

5.9.2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Předmět: Tělesná výchova			Ročník: 1.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
Žák:	Žák:		
- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	- chápe význam pohybu pro zdraví	- význam pohybu pro zdraví - příprava organismu, uklidnění po zátěži - zdravotně zaměřené činnosti	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině – usiluje o jejich zlepšení	- užívá základní tělocvičné pojmy - pojmenuje správnými názvy základní tělocviční náradí a náčiní - učí se měřit výkonnosti některých sportovních výkonů - ovládá techniky skoků, hodů míčem - rozumí základním druhům běhů a skoků	- základní tělocvičné pojmy - základy gymnastických a akrobatických prvků - průpravná a relaxační cvičení - jednoduchá rytmická a kondiční cvičení - atletika: rychlý běh, skoky, hody	- OSV/1 – sebekontrola a sebeovládání Matematika – využití slovních úloh
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	- pojmenuje míčové hry, ovládá zjednodušená pravidla některých míčových her - umí odhod míčem dle svých možností - spolupracuje při týmových hrách - respektuje pravidla her i	- míčové hry - pohybové hry: soutěže s dostupným náradím a pomůckami	- OSV/2 – vzájemné poznávání se ve skupině

	soutěží v družstvech		
- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	- zná správné držení těla, dýchání - vnímá pocity při cvičení	- správné držení těla, dýchání	
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	- zvládá základní techniky cvičení	- základní technika cvičení - cviky pro samostatné cvičení	
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy	- dodržuje základní hygienické návyky, zejména hygienu při sportování - používá sportovní obuv a oblečení - dodržuje pravidla bezpečnosti - respektuje zdravotní handicap - ví o významu sportu pro život - ví o nutné přípravě na sportovní činnost - ví o bezpečnosti na silnici	- bezpečnost při pohybových aktivitách ve třídě a škole - vhodné oblečení a obutí - cvičení během dne - význam pohybu v přírodě - hygienické návyky - bezpečnost při přesunu na cvičení v přírodě - bezpečné hry na sněhu - bezpečnost na silnici - pohyb v přírodě	- EV/4 – prostředí a zdraví
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	- reaguje na smluvené povely - spolupracuje při týmových soutěžích - je veden k fair play - ví o prostorách ve škole vhodných ke sportování a bezpečnosti v nich	- smluvené povely - organizace TV ve škole - pravidla soutěží - slušné a ohleduplné chování	

Předmět: Tělesná výchova			Ročník: 2.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
Žák:	Žák:		
- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	- využívá techniky jógy i během dne, uvolňovací cviky kdykoliv	- jóga, svalové napětí i uvolnění těla i během dne	- OSV/1 můj vztah ke mně samému
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině – usiluje o jejich zlepšení	- využívá možností školního zařízení - zvládá průpravná cvičení k atletickým, gymnastickým a akrobatickým cvičením - umí využívat techniku běhů - vykoná kotoul vpřed - zvládá poskoky, přísunný krok - chápe význam silových, relaxačních cvičení - toleruje méně nadané spolužáky a chápe pravidla při týmových hrách a soutěžích - reaguje na pokyny a povely - v rámci dopravní výchovy a soutěží zvládá jízdu na koloběžce	- atletika: šplh, štafetové závody, vytrvalost, technika běhu a startu, přeskoky, hod kriketovým míčkem, sprint, skok z místa, měření - akrobacie: průprava pro zvládnutí kotoulů, cvičení na gymnastickém koberci, stoj na lopatkách... - gymnastika: prosté skoky z trampolíny, obraty těla, výskok do vzporu, ručkování na hrazdě - rytmika: chůze, běh, poskoky, pohyby různých částí těla, přísunný a poskočný krok, vyjádření melodie a rytmu - úpolová a relaxační cvičení - základní cviky s dostupným náčiním a náradím (kruhy, švihadla, kladinka, žebřiny,...) - základy bruslení - dopravní olympiáda, jízda	- OSV/1 moje tělo, moje psychika Pě – úklid hřiště

		zručnosti na koloběžce	
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	- ovládá pravidla vybíjené - trénuje přihrávky, dribling	- míčové hry: pravidla vybíjené - přihrávky, dribling	- OSV/2 – péče o dobré vztahy - VDO/1 – škola jako model..
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy	- zná správné obutí a oblečení na Tv - ví, kde je bezpečné místo pro sportovní aktivity ve škole i mimo ni - chápe význam přípravy těla na zátěž - zvládá 1. pomocí u jednodušších zranění	- bezpečnost a hygiena při Tv, vhodné obutí a oblečení - 1. pomoc - bezpečnost při přípravě tělocvičného prostoru - rozcvička jako příprava na zatížení organismu - zátěž: příprava, uvolnění, relaxace - pohyb v přírodě	- EV/4 – naše obec Cvičení v přírodě
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	- chápe smluvené povely a názvosloví - chápe organizaci Tv - jedná fair play - snaží se podat informace o sportu, které se dozvěděl mimo školu	- spolupráce při měření výkonů - názvosloví a smluvené signály - odchod na sportoviště - sport ve světě	- MEV/1 - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení
- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	- snaží se o správné držení těla, dýchání - vnímá pocity při cvičení	- správné držení těla, dýchání	
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	- zvládá základní techniky cvičení	- základní technika cvičení - cviky pro samostatné cvičení	

Předmět: Tělesná výchova			Ročník: 3.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
Žák:	Žák:		
- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	- chápe význam pohybu pro své zdraví	- cvičení během dne - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu	OSV/1-moje tělo, moje psychika
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině – usiluje o jejich zlepšení	- dbá na správné držení těla a dýchání při provádění cviků i dalších činnostech - užívá základní tělocvičné pojmy - provede základní startovní pozice - ví o taktice při vytrvalostním běhu v přírodním terénu - projevuje vůli zlepšovat své výkony - cvičí s hudbou	- atletika: překážkový běh, skok daleký, chůze, běh, nízký a polovysoký start, běh na 50 m, individuální tempo na 1 min, hod míčkem - rozvoj rychlosti, vytrvalosti a síly - akrobacie: průprava na seskoky, kotouly, rovnováhu, přeskoky, stoje na rukou - gymnastika: cvičení s dostupným nářadím a náčiním (švihadla, kruhy, lavičky, žebřiny, žíněnky, tyč,...) - rytmika: základní taneční kroky, cvičení při hudbě - úpolová a relaxační cvičení - turistika, ohleduplnost k přírodě - základy zimních sportů	OSV/2 – rozvoj pozornosti vůči odlišnostem PRV- příroda kolem nás Matematika – převody jednotek délky, slovní úlohy o sportu HV – takty,
- adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá	- nebojí se vody, zvládá jeden plavecký způsob	- kurz plavání	Plavecký kurz v Lovosicích

v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti	- ovládá hygienu, potřeby a bezpečnost při plaveckém výcviku - je seznámen s prvky sebezáchrany a pomoci tonoucímu - dbá pokynů učitele a instruktora při plaveckém výcviku		
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	- zná zjednodušená pravidla sportů a soutěží - spolupracuje v týmu a jedná fair play - rozlišuje míče na různé míčové hry, snaží se dohodnout na spolupráci	- zjednodušená pravidla některých míčových her, nácvik přihrávek, driblingu, hodů na koš - dopravní olympiáda – jízda zručnosti na kole	- OSV/2 – poznávání se ve skupině - VDO/1 – škola jako model otevřeného partnerství - MV/2 – tolerantní vztahy a spolupráce
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy	- užívá zásady pohybové hygieny - je si vědom důležitosti přípravy a pomáhá ostatním - ví, jak se bezpečně chovat při přesunu na sportoviště - chápe důležitost dopravních předpisů - dodržuje pravidla bezpečnosti na všech sportovištích - respektuje zdravotní indispozice a handicap spolužáků i ostatních - ví, kde bezpečně jezdit na kole	- hygiena a bezpečnost při Tv a plaveckém výcviku, - bezpečnost při dopravě - vhodná místa ke sportování v místě školy i domova - pohybový režim - neohrozím ostatní - obnovení zásad bezpečnosti při cestě do školy a zpět domů - bezpečnost při jízdě na kole, vhodný terén	- OSV/1- moje učení

- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	- reaguje na povely pořadových cvičení - pozná porušení pravidel a jejich následků - zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku - reaguje na smluvené signály a povely - ví, co jsou OH, chápe jednání fair play, učí se vyhledávat sportovní události v médiích	- Základní názvosloví a smluvené signály - tělocvična a hřiště ve škole, prostory pro hygienu - porušení pravidel - pokyny plaveckých instruktorů - co to jsou OH, ideály	- MEV/1 – chápání podstaty mediálního sdělení, objasňování jeho cílů..
- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	- snaží se o správné držení těla, dýchání	- zásady správného držení těla a dýchání	
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	- zvládá základní techniky cvičení	- základní technika cvičení	

Předmět: Tělesná výchova			Ročník: 4.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
Žák:	Žák:		
- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti: projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	- chápe význam každodenního cvičení - uplatňuje kondičně zaměřené činnosti	- každodenní cvičení a kondice - účinky cviků	-
- zařazuje do pohybového režimu kolektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží, nebo vlastním svalovým oslabením	- ví o organizaci utkání – snaží se o hod na koš (branku), o držení míče pod kontrolou mužstva, tlumení, zastavení míče nohou, dribling, nahrávky	- pravidla vybíjené - zjednodušená pravidla kopané, odbíjené, házené, košíkové, přihrávky, hody, střelba - nebezpečí jