

Učební osnovy – Tělesná výchova

Do osnov Tv jsou zapracovány výstupy zdravotní Tv.

1. období

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		
Ročník: 1.		
Výstup	Doporučené učivo	Související PT
TV 3.1.1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti <i>TV 3.1.1p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i>	Činnosti ovlivňující zdraví: *význam pohybů pro zdraví – pohybový režim žáků, relaxační cviky *příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži *hygiena při Tv – hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	osobnostní a sociální výchova = psychohygiena
TV 3.1.2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností: *základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti *rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance, rehabilitační cvičení *základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem	
TV 3.1.3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností: *pohybové hry – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry *základy sportovních her – manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, spolupráce ve hře	
TV 3.1.4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při	Činnosti ovlivňující zdraví:	

<p>pohybových činnostech ve známých prostorech školy <i>TV 3.1.4p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách; projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám; zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i></p>	<p>*bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek</p>	
<p>TV 3.1.5 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci <i>TV 3.1.5p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: *komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely *zásady jednání a chování – fair play, *pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p>	
<p>ZTV 3.1.1 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy <i>ZTV 3.1.1p Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech</i></p>	<p>Zásady správného držení těla, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí do Tv, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez</p>	
<p>ZTV 3.1.2 Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením. <i>ZTV 3.1.2p Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.</i></p>	<p>Základní cvičební polohy, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez</p>	

PŘEDMĚT: Tělesná výchova		
Ročník: 2.		
Výstup	Doporučené učivo	Související PT
<p>TV 3.1.1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p><i>TV 3.1.1p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i></p>	<p>činnosti ovlivňující zdraví význam organismu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační cvičení, rehabilitační cviky</p>	
<p>TV 3.1.2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p>	<p>činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení základy gymnastiky rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry plavání – (základní plavecká výuka)</p>	
<p>TV 3.1.3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p>	<p>činnosti podporující pohybové učení zásady jednání a chování – fair play</p>	

	<p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>základy sportovních her – manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p>	
<p>TV 3.1.4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p><i>TV 3.1.4p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách; projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám; zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i></p>	<p>činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p>	
<p>TV 3.1.5 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p><i>TV 3.1.5p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i></p>	<p>činnosti podporující pohybové učení</p> <p>komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p>organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p>	
<p>ZTV 3.1.1 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</p> <p><i>ZTV 3.1.1p Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech</i></p>	<p>Zásady správného držení těla, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí do Tv, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez</p>	
<p>ZTV 3.1.2 Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.</p> <p><i>ZTV 3.1.2p Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.</i></p>	<p>Základní cvičební polohy, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez</p>	

Předmět : Tělesná výchova		
Ročník : 3.		
Výstup	Doporučené učivo	Související PT
<p>TV 3.1.1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p><i>TV 3.1.1p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i></p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	
<p>TV 3.1.4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p><i>TV 3.1.4p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách; projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám; zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i></p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví bezpečnost při pohybových činnostech hygiena při TV hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí</p>	
<p>TV 3.1.2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností pohybové hry základy gymnastiky rytmické a koordinační formy cvičení pro děti, rehabilitační cvičení s podložkami nebo bez základy atletiky, základy sportovních her turistika a pobyt v přírodě (naplňováno během PD), plavání</p>	
<p>TV 3.1.5 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p><i>TV 3.1.5p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p>	
<p>TV 3.1.3 spolupracuje při jednoduchých týmových</p>	<p>základy jednání a chování</p>	

pohybových činnostech a soutěžích	pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností	
ZTV 3.1.1 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy <i>ZTV 3.1.1p Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech</i>	Zásady správného držení těla, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí do Tv, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez	
ZTV 3.1.2 Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením. <i>ZTV 3.1.2p Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.</i>	Základní cvičební polohy, rehabilitační cvičení s pomůckami nebo bez	
TV 5 .1.11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti.	Plavecký výcvik	
TV 5.1.12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, překy sebezáchrany a bezpečnosti.	Plavecký výcvik.	

