebekritika, tolerance, odpovědnost) |
| * ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení * ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení * ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | Zdravotní tělesná výchova   * speciální cvičení z pohledu zdravotního oslabení (oslabení podpůrně pohybového systému, vnitřních orgánů, smyslových a nervových funkcí): základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení * korekce zdravotního oslabení * denní režim z pohledu zdravotního oslabení * kontraindikace zdravotních oslabení * pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení | 6. - 9. | **Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj** Psychohygiena, seberegulace a sebeorganizace, kreativita, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí |

***Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:***

*ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ*

*Žák:*

*TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí*

*TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavyTV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem*

*TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity*

*TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného*

*TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti*

*ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ*

*Žák:*

*TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*

*TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků*

*ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ*

*Žák:*

*TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*

*TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*

*TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*

*TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka*

*TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je*

*TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*

*ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení*

*ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení*

*ZTV-9-1-03p vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení*