

15. Tělesná výchova

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vzdělávací obor: Tělesná výchova
Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

1. Název vyučovacího předmětu: TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tento vyučovací předmět zahrnuje témata s problematikou výchovy ke zdraví.

2. Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu:

Vyučovací předmět má časovou dotaci 3 hodiny v primě, sekundě a v kvartě, 2 hodiny v tercii. Výuka probíhá většinou současně ve dvou třídách stejného ročníku dělených na tři skupiny (2 skupiny dívek, 1 chlapců) nebo se dělí jedna třída na dívky a chlapce.

Do vzdělávacího obsahu tohoto předmětu jsou začleněny tematické okruhy průřezových témat – *Osobnostní a sociální výchova* (cvičení sebeovládání – prima, sekunda, rozhodování – terciie, kreativita – kvarta), *Environmentální výchova* (integrovat do výchovy ke zdraví, terciie – prostředí a zdraví, kvarta – péče o přírodu), *Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech* (olympijské ideje – projekt – výchova ke zdraví – kvarta).

Vyučovací předmět je realizován ve dvou vyučovacích hodinách (45minutových) za sebou a při tříhodinové dotaci je jedna vyučovací hodina realizována jiný den v týdnu. Lyžařský výcvikový kurz v tercii je jednotýdenní.

Výuka probíhá jak ve školní budově (velká tělocvična, malá tělocvična, posilovna, místnost na stolní tenis), tak na atletickém stadionu, plaveckém bazéně, zimním stadiónu a v přírodě.

Průřezová témata	Ročník	Formy realizace
Osobnostní a sociální výchova	Prima, sekunda Tercie Kvarta	Cvičení sebeovládání Rozhodování se v náročných situacích Jednání ve specifických situacích, kreativita
Výchova demokratického občana	Prima, sekunda, tercie, kvarta	Zásady slušnosti, tolerance a odpovědného chování
Environmentální výchova	Tercie Kvarta	Chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí Péče o přírodu
Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	Kvarta	Projekt – olympijské ideje

3. Výchovná a vzdělávací strategie uplatňovaná ve vyučovacím předmětu tělesná výchova (klíčové kompetence):

Kompetence k učení

- Naučit žáky efektivně si osvojovat nové pohybové dovednosti, motivovat je k tomu, aby své poznatky, zkušenosti a návyky ověřovali v praktických situacích jejich každodenního režimu.
- Umět se orientovat v otázkách zdraví, rozeznat příznivé a nepříznivé vlivy, které mohou působit na jeho aktuální tělesný a duševní stav.
- Postupně zvyšovat podíl žáků na tvorbě nových dovedností a poznatků, zapojovat je do vedení rozcviček, vést je k vyhledávání potřebných informací spojených s daným předmětem (pravidla jednotlivých her, sportovní události atd.).

Kompetence k řešení problémů

- Vést žáky k samostatnému vnímání daného problému, jeho řešení a následného ověření v podobné problémové situaci.
- Vést žáky k samostatnému pozorování přístupu lidí ke svému zdraví a ke zdraví ostatních občanů, snažit se samostatně vyhodnocovat danou situaci a navrhnout řešení v rámci svých možností.

Kompetence komunikativní:

- Naučit se komunikovat s ostatními, jasně a výstižně formulovat své představy (o průběhu hry, soutěže), prosadit svůj názor, ale i umět naslouchat názorům spolužáků, vhodně na ně reagovat, zapojovat se do diskuse.
- Využívat získané komunikační prostředky pro styk s okolním světem.
- Snažit se formulovat vlastní názor na problematiku zdraví.

Kompetence sociální a personální:

- Naučit žáka spolupracovat ve skupině, vést ho k osobní odpovědnosti za výsledek týmové práce.
- Navozovat dostatek situací, které vedou k vědomí odlišnosti i jedinečnosti každého člověka a budou rozvíjet pozitivní sebedůvěru.
- Zvyšovat vědomí vlastních možností ovlivňovat své zdraví a zdraví svých spolužáků.

Kompetence občanské:

- Žák je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí, snaží se ochránit zdraví své i jiných v krizových situacích.
- Projevuje pozitivní postoj k našim tradicím, zapojuje se aktivně do sportovních aktivit ve škole i mimo ni.

- Vytvářet u žáka principy dobrovolné kázně s respektováním vnitřních norem školy.

Kompetence pracovní:

- Naučit žáka respektovat při sportovní činnosti pravidla bezpečnosti práce.
- Přistupovat k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality a funkčnosti, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, naučit se dodržovat hygienické návyky.
- Naučit žáka používat nabytých znalostí a dovedností pro jeho pozdější volbu profesního zaměření.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

PRIMA – Výchova ke zdraví

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
<p>Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů (v rodině, v třídním kolektivu, komunitě).</p> <p>Žák vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu.</p>	<p>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</p> <p>Vztahy ve dvojici (kamarádství, přátelství)</p>	PT: Osobnostní a sociální výchova – mezilidské vztahy
<p>Žák optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.</p>	<p><i>Změny v životě člověka a jejich reflexe</i></p> <p>Dětství</p>	PT: Osobnostní a sociální výchova - sebepoznání
<p>Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím.</p> <p>Žák dává do souvislosti způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</p>	<p><i>Zdravý způsob života a péče o zdraví</i></p> <p>Výživa a zdraví (zásady zdravého stravování)</p> <p>Režim dne</p>	
<p>Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<p><i>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</i></p> <p>Skryté formy a stupně individuálního násilí (šikana)</p> <p>Bezpečné chování (komunikace s lidmi)</p>	

<p>Žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu. Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.</p> <p>Žák v rámci svých možností a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví.</p>	<p><i>Hodnota a podpora zdraví</i></p> <p>Podpora zdraví a její formy (prevence a intervence)</p>	
<p>Žák dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka.</p> <p>Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<p><i>Osobnostní a sociální rozvoj</i></p> <p>Sebepoznání a sebepojetí (vztah k sobě samému)</p> <p>Psychohygiena (hledání pomoci při problémech)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – sebepojetí, seberegulace, sebeorganizace, psychohygiena</p>

PRIMA – Tělesná výchova

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
	<i>Činnosti ovlivňující zdraví</i>	
<p>Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.</p> <p>Žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí vhodný rozvojový program.</p> <p>Žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.</p> <p>Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu.</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví (rekreační sport)</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí (průpravná a kompenzační cvičení)</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (bezpečná příprava nářadí)</p>	
	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	
<p>Žák pomocí pohybových her nenásilnou formou zvyšuje svou tělesnou zdatnost, osvojuje si nové pohybové činnosti a pravidla, učí se spolupráci při plnění společného úkolu, učí se přijímat porážku i radovat z vítězství, posiluje své kombinační schopnosti.</p>	<p>Pohybové hry (hry soutěživé a bojové, hry pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – cvičení sebeovládání</p>
<p>Žák podle svých předpokladů zlepšuje techniku a estetiku gymnastického cvičení, ovládá gymnastickou terminologii, základy dopomoci a záchrany.</p> <p>Žák umí kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, rovnovážné polohy, skoky odrazem z trampolíny, roznožku přes kozu našít, náskok a seskok na hrazdě, výmyk s dopomocí, chůze na kladině, šplh s přírazem.</p>	<p>Gymnastika (základní a všeobecné úkony, pojmy a pravidla, základní gymnastické úkony a činnosti na jednotlivých nářadích)</p>	
<p>Žák se učí uvědomovat vlastní tělo, spojovat pohyb s hudebním či rytmickým doprovodem, rozvíjet estetické vnímání. Propojuje pohybovou činnost s dalšími oblastmi vzdělání, jako jsou výchova ke zdraví / správné držení těla /, hudební výchova a estetika. Žák se učí spolupracovat s ostatními.</p>	<p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (cvičení se švihadlem a stuhou, rytmická gymnastika)</p>	

