

Tělesná výchova – 2. stupeň (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem <ul style="list-style-type: none"> • pravidelně sleduje své denní pohybové aktivity • pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho jednostrannou zátěž TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program <ul style="list-style-type: none"> • využívá nabízené příležitosti k aktivnímu trávení volného času a zapojuje se do činnosti sportovních oddílů, kroužků i mimo výuku • měří svou tělesnou zdatnost pomocí testů, naměřená data zaznamenává s využitím digitálních technologií, sleduje změny a vyvozuje z nich potřebu úpravy pohybového režimu TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> Význam pohybu pro zdraví <ul style="list-style-type: none"> • pohybový režim • druhy pohybových aktivit • civilizační choroby – příčiny, rizika • preventivní lékařská péče • cvičení průpravná a kondiční • cvičení správného držení těla v různých polohách • rekreační a výkonnostní sporty • motorické testy • koordinační, kompenzační, vyrovnávací a psychomotorická cvičení • příprava organismu na cvičení • uklidnění po zátěži • vhodná a nevhodná cvičení • relaxační cvičení • testy tělesné zdatnosti • pomůcky pro měření výkonů (krokoměr, chytré hodinky, stopky) • hodnocení a porovnávání naměřených výkonů 	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> • PZ/OSV – Seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena • P – Člověk a jeho zdraví, civilizační choroby • ZTV – správné držení těla v různých polohách • ICT - digitální technologie

Tělesná výchova – 2. stupeň (2)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák 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 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 <ul style="list-style-type: none">• zapojuje se s chutí do pohybových a sportovních her• reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele• pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost, určuje zjevné nedostatky a jejich možné příčiny a navrhuje možnosti pro zlepšení sledovaného a hodnoceného pohybu	<ul style="list-style-type: none">• škodlivý vliv návykových látek• vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity• vhodné oblečení a obutí dle prostředí• bezpečnost v přírodě• dopravní pravidla pro chodce• bezpečnost na akcích mimo školu – poučení žáků před turistickou a jinou akcí• první pomoc při běžných zraněních, transport zraněného, důležitá telefonní čísla pro přivolání pomoci <u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> Pohybové hry <ul style="list-style-type: none">• pohybové hry pro rozvoj lokomoce• hry pro rozvoj koordinace a kondice• hry na rozvoj rychlosti a obratnosti• hry pro rozvoj sociálních vztahů• pohybové hry v přírodě	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none">• PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, vztah člověka k prostředí• PT/OSV – Spolupráce a soutěživost, hodnoty, postoje, praktická etika• ICT – Digitální technologie
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	

Tělesná výchova – 2. stupeň (3)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák	Sportovní hry					
	• základní herní činnosti jednotlivce	x	x	x	x	
	• hry podle upravených pravidel	x	x	x	x	
	• hry podle pravidel pro daný věk	x	x	x	x	
	• vybíjená	x	x	x	x	
	• košíková	x	x	x	x	
	• fotbal	x	x	x	x	
	• florbal	x	x	x	x	
	• přehazovaná	x	x	x	x	
	• volejbal	x	x	x	x	
	Digitální technologie					
	• záznam pohybu – různé způsoby sledování pohybových činností z hlediska kvantity a kvality pomocí digitálních technologií (mobilní telefon, tablet, fotoaparát, kamera)	x	x	x	x	

Tělesná výchova – 2. stupeň (4)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • hraje přiměřeně, ohleduplně, předchází tak zbytečným úrazům • rozumí základním pravidlům • zvládá základní herní systémy • propojuje herní činnosti jednotlivce – základy obranných a útočných činností • ovládá základy rozhodování ve hře • ovládá techniku hodů míčem, umí reagovat na míč • přiměřeným způsobem vyjadřuje emoce z úspěchu a zejména neúspěchu • zhodnotí svůj osobní výkon a výkon družstva při hře • pomocí gymnastických cvičení rozvíjí svou obratnost, pohyblivost, sílu a správné držení těla • usiluje o co nejpřesnější provádění gymnastických cviků • překonává postupně strach z některých cviků a náradí • nenechá se odradit nezdarem • dodržuje pokyny a bezpečnostní pravidla při gymnastice 	Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení při ovlivnění pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace • akrobacie • kotoul vpřed, vzad a jejich modifikace • stoj na rukou s dopomocí • rovnovážné polohy • přemet stranou • přeskoky • odraz z můstku, malá trampolína • koza, bedna – roznožka, skrčka 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • PT/ OSV – • Komunikace – tým a týmová spolupráce • Čj – komunikační a slohová výchova – rozumět pokynům • M – orientace v prostoru

Tělesná výchova – 2. stupeň (5)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
	<ul style="list-style-type: none"> hrazda ručkování ve svisu náskok do vzporu svis stojmo 	x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> lavička, nízká kladina chůze s obměnami, doprovodné pohyby paží, náskoky a seskoky, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty 	x	x	x	x	
		x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> kruhy houpání a seskok, rotace kolem osy svisy, překoty, kotouly 	x	x	x	x	
		x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> šplh šplh s přírazem na tyči, na laně šplh bez přírazu 	x	x	x	x	
					x	
	<u>Rytmická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</u>					<ul style="list-style-type: none"> Hv – hudebně pohybové činnosti
<ul style="list-style-type: none"> vyjádří rytmus, tempo, melodii pohybem, dbá na estetické držení těla 	<ul style="list-style-type: none"> cvičení na hudbu, estetika pohybu 	x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> překonává ostych z opačného pohlaví při tanci 	<ul style="list-style-type: none"> jednoduché tanečky 	x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> zvládá jednoduché lidové tance 	<ul style="list-style-type: none"> základy tanečních kroků – 2/4 a 3/4 takt 	x	x	x	x	

Tělesná výchova – 2. stupeň (6)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • uplatní adekvátním způsobem svou sílu, porovnává ji s ostatními • chápe význam sebeobránných činností a zná své možnosti ve střetu s protivníkem • reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele • zvládá nízký start, zná základní startovní pokyny • zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti • dokáže rozvrhnout síly při vytrvalostním běhu • zná význam rozběhu a odrazu pro skok daleký, vysoký • ovládá techniku hodů míčkem a granátem • zvládá základní techniku vrhu koulí • porovnává své výkony s ostatními, čestně soupeří • účastní se měření výkonů vybraných atletických disciplín • zvládá úpravu doskočiště 	<u>Úpoly</u> <ul style="list-style-type: none"> • přetahy, přetlaky, odpory • základy sebeobrány, pády 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • M – jednotky času, délky, tabulky výkonů
	<u>Atletika</u> <ul style="list-style-type: none"> • startovní signály a povely 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • nízký start, polovysoký start 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • běh na 60m,300m,1000m, 800m dívky, 1500m chlapci 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • vytrvalostní běh 12 min, běh v terénu do 15 min. 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • základy štafety a běhu přes překážky 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • skok do dálky s rozběhem 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • skok do výšky 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • hod míčkem a granátem 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • vrh koulí 	x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> • minihry a hry podle upravených pravidel- vybíjená, fotbal, košíková, florbal 	x	x	x	x	

Tělesná výchova – 2. stupeň (7)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák						
	<u>Turistika a pobyt v přírodě</u>					
• umí se vypravit na výlet	• základní poznatky z turistiky – oblečení, obuv, obsah batohu	x	x	x	x	
• chová se vhodně v přírodě	• chůze a běh v terénu	x	x	x	x	
• zvládá techniku chůze v terénu	• chůze se zátěží	x	x	x	x	
• vnímá turistické značky	• stravování na akci	x	x	x	x	
• chrání své zdraví při pobytu v přírodě	• ochrana přírody	x	x	x	x	
• dodržuje dopravní kázeň	• dopravní značky	x	x	x	x	
• umí přivolat pomoc v případě úrazu	• turistické akce	x	x	x	x	
	<u>Pobyt v zimní přírodě</u>					
• vhodně se obléká na zimní sporty	• hry na sněhu, na ledu	x	x	x	x	
	• základy bruslení (dle konkrétních podmínek)	x	x	x	x	
• umí se pohybovat bezpečně v zimní krajině	• bezpečnost při zimních sportech	x	x	x	x	
• chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech	• základy běžeckého lyžování v nenáročném terénu	x	x	x	x	
• umí poskytnout první pomoc při možných úrazech						
	• nohejbal		x	x	x	
• zvládne základy techniky netradičních sportů	• freesbee ,pétanque	x	x	x	x	
• osvojí si základní pravidla vybraných netradičních sportů	• stolní tenis - modifikace	x	x	x	x	
	• softtenis, ringo		x	x	x	
	• pálkovací hry	x	x	x	x	
	• step aerobik, bossu	x	x	x	x	
		x	x	x	x	
						<ul style="list-style-type: none"> • PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí • Z,OV, P – dopravní výchova,příroda v ročních obdobích, chráněné rostliny, aktivity v terénu • Pv – sebeobsluha, hygienické návyky, první pomoc • Z,P – aktivity v terénu
						PT/OSV – Rozvoj poznávacích schopností, Komunikace