2. období

PŘEDMĚT: Tělesná výchova		
Ročník : 4.		
Výstup	Doporučené učivo	Související PT
<p>TV 5.1.1 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p><i>TV 5.1.1p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu</i></p>	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Pohybový režim, rozložení fyzických aktivit do běžného dne</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p> <p>- kooperace a kompetice</p>
<p>TV 5.1.2 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p><i>TV 5.1.2p Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</i></p>	<p>Zdravotně zaměřené činnosti – sestavy cviků s pomůckami i bez, rehabilitační cvičení</p>	
<p>TV 5.1.3 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p><i>TV 5.1.3p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i></p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>pohybové hry</p> <p>základy gymnastiky</p> <p>základy atletiky</p> <p>základy sportovních her</p> <p>turistika (plněno v rámci projektových dnů)</p> <p>netradiční sportovní hry a soutěže</p>	

<p>TV 5.1.4 Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p><i>TV 5.1.4p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</i></p>	<p>Hygiena při TV Bezpečnost při pohybových činnostech</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - kooperace a kompetice</p>
<p>TV 5.1.5 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p><i>TV 5.1.5p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení měření a posuzování pohybových dovedností</p>	
<p>TV 5.1. 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> <p><i>TV 5.1.6p 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</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: zásady chování a jednání, základní herní pravidla kolektivních her</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova - kooperace a kompetice</p>
<p>TV 5.1.7 Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: komunikace v Tv- základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p>	
<p>TV 5.1.8 Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: organizace při Tv, sportovní akce a soutěže v rámci sportovních projektových dnů</p>	
<p>TV 5.1.9 Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: měření a posuzování pohybových dovedností základy atletiky</p>	
<p>TV 5.1.10 Orientuje se v informačních zdrojích o</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení:</p>	

pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	zdroje informací o pohybových činnostech akce	
ZTV 5.1.1 Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování <i>ZTV 5.1.1p Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i>	Sestavy cviků s pomůckami(malé i velké míče, multifunkční podložky) i bez Prevence a korekce jednostranného zatížení	
ZTV 5.1.2 Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele. <i>ZTV 5.1.2p Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.</i>	Estetické a kondiční cvičení s hudbou Sestavy rehabilitačních cviků	

Předmět : Tělesná výchova		
Ročník : 5.		
Výstup	Doporučené učivo	Související PT
<p>TV 5.1.1 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p><i>TV 5.1.1p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu</i></p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví: význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků</p>	<p>osobnostní a sociální výchova - Psychohygiena</p>
<p>TV 5.1.2 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p><i>TV 5.1.2p Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</i></p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví: zdravotně zaměřené činnosti, sestavy rehabilitačních cviků s pomůckami i bez</p>	
<p>TV 5.1.3 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p><i>TV 5.1.3p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i></p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností: pohybové hry základy gymnastiky průpravné úpoly základy atletiky základy sportovních her turistika (plněno v rámci PD) netradiční sportovní aktivity</p>	
<p>TV 5.1.4 Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p><i>TV 5.1.4p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</i></p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví: hygiena při Tv bezpečnost při pohybových činnostech</p>	
<p>TV 5.1.5 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p><i>TV 5.1.5p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: měření a posuzování pohybových dovedností, sportovní soutěže</p>	
<p>TV 5.1.6 Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: zásady chování a jednání, povzbuzování</p>	

<p>a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví <i>TV 5.1.6p 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</i></p>	<p>kolektivní hry a aktivity</p>	
<p><i>TV 5.1.7 Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: komunikace v Tv, dodržování osvojené terminologie</p>	
<p><i>TV 5.1.8 Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: organizace při Tv (rozcvička), společná organizace sportovních aktivit</p>	
<p><i>TV 5.1.9 Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: měření a posuzování pohybových dovedností, sportovní soutěže, turnaje (plněno i v rámci PD)</p>	
<p><i>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</i></p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení: zdroje informací o pohybových činnostech</p>	
<p><i>ZTV 5.1.1 Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i> <i>ZTV 5.1.1p Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i></p>	<p>Sestavy cviků s pomůckami (malé i velké míče, multifunkční podložky) i bez Prevence a korekce jednostranného zatížení</p>	
<p><i>ZTV 5.1.2 Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.</i> <i>ZTV 5.1.2p Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele.</i></p>	<p>Estetické a kondiční cvičení s hudbou Sestavy rehabilitačních cviků</p>	
<p><i>ZTV 5.1.3 Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.</i> <i>ZTV 5.1.3p Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</i></p>	<p>Sestavy rehabilitačních cviků</p>	