Žák zná základní filosofie bojových umění, ovládá názvy úpolových sportů, jejich výstroje a vybavení, jedná v rámci bezpečnosti, ovládá přetahy, přetlaky, jedná v duchu fair-play.	Úpoly (průpravné cviky – přetahy, přetlaky, zásady bezpečnosti)	Učivo využívá prvky ostatních sportovních disciplín (gymnastiky a atletiky) i filosofie
Žák podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti v běžích a odrazové schopnosti ve skocích. Žák zvládá techniku hodů míčkem z rozběhu. Žák zvládá techniku skoku do dálky a do výšky z individuálního rozběhu.	Atletika (průpravná běžecká cvičení, rychlostní běh (60 m) a vytrvalostní běh (v terénu do 20 minut, na dráze do 1500 m dívky a do 3000 m chlapci), skok do dálky a do výšky, hod míčkem)	
Žák zná způsob a základní princip hry, přiměřeně zvládá uvolňování se s míčem a bez míče, obsazování hráče s míčem a bez míče, přihrávky a střelbu. Žák chápe základy herních útočných a obranných systémů. Žák zná pravidla hry, herní role a funkce hráčů, orientuje se v gestech rozhodčích.	Sportovní hry (košíková – herní činnost jednotlivce, útočná herní kombinace založená na akci „hod a běž“, házená – základní herní činnosti jednotlivce, útočné a herní kombinace založené na přihrávání, kopaná – herní činnost jednotlivce, útočné herní kombinace založené na „přihráj a běž“ a základy obrany, netradiční hry – ringo, stolní tenis, softbal, florbal)	PT: Osobnostní a sociální výchova – cvičení sebeovládání PT: Výchova demokratického občana – zásady slušnosti, tolerance a sportovního chování, odpovědnost
Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované dovednosti a tvořivě je aplikuje při rekreační činnosti v přírodě.	Turistika a pobyt v přírodě (orientace na mapě, ochrana přírody, práce s buzolou)	
Žák si je vědom významu plavání z hlediska zdravotnosti, prevence a zdraví. Žák zná základní plavecké dovednosti. Žák umí poskytnout záchranu tonoucímu a ví o specifčnosti, bezpečnosti a osobní hygieně při plavání.	Plavání (adaptace na vodní prostředí, nácvik jednoho plaveckého způsobu, záchrana tonoucího)	
Žák se orientuje v bruslařské výzbroji a výstroji. Žák je schopen poskytnout první pomoc. Žák ovládá jízdu vpřed, různé typy zastavení, odšlapování vpřed, zatáčení na obou bruslích, jízdu vzad s oporou a bez ní, chlapci zvládají základy ledního hokeje.	Bruslení (bruslařská výzbroj a výstroj, různá technika jízdy, první pomoc v improvizovaných podmínkách přírodní ledové plochy, základy ledního hokeje).	
Žák podle svých možností si osvojuje další pohybové dovednosti v místnosti i venku, poznává své vlastní pohybové možnosti, aktivně je využívá a cíleně ovlivňuje, zvládá organizační i bezpečnostní návyky při pohybových činnostech ve známém nebo méně známém prostředí. Žák se učí chápat pohyb jako prostředek duševní hygieny.	Další pohybové činnosti (hry s využitím přírodního terénu, jízda na kole)	
	Činnosti podporující pohybové učení	
Žák užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence Žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva, Žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího.	Komunikace v tělesné výchově (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) Organizace prostoru a pohybových činností (výběr a údržba sportovní výstroje a výzbroje) Historie a současnost sportu Pravidla osvojovaných pohybových činností Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech (měření výkonů)	

	<i>Zdravotní tělesná výchova</i>	
<p>Žák uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení. Žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o optimální provedení.</p> <p>Žák se aktivně vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení.</p>	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení (vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu, konkrétní zdravotní oslabení žáka)</p> <p>Speciální cvičení (oslabení podpůrně pohybového systému, oslabení vnitřních orgánů, oslabení smyslových a nervových funkcí)</p> <p>Všestranně rozvíjející pohybové činnosti (pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV)</p>	

SEKUNDA – Výchova ke zdraví

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
<p>Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů (v rodině, v třídním kolektivu, komunitě).</p> <p>Žák vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu.</p>	<p><i>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</i></p> <p>Vztahy ve dvojici (kamarádství, přátelství)</p> <p>Vztahy a pravidla soužití (rodina, škola)</p>	PT: Osobnostní a sociální výchova – mezilidské vztahy
<p>Žák optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.</p>	<p><i>Změny v životě člověka a jejich reflexe</i></p> <p>Puberta (tělesné a duševní změny)</p>	PT: Osobnostní a sociální výchova – sebepoznání
<p>Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Žák dává do souvislosti způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</p>	<p><i>Zdravý způsob života a péče o zdraví</i></p> <p>Výživa a zdraví (vliv životních podmínek na zdraví)</p> <p>Tělesná a duševní hygiena (otužování)</p>	
<p>Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<p><i>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</i></p> <p>Skryté formy a stupně individuálního násilí (šikana)</p> <p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</p>	
<p>Žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého</p>	<i>Hodnota a podpora</i>	

<p>životního stylu. Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.</p> <p>Žák v rámci svých možností a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví.</p>	<p><i>zdraví</i></p> <p>Podpora zdraví a její formy (odpovědnost jedince za zdraví)</p> <p>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</p>	
<p>Žák dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka.</p> <p>Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<p><i>Osobnostní a sociální rozvoj</i></p> <p>Sebepoznání a sebepojetí (vztah k druhým lidem)</p> <p>Psychohygienu (sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu)</p> <p>Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace (respektování sebe sama i druhých)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – sebepojetí, seberegulace, sebeorganizace, psychohygienu</p>

SEKUNDA – Tělesná výchova

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
	<i>Činnosti ovlivňující zdraví</i>	
<p>Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu.</p> <p>Žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí vhodný rozvojový program.</p> <p>Žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.</p> <p>Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu.</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví (rekreační sport)</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj ZOZ)</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí (průpravná a kompenzační cvičení)</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech (bezpečnost v šatnách a umývárkách)</p>	
	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	
<p>Žák pomocí pohybových her nenásilnou formou zvyšuje svou tělesnou zdatnost, osvojuje si nové pohybové činnosti a pravidla, učí se spolupráci při plnění společného úkolu, učí se přijímat porážku i radovat z vítězství, posiluje své kombinační schopnosti.</p>	<p>Pohybové hry (hry soutěživé a bojové, hry pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti, hry pro zdokonalení nových pohybových dovedností)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – cvičení sebeovládání</p>
<p>Žák podle svých předpokladů zlepšuje techniku a estetiku gymnastického cvičení, ovládá gymnastickou terminologii, základy dopomoci a záchrany.</p> <p>Žák zvládá kotouly v sestavách, stoj na ruce, skoky odrazem z trampolíny, roznožku přes kozu našír a nadél, skrčku přes kozu našír, na hrazdě výmyk odraz jednonož, sešín vpřed, chůze, náskoky a seskoky na kladině, šplh s přírazem.</p>	<p>Gymnastika (základní a všeobecné úkony, pojmy a pravidla, navazující a rozšiřující učivo v jednotlivých gymnastických disciplínách)</p>	
<p>Žák se učí uvědomovat vlastní tělo, spojit pohyby s hudebním či rytmickým doprovodem, rozvíjet estetické vnímání. Propojuje</p>	<p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (aerobik, cvičení</p>	

pohybovou činnost s dalšími oblastmi vzdělání, jako jsou výchova ke zdraví / správné držení těla /, hudební výchova a estetika. Žák se učí spolupracovat s ostatními.	s míčem a obručí, rytmická gymnastika)	
Žák zná základní filosofie bojových umění, ovládá názvy úpolových sportů, jejich výstroje a vybavení, jedná v rámci bezpečnosti, ovládá přetahy, přetlaky, různé typy pádů, postojů a držení soupeře, jedná v duchu fair-play.	Úpoly (průpravné cviky – přetahy, přetlaky, odpory a pády, zásady bezpečnosti, filosofie bojových sportů)	Učivo využívá prvky ostatních sportovních disciplín (gymnastiky a atletiky) i filosofie
Žák podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti v bězích a odrazové schopnosti ve skocích. Žák zvládá techniku hodů míčkem s rozběhu. Žák zvládá techniku skoku do dálky a do výšky z individuálního rozběhu.	Atletika (průpravná běžecká cvičení, rychlostní běh (60 m) a vytrvalostní běh (v terénu do 20 minut, na dráze do 1500 m dívky a do 3000 m chlapci), skok do dálky a do výšky, hod míčkem)	
Žák zná způsob a základní princip hry, přiměřeně zvládá uvolňování se s míčem a bez míče, obsazování hráče s míčem a bez míče, přihrávky a střelbu. Žák chápe základy herních útočných a obranných systémů. Žák zná pravidla hry, herní role a funkce hráčů, orientuje se v gestech rozhodčích.	Sportovní hry (košíková – herní činnost jednotlivce, obranná herní kombinace založená na zajišťování, házená – základní herní činnosti jednotlivce, útočné a herní kombinace založené na přebíhání, obranné herní kombinace založené na zajišťování, kopaná – herní činnost jednotlivce, obranné herní kombinace založené na přihrávání, netradiční hry – ringo, stolní tenis, softbal, florbal)	PT: Osobnostní a sociální výchova – cvičení sebeovládání PT: Výchova demokratického občana – zásady slušnosti, tolerance a sportovního chování, odpovědnost
Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované dovednosti a tvořivě je aplikuje při rekreační činnosti v přírodě.	Turistika a pobyt v přírodě (orientace na mapě, ochrana přírody, práce s buzolou, měřítko mapy, topografické značky, přesun do terénu, uplatňování pravidel silničního provozu)	
Žák si je vědom významu plavání z hlediska zdravotnosti, prevence a zdraví. Žák zná základní plavecké dovednosti. Žák umí poskytnout záchranu tonoucímu a ví o specifčnosti, bezpečnosti a osobní hygieně při plavání.	Plavání (adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti, nácvik jednoho plaveckého způsobu, záchrana tonoucího a dopomoc unavenému plavci, bezpečnost a osobní hygiena při plavání)	
Žák se orientuje v bruslařské výzbroji a výstroji. Žák je schopen poskytnout první pomoc. Žák ovládá jízdu vpřed, různé typy zastavení, odšlapování vpřed, zatáčení na obou bruslích, jízdu vzad s oporou a bez ní, chlapci zvládají základy ledního hokeje.	Bruslení (různá technika jízdy, první pomoc v improvizovaných podmínkách přírodní ledové plochy, základy ledního hokeje)	
Žák podle svých možností si osvojuje další pohybové dovednosti v místnosti i venku, poznává své vlastní pohybové možnosti, aktivně je využívá a cíleně ovlivňuje, zvládá organizační i bezpečnostní návyky při pohybových činnostech ve známém nebo méně známém prostředí. Žák se učí chápat pohyb jako prostředek duševní hygieny.	Další pohybové činnosti (hry s využitím přírodního terénu, jízda na kolečkových bruslích)	
	Činnosti podporující pohybové učení	
Žák užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího. Žák naplňuje ve školních podmínkách základní	Komunikace v tělesné výchově (smluvené povely a signály) Organizace prostoru a	

olympijské myšlenky, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. Žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva, ... Žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího.	pohybových činností Historie a současnost sportu (významné soutěže a sportovci) Pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů a soutěží) Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech (měření výkonů)	
	<i>Zdravotní tělesná výchova</i>	
Žák uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení. Žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o optimální provedení. Žák se aktivně vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení.	Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení (vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu, konkrétní zdravotní oslabení žáka) Speciální cvičení (oslabení podpůrně pohybového systému – poruchy funkce svalových skupin, poruchy páteře, oslabení vnitřních orgánů – oslabení oběhového a dýchacího systému, oslabení smyslových a nervových funkcí) Všestranně rozvíjející pohybové činnosti (pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV)	