Tělesná výchova – 2. stupeň (8)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu <ul style="list-style-type: none">zná názvy používaného náradí a náčinírozumí pravidlům her a umí je reprodukovatcvičí podle běžných pokynů 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 <ul style="list-style-type: none">zpracovává, vyhodnocuje a prezentuje naměřená data i s pomocí digitálních technologií a diskutuje o nichnavrhuje možné způsoby prezentace a sdílení zjištěných dat v rámci školy (webové stránky, časopisy atd.)	<ul style="list-style-type: none">komunikace v Tv – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činnostísmluvené povely, signálysamostatné vyhledávání výsledků sportovních závodů a soutěží (televize, tisk, internet)pravidla herpojmy označující tělocvičné úkony, cviky, polohypořadová cvičení <ul style="list-style-type: none">organizace při Tv – organizace známých her a činností ve známém (běžném) prostředí Činnosti podporující pohybové učení <ul style="list-style-type: none">evidence dat a informací o pohybových aktivitách, činnostech a výkonech pomocí digitálních technologií (např. tabulkový procesor, speciální online aplikace)různé způsoby vyhodnocování a prezentace dat pomocí digitálních technologií (např. prezentační software, tabulkový procesor)	x x x x x x x	x x x x x x x	x x x x x x x	x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none">PT/OSV – Rozvoj poznávacích schopností, Komunikace <

Tělesná výchova – 2. stupeň (9)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu <ul style="list-style-type: none"> respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji <ul style="list-style-type: none"> respektuje spoluhráče, zvládá komunikaci se spoluhráči a s rozhodčím při hře rozpozná a přijme svou optimální roli v družstvu TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	<ul style="list-style-type: none"> hodnocení vlastních výkonů měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonu, základní pohybové testy zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly dodržování herních pravidel vzory- význační sportovci, významné sportovní soutěže historie a současnost jednoduché taktické dovednosti jednotlivých sportů rozvoj schopností spolupráce odpovědnost za výsledek družstva sebepoznání, sebehodnocení zásady jednání a chování v různých rolích 	x x	x x	x x	x x	<ul style="list-style-type: none"> PT/MedV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení PT/OSV – Sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace, mezilidské vztahy, spolupráce a soutěživost Ov – státní symboly – mezinárodní sportovní soutěže D – historie vzniku Olympijských her ICT – data, informace a modelování

Tělesná výchova – 2. stupeň (10)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • respektuje nadání a dispozice druhých • respektuje jako hráč rozhodnutí rozhodčího • je schopen se smířit s porážkou, ocenit soupeře • v roli rozhodčího je schopen posuzovat výkony ostatních spravedlivě a nezájatě • projevuje kultivovaně své emoce v roli diváka 	<ul style="list-style-type: none"> • sebepoznání, sebehodnocení • sebekontrola, sebeovládání • pravidla vzájemné komunikace při pohybových činnostech • vzájemné poznávání herních a pohybových dovedností 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • OV – komunikace v různých životních situacích
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	

**Tělesná výchova – 2. stupeň (1) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
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 <ul style="list-style-type: none">• pravidelně sleduje své denní pohybové aktivity• pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho jednostrannou zátěž• využívá nabízené příležitosti k aktivnímu trávení volného času a zapojuje se do činnosti sportovních oddílů, kroužků i mimo výuku• dokáže sledovat s využitím digitálních technologií změny svých pohybových dovedností v základních sportovních odvětvích TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení <ul style="list-style-type: none">• dodržuje základní pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví i běžné společenské normy při pohybových aktivitách• chápe význam rozcvičky před vlastní sportovní činností• používá pro cvičení a sport vhodný oděv a obuv, udržuje je v čistotě• dodržuje pravidla osobní hygieny v souvislosti s pohybovou aktivitou	Činnosti ovlivňující zdraví Význam pohybu pro zdraví <ul style="list-style-type: none">• pohybový režim• druhy pohybových aktivit• civilizační choroby – příčiny, zdravotní rizika• cvičení průpravná a kondiční• cvičení správného držení těla v různých polohách• rekreační a výkonnostní sporty• koordinační, kompenzační, vyrovnávací a psychomotorická cvičení• pomůcky pro měření výkonů (krokoměr, chytrý telefon, stopky) Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech <ul style="list-style-type: none">• řád tělocvičny, školní řád• vhodné oblečení a obutí dle prostředí• příprava organismu na cvičení• bezpečnost prostoru pro danou pohybovou aktivitu• osobní hygiena po pohybových aktivitách• uklidnění po zátěži• vhodná a nevhodná cvičení• relaxační cvičení• pořadová cvičení	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none">• PZ/OSV - Seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena• P – Člověk a jeho zdraví, civilizační choroby• PV – sebeobsluha, první pomoc• ZTV – správné držení těla v různých polohách• ICT – digitální technologie

**Tělesná výchova – 2. stupeň (2) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák						
TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	<ul style="list-style-type: none"> • škodlivý vliv návykových látek • kouření, alkohol • drogy, anabolika • doping a jeho sportovní i zdravotní důsledky • stupně znečištění ovzduší 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • VkZ – Zdravý způsob života a péče o zdraví. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence • OV – sociálně patologické jevy
TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení průpravná, kompenzační, relaxační, psychomotorická • první pomoc při běžných zraněních, transport zraněného, důležitá telefonní čísla pro přivolání pomoci 	x	x	x	x	
TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného	<ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost v přírodě • dopravní pravidla pro chodce • bezpečnost na akcích mimo školu – poučení žáků před turistickou a jinou akcí 	x	x	x	x	
TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu	<ul style="list-style-type: none"> • motorické testy • zvyšování kondice, odolnosti vůči zátěži • rychlostní silová cvičení a krátkodobou intenzitou • vytrvalostní cvičení • cvičení na rozvoj koordinace pohybů 	x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si, že užívání návykových látek vede prokazatelně ke snížení fyzické výkonnosti a kondice, následně k vážnému poškození zdraví 		x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, vztah člověka k prostředí • PV – první pomoc
<ul style="list-style-type: none"> • rozpozná aktivity a činnosti ohrožující zdraví a vyhýbá se jim 		x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> • adekvátně reaguje u úrazu při sportu • umí přivolat zraněnému pomoc, případně poskytnout základní 1. pomoc 		x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> • chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti 		x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si své pohybové možnosti a limity 		x	x	x	x	

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <p>TV-9-2-01p zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapojuje se s chutí do pohybových a sportovních her • reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele • hraje přiměřeně, ohleduplně, předchází tak zbytečným úrazům • rozumí základním pravidlům • zvládá základní herní systémy • propojuje herní činnosti jednotlivce – základy obranných a útočných činností • ovládá základy rozhodování ve hře • ovládá techniku hodů míčem, umí reagovat na míč • přiměřeným způsobem vyjadřuje emoce z úspěchu a zejména neúspěchu • zhodnotí svůj osobní výkon a výkon družstva při hře • umí posoudit i s pomocí digitálního záznamu provedení některých pohybových činností 	<p><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></p> <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry pro rozvoj lokomoce • hry pro rozvoj koordinace a kondice • hry na rozvoj rychlosti a obratnosti • hry pro rozvoj sociálních vztahů • pohybové hry v přírodě <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní herní činnosti jednotlivce • průpravné hry • herní kombinace • hry podle upravených pravidel • hry podle pravidel pro daný věk • vybíjená • košíková • fotbal • florbal • přehazovaná • volejbal 					<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV – Spolupráce a soutěživost, hodnoty, postoje, praktická etika • PT/ OSV – Komunikace – tým a týmová spolupráce • Čj – komunikační a slohová výchova – rozumět pokynům • M – orientace v prostoru

Tělesná výchova – 2. stupeň (4) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák	Gymnastika					
<ul style="list-style-type: none"> • pomocí gymnastických cvičení rozvíjí svou obratnost, pohyblivost, sílu a správné držení těla • usiluje o co nejpřesnější provádění gymnastických cviků • překonává postupně strach z některých cviků a náradí • nenechá se odradit nezdarem • dodržuje pokyny a bezpečnostní pravidla při gymnastice • posoudí zdařilost svého výkonu i výkonu spolužáků 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení při ovlivnění pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace • akrobacie • kotoul vpřed, vzad a jejich modifikace • stoj na rukou s dopomocí • rovnovážné polohy • přemet stranou • přeskoky • odraz z můstku, malá trampolína • koza, bedna – roznožka, skrčka • hrazda • ručkování ve svisu • náskok do vzporu • svis stojmo • výmyk, podmet, seskok • lavička, nízká kladina • chůze s obměnami, doprovodné pohyby paží, náskoky a seskoky • rovnovážné postoje, změny poloh, obraty 	x	x	x	x	
		x	x	x	x	
			x	x	x	
			x	x	x	
					x	
					x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
				x	x	
				x	x	
			x	x	x	
		x	x	x	x	

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák						
	<ul style="list-style-type: none"> • kruhy • houpání a seskok, rotace kolem osy • svisy, překoty • šplh • šplh s přírazem na tyči, na laně • šplh bez přírazu 	x	x	x	x	
	Úpoly					
<ul style="list-style-type: none"> • uplatní adekvátním způsobem svou sílu, porovnává ji s ostatními • chápe význam sebeobránných činností a zná své možnosti ve střetu s protivníkem 	<ul style="list-style-type: none"> • přetahy, přetlaky, odpory • základy sebeobrány, pády 		x	x	x	
	Rytmická a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem					
<ul style="list-style-type: none"> • vyjádří rytmus, tempo, melodii pohybem, dbá na estetické držení těla • překonává ostych z opačného pohlaví při tanci • zvládá jednoduché lidové tance 	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení na hudbu, estetika pohybu • jednoduché tanečky • základy tanečních kroků – 2/4 a 3/4 takt • cvičení s náradím (míč, švihadlo) • aerobik 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Hv – hudebně pohybové činnosti

Tělesná výchova – 2. stupeň (6) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele zvládá nízký start, zná základní startovní pokyny zvládá základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti dokáže rozvrhnout síly při vytrvalostním běhu zná význam rozběhu a odrazu pro skok daleký, vysoký ovládá techniku hodů míčkem a granátem zvládá základní techniku vrhu koulí porovnává své výkony s ostatními, čestně soupeří účastní se měření výkonů vybraných atletických disciplín zvládá úpravu doskočiště 	Atletika <ul style="list-style-type: none"> startovní signály a povely nízký start, polovysoký start běh na 60m, 300m, 1000m, 800m dívky, 1500m chlapci vytrvalostní běh 12 min, běh v terénu do 15 min. základy štafety a běhu přes překážky skok do dálky s rozběhem skok do výšky hod míčkem a granátem vrh koulí 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> M – jednotky času, délky, tabulky výkonů
			x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
			x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
			x	x	x	

Tělesná výchova – 2. stupeň (7) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • umí se vypravit na výlet • chová se vhodně v přírodě • zvládá techniku chůze v terénu • vnímá turistické značky • chrání své zdraví při pobytu v přírodě • dodržuje dopravní kázeň • umí přivolat pomoc v případě úrazu • vhodně se obléká na zimní sporty • překonává strach z pohybu na ledu • umí se pohybovat bezpečně v zimní krajině • chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech • umí poskytnout první pomoc při možných úrazech 	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní poznatky z turistiky – oblečení, obuv, obsah batohu • chůze a běh v terénu • chůze se zátěží • stravování na akci • ochrana přírody • dopravní značky • turistické akce <p>Pobyt v zimní přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry na sněhu, na ledu • základy bruslení (dle konkrétních podmínek) • bezpečnost při zimních sportech • základy běžeckého lyžování v nenáročném terénu 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí • Z,OV,P – dopravní výchova,příroda v ročních obdobích, chráněné rostliny, aktivity v terénu • PV – sebeobsluha, hygienické návyky, první pomoc • Z,P – aktivity v terénu
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	