TERCIE – Výchova ke zdraví

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů (v rodině, v třídním kolektivu, komunitě). Žák vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu.	Vztahy mezi lidmi a formy soužití Vztahy ve dvojici (láska, partnerské vztahy) Vztahy a pravidla soužití (vrstevnická skupina)	PT: Osobnostní a sociální výchova – mezilidské vztahy
Žák optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. Žák v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování.	<i>Změny v životě člověka a jejich reflexe</i> Sexuální dospívání (předčasná sexuální zkušenost)	PT: Osobnostní a sociální výchova - sebepoznání
Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Žák dává do souvislosti způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. Žák zná způsoby ochrany před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chápe význam zdravotní preventivní a lékařské péče a dodržuje zásady	<i>Zdravý způsob života a péče o zdraví</i> Tělesná a duševní hygiena (význam pohybu pro zdraví) Chronická onemocnění a úrazy (odpovědné chování)	PT: Environmentální výchova – chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

<p>bezpečnosti práce (doma, ve škole, v dopravě, při sportu atd.).</p>		
<p>Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím. Žák na základě znalostí a zkušeností vyhodnotí možný manipulační vliv vrstevníků, médií, sekt. Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.</p>	<p><i>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</i> Stres a jeho vztah ke zdraví (kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonání únavy a stresu) Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Auto-destruktivní závislost (zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek)</p>	
<p>Žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu. Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce. Žák v rámci svých možností a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví.</p>	<p><i>Hodnota a podpora zdraví</i> Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci (základní lidské potřeby a jejich hierarchie) Podpora zdraví v komunitě</p>	
<p>Žák dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka. Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo školu. Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<p><i>Osobnostní a sociální rozvoj</i> Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace (přijímání názoru druhého) Seberegulace a sebeorganizace činností a chování (cvičení sebekontroly a sebeovládání)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – sebepojetí, seberegulace, sebeorganizace, psychohygiena</p>

TERCIE – Tělesná výchova

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
	<i>Činnosti ovlivňující zdraví</i>	
<p>Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</p> <p>Žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí vhodný rozvojový program.</p> <p>Žák se samostatně připraví před pohybovou činností.</p> <p>Žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.</p> <p>Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu.</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví (rekreační a výkonnostní sport)</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost (kondiční programy)</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí (zdravotně zaměřená cvičení)</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru)</p>	
	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	
<p>Žák pomocí pohybových her nenásilnou formou zvyšuje svou tělesnou zdatnost, osvojuje si nové pohybové činnosti a pravidla, učí se spolupráci při plnění společného úkolu, učí se přijímat porážku i radovat z vítězství, posiluje své kombinační schopnosti.</p>	<p>Pohybové hry (hry soutěživé a bojové, hry pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti, hry pro rozvoj pohybové představitosti)</p>	
<p>Žák zvládá v akrobacii stoj na ruce s výdrží, přemet stranou, roznožku přes kozu našít a naděl, skrčku přes kozu našít, na hrazdě výmyk odraz jednož i obouž, přešvihy a podmet, na kladině jednoduché sestavy, šplh na tyči s přírazem, na laně dívky s přírazem, chlapci bez přírazu.</p> <p>Žák se dle svých dispozic pokouší o přemet vpřed, rondat, na kruzích komíhání ve svisu.</p>	<p>Gymnastika (navazující a rozšiřující učivo v jednotlivých gymnastických disciplínách, náročnější úkony a sestavy)</p>	
<p>Žák se učí uvědomovat vlastní tělo, spojit pohyby s hudebním či rytmickým doprovodem, rozvíjet estetické vnímání. Propojuje pohybovou činnost s dalšími oblastmi vzdělání, jako jsou výchova ke zdraví / správné držení těla /, hudební výchova a estetika. Žák se učí spolupracovat s ostatními.</p>	<p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (aerobik, cvičení s míčem a obručí, rytmická gymnastika, aerobní cvičení s náčiním, tanec lidový a country)</p>	
<p>Žák zná základní filosofie bojových umění, ovládá názvy úpolových sportů, jejich výstroje a vybavení, jedná v rámci bezpečnosti, ovládá přetahy, přetlaky, různé typy pádů, postojů a držení soupeře, jedná v duchu fair-play.</p>	<p>Úpoly (průpravné cviky – odpory a pády, postoje, držení a obrana proti škrcení, filosofie bojových sportů, vybavení, výstroj a judo)</p>	<p>Učivo využívá prvky ostatních sportovních disciplín (gymnastiky a atletiky) i filosofie</p>
<p>Žák podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti v běžích a odrazové schopnosti ve skocích.</p> <p>Žák zvládá techniku hodů míčkem s rozběhu a techniku vrhu koulí.</p> <p>Žák zvládá techniku skoku do dálky a do výšky z individuálního rozběhu.</p>	<p>Atletika (průpravná běžecká cvičení, rychlostní běh (60 m) a vytrvalostní běh (v terénu do 20 minut, na dráze do 1500 m dívky a do 3000 m chlapci), skok do dálky a do výšky, hod míčkem a vrh koulí, dívky 3 kg, chlapci 4 kg)</p>	
<p>Žák zná způsob a základní princip hry, přiměřeně zvládá uvolňování se s míčem a bez</p>	<p>Sportovní hry (košíková – zdokonalování a rozvíjení</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – zvládání</p>

<p>míče, obsazování hráče s míčem a bez míče, přihrávky a střelbu. Žák chápe základy herních útočných a obranných systémů. Žák zná pravidla hry, herní role a funkce hráčů, orientuje se v gestech rozhodčích. Žák umí aplikovat základní herní prvky při utkání podle pravidel.</p>	<p>naučených dovedností, základy herních systémů, hra a utkání, házená – zdokonalování a rozvíjení naučených dovedností, základy herních systémů, zjednodušená hra s menším počtem hráčů, hra podle pravidel, kopaná – zdokonalování a rozvíjení naučených dovedností, základy herních systémů, hra a utkání, netradiční hry – ringo, stolní tenis, softbal, florbal)</p>	<p>rozhodovacích situací PT: Výchova demokratického občana – zásady slušnosti, tolerance a sportovního chování, odpovědnost</p>
<p>Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované dovednosti a tvořivě je aplikuje při rekreační činnosti v přírodě.</p>	<p>Turistika a pobyt v přírodě (orientace na mapě, ochrana přírody, práce s buzolou, měřítko mapy, topografické značky, přesun do terénu, uplatňování pravidel silničního provozu, příprava a organizace orientačního běhu)</p>	
<p>Žák si je vědom významu plavání z hlediska zdravotnosti, prevence a zdraví. Žák zná základní plavecké dovednosti. Žák umí poskytnout záchranu tonoucímu a ví o specifčnosti, bezpečnosti a osobní hygieně při plavání.</p>	<p>Plavání (základní plavecké dovednosti, nácvik dalšího plaveckého způsobu, záchrana tonoucího a dopomoc unavenému plavci, bezpečnost a osobní hygiena při plavání, rozvoj plavecké vytrvalosti)</p>	
<p>Žák se orientuje v bruslařské výzbroji a výstroji. Žák je schopen poskytnout první pomoc. Žák ovládá jízdu vpřed, různé typy zastavení, odšlapování vpřed, zatáčení na obou bruslích, jízdu vzad s oporou a bez ní, chlapci zvládají základy ledního hokeje.</p>	<p>Bruslení (různá technika jízdy, první pomoc v improvizovaných podmínkách přírodní ledové plochy, základy ledního hokeje a hra s menším počtem hráčů)</p>	
<p>Žák se orientuje v lyžařské výzbroji a výstroji, ovládá základní údržbu a mazání lyží. Žák zná základní techniky sjezdového a běžeckého lyžování. Žák se bezpečně orientuje a chová v zimní krajině. Žák je schopen poskytnout první pomoc v improvizovaných podmínkách.</p>	<p>Lyžování (seznámení s lyžařskou výzbrojí a výstrojí, sjezdové lyžování nebo jízda snowboardu, běžecké lyžování, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku)</p>	<p>Dějepis – historie lyžování Biologie – zapojování svalů při pohybových činnostech Přednáška lékaře</p>
<p>Žák podle svých možností si osvojuje další pohybové dovednosti v místnosti i venku, poznává své vlastní pohybové možnosti, aktivně je využívá a cíleně ovlivňuje, zvládá organizační i bezpečnostní návyky při pohybových činnostech ve známém nebo méně známém prostředí. Žák se učí chápat pohyb jako prostředek duševní hygieny.</p>	<p>Další pohybové činnosti (hry s využitím přírodního terénu, jízda na kolečkových bruslích, lezení na umělých horolezeckých stěnách)</p>	
	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	
<p>Žák užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. Žák naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. Žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva, ... Žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího.</p>	<p>Komunikace v tělesné výchově (základy grafického zápisu pohybu) Organizace prostoru a pohybových činností (v nestandardních podmínkách) Historie a současnost sportu (olympismus). Pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů a soutěží)</p>	