Tělesná výchova – 2. stupeň (8) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> zvládne základy techniky netradičních sportů osvojí si základní pravidla vybraných netradičních sportů 	Netradiční a další sporty <ul style="list-style-type: none"> nohejbal freesbee ,pétanque stolní tenis - modifikace softtenis, ringo pálkovací hry step aerobik, bossu 		x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> PT/OSV – Rozvoj poznávacích schopností, Komunikace ICT – data, informace a modelování
TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka <ul style="list-style-type: none"> zná názvy používaného náradí a náčiní rozumí pravidlům her a umí je reprodukovat cvičí podle běžných pokynů 	Činnosti podporující pohybové učení <ul style="list-style-type: none"> smluvené povely, signály tělocvičné názvosloví pravidla her pojmy označující tělocvičné úkony, cviky, polohy pořadová cvičení 	x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
	<ul style="list-style-type: none"> sledování sportovních aktivit ve škole, v regionálním tisku hodnocení vlastních výkonů 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> PT/OSV – Hodnoty a postoje, praktická etika (odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování)
		x	x	x	x	
TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je <ul style="list-style-type: none"> žák dokáže sledovat a vyhodnocovat prvky pohybových činností s pomocí digitálních technologií 						

Tělesná výchova – 2. stupeň (9) **MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ**

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák						
TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	<ul style="list-style-type: none"> • pravidla soutěží, závodů, turnajů • měření výkonu, základní pohybové testy 	x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> • podílí se na formulování (úpravě) pravidel jednoduchých her 	<ul style="list-style-type: none"> • organizace známých her a činností ve známém (běžném) prostředí 	x	x	x	x	
TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	<ul style="list-style-type: none"> • zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly • dodržování herních pravidel • vzory- význační sportovci, významné sportovní soutěže • historie a současnost • rozdíl mezi Tv chlapců a dívek zdravotně postižení sportovci 	x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> • respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků 	<ul style="list-style-type: none"> • jednoduché taktické dovednosti jednotlivých sportů 	x	x	x	x	
TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	<ul style="list-style-type: none"> • rozvoj schopností spolupráce 	x	x	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> • respektuje spoluhráče, zvládá komunikaci se spoluhráči a s rozhodčím při hře • rozpozná a přijme svou optimální roli v družstvu 	<ul style="list-style-type: none"> • odpovědnost za výsledek družstva • sebepoznání, sebehodnocení • zásady jednání a chování v různých rolích 	x	x	x	x	
TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka	<ul style="list-style-type: none"> • přijímání názorů druhých • zásady jednání a chování v různých rolích 	x	x	x	x	
						<ul style="list-style-type: none"> • PT/MedV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení • PT/OSV – Sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace, mezilidské vztahy, spolupráce a soutěživost • OV – státní symboly – mezinárodní sportovní soutěže • D – historie vzniku Olympijských her

Tělesná výchova – 2. stupeň (10) MINIMÁLNÍ DOPORUČENÁ ÚROVEŇ PRO ÚPRAVY OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ V RÁMCI
PODPŮRNÝCH OPATŘENÍ

Očekávané výstupy	Téma, učivo	6.	7.	8.	9.	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • respektuje nadání a dispozice druhých • respektuje jako hráč rozhodnutí rozhodčího • je schopen se smířit s porážkou, ocenit soupeře • v roli rozhodčího je schopen posuzovat výkony ostatních spravedlivě a nezaujatě • projevuje kultivovaně své emoce v roli diváka 	<ul style="list-style-type: none"> • sebekontrola, sebeovládání • pravidla vzájemné komunikace při pohybových činnostech • vzájemné poznávání herních a pohybových dovedností • sebepoznání, sebehodnocení 	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • Ov – komunikace v různých životních situacích
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	
		x	x	x	x	