<p>Žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a závody. Žák zpracuje naměřená data a podílí se na jejich prezentaci.</p>	<p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech (měření, evidence a vyhodnocování)</p>	
	<i>Zdravotní tělesná výchova</i>	
<p>Žák uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení. Žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o optimální provedení. Žák se aktivně vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení.</p>	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení (vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu, konkrétní zdravotní oslabení žáka) Speciální cvičení (oslabení podpůrně pohybového systému – poruchy funkce svalových skupin, poruchy páteře, oslabení vnitřních orgánů – oslabení oběhového a dýchacího systému, oslabení smyslových a nervových funkcí – oslabení zraku a sluchu) Všestranně rozvíjející pohybové činnosti (pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení)</p>	

KVARTA – Výchova ke zdraví

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
<p>Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů (v rodině, v třídním kolektivu, komunitě). Žák vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu.</p>	<p>Vztahy mezi lidmi a formy soužití Vztahy ve dvojici (manželství a rodičovství) Vztahy a pravidla soužití (obec, spolek)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – mezilidské vztahy</p>
<p>Žák optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. Žák v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování.</p>	<p><i>Změny v životě člověka a jejich reflexe</i> Sexuální dospívání a reprodukční zdraví (těhotenství a rodičovství, poruchy pohlavní identity)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova - sebepoznání</p>
<p>Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Žák dává do souvislosti způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. Žák zná způsoby ochrany před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chápe význam zdravotní preventivní a lékařské péče a dodržuje zásady bezpečnosti práce (doma, ve škole, v dopravě, při sportu atd.).</p>	<p>Zdravý způsob života a péče o zdraví Ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami (bezpečné způsoby chování, nemoci přenosné pohlavním stykem)</p>	

<p>Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím. Žák na základě znalostí a zkušeností vyhodnotí možný manipulační vliv vrstevníků, médií, sekt. Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.</p>	<p><i>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</i> Civilizační choroby Manipulativní reklama a informace (reklamní vlivy, působení sekt) Ochrana člověka za mimořádných událostí (živelné pohromy, terorismus)</p>	
<p>Žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu. Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce. Žák v rámci svých možností a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví.</p>	<p><i>Hodnota a podpora zdraví</i> Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci (složky zdraví a jejich interakce) Podpora zdraví v komunitě (programy podpory zdraví)</p>	
<p>Žák dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka. Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo školu. Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<p><i>Osobnostní a sociální rozvoj</i> Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace (aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace) Seberegulace a sebeorganizace činností a chování (stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení) Morální rozvoj (řešení problémů v mezilidských vztazích)</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova – sebepojetí, seberegulace, sebeorganizace, psychohygiena</p>

KVARTA – Tělesná výchova

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, poznámky
<p>Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. Žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, volí vhodný rozvojový program. Žák se samostatně připraví před pohybovou činností. Žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu.</p>	<p><i>Činnosti ovlivňující zdraví</i> Význam pohybu pro zdraví (rekreační a výkonnostní sport) Zdravotně orientovaná zdatnost (manipulace se zatížením) Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí (vyrovnávací a relaxační cvičení) Bezpečnost při pohybových činnostech (první pomoc v hodinách TV)</p>	
	<p>Činnosti ovlivňující úroveň</p>	

	pohybových dovedností	
Žák pomocí pohybových her nenásilnou formou zvyšuje svou tělesnou zdatnost, osvojuje si nové pohybové činnosti a pravidla, učí se spolupráci při plnění společného úkolu, učí se přijímat porážku i radovat z vítězství, posiluje své kombinační schopnosti.	Pohybové hry (hry soutěživé a bojové, hry pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti, hry pro rozvoj kondičních a koordinačních předpokladů)	
Žák zvládá sestavy z osvojených cviků v jednotlivých gymnastických disciplínách, v přeskoku je to roznožka přes kozu nadél s oddáleným odrazem, šplh s přírazem i bez přírazu, na hrazdě výmyk tahem a toč jízdo.	Gymnastika (zdokonalování naučeného a vytváření gymnastických sestav)	
Žák se učí uvědomovat vlastní tělo, spojovat pohyb s hudebním či rytmickým doprovodem, rozvíjet estetické vnímání. Propojuje pohybovou činnost s dalšími oblastmi vzdělání, jako jsou výchova ke zdraví / správné držení těla /, hudební výchova a estetika. Žák se učí spolupracovat s ostatními.	Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (různé druhy pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem, jednoduché pohybové etudy, společenský tanec)	PT: Osobnostní a sociální výchova – jednání ve specifických situacích, kreativita
Žák zná základní filosofie bojových umění, ovládá názvy úpolových sportů, jejich výstroje a vybavení, jedná v rámci bezpečnosti, ovládá přetahy, přetlaky, různé typy pádů, postojů a držení soupeře, jedná v duchu fair-play.	Úpoly (judo, aikido, karate)	Učivo využívá prvky ostatních sportovních disciplín (gymnastiky a atletiky) i filosofie
Žák podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti v běžích a odrazové schopnosti ve skocích. Žák zvládá techniku hodů míčkem s rozběhu a techniku vrhu koulí. Žák zvládá techniku skoku do dálky a do výšky z individuálního rozběhu.	Atletika (průpravná běžecká cvičení, rychlostní běh (60 m) a vytrvalostní běh (v terénu do 20 minut, na dráze do 1500 m dívky a do 3000 m chlapci), základy štafetového běhu, skok do dálky a do výšky, hod míčkem a vrh koulí, dívky 3 kg, chlapci 4 kg)	Matematika, fyzika – měření délek, převody jednotek
Žák zná způsob a základní princip hry, přiměřeně zvládá uvolňování se s míčem a bez míče, obsazování hráče s míčem a bez míče, přihrávky a střelbu. Žák chápe základy herních útočných a obranných systémů. Žák zná pravidla hry, herní role a funkce hráčů, orientuje se v gestech rozhodčích. Žák umí aplikovat základní herní prvky při utkání podle pravidel.	Sportovní hry (košíková – zdokonalování a rozvíjení naučených dovedností, základy herních systémů, hra a utkání, házená – zdokonalování a rozvíjení naučených dovedností, základy herních systémů, zjednodušená hra s menším počtem hráčů, hra podle pravidel, kopaná – zdokonalování a rozvíjení naučených dovedností, základy herních systémů, hra a utkání, netradiční hry – ringo, stolní tenis, softbal, florbal)	PT: Výchova demokratického občana – zásady slušnosti, tolerance a sportovního chování, odpovědnost
Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované dovednosti a tvořivě je aplikuje při rekreační činnosti v přírodě.	Turistika a pobyt v přírodě (orientace na mapě, ochrana přírody, práce s buzolou, měřítko mapy, topografické značky, přesun do terénu, příprava a organizace orientačního běhu, vytyčení trasy podle mapy)	PT: Environmentální výchova – péče o přírodu Zeměpis – orientace v přírodě, biologie – osobní hygiena
Žák si je vědom významu plavání z hlediska zdatnosti, prevence a zdraví. Žák zná základní plavecké dovednosti. Žák umí poskytnout záchranu tonoucímu a ví o specifčnosti, bezpečnosti a osobní hygieně při plavání.	Plavání (dovednosti záchranného a branného plavání, zdokonalování naučených plaveckých způsobů, záchrana tonoucího a dopomoc unavenému plavci, rozvoj plavecké vytrvalosti)	
Žák se orientuje v bruslařské výzbroji a výstroji.	Bruslení (různá technika jízdy,	

<p>Žák je schopen poskytnout první pomoc. Žák ovládá jízdu vpřed, různé typy zastavení, odšlapování vpřed, zatáčení na obou bruslích, jízdu vzad s oporou a bez ní, chlapci zvládají základy ledního hokeje.</p>	<p>první pomoc v improvizovaných podmínkách přírodní ledové plochy, základy ledního hokeje a hra podle pravidel)</p>	
<p>Žák podle svých možností si osvojuje další pohybové dovednosti v místnosti i venku, poznává své vlastní pohybové možnosti, aktivně je využívá a cíleně ovlivňuje, zvládá organizační i bezpečnostní návyky při pohybových činnostech ve známém nebo méně známém prostředí. Žák se učí chápat pohyb jako prostředek duševní hygieny.</p>	<p>Další pohybové činnosti (hry s využitím přírodního terénu, jízda na kolečkových bruslích, lezení na umělých horolezeckých stěnách, jízda na kole)</p>	
	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	
<p>Žák užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. Žák naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. Žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva,... Žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího. Žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a závody. Žák zpracuje naměřená data a podílí se na jejich prezentaci.</p>	<p>Komunikace v tělesné výchově (základy grafického zápisu pohybu) Organizace prostoru a pohybových činností (v nestandardních podmínkách) Historie a současnost sportu (olympismus – Olympijská charta) Pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů a soutěží) Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech (měření, evidence a vyhodnocování)</p>	<p>PT: Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech – projekt olympijské idee</p>
	<p><i>Zdravotní tělesná výchova</i></p>	
<p>Žák uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení. Žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o optimální provedení. Žák se aktivně vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení.</p>	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení (vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu, konkrétní zdravotní oslabení žáka) Speciální cvičení (oslabení podpůrně pohybového systému – poruchy funkce svalových skupin, poruchy páteře, oslabení vnitřních orgánů – oslabení oběhového a dýchacího systému, oslabení smyslových a nervových funkcí – oslabení zraku a sluchu) Všestranně rozvíjející pohybové činnosti (pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení)</p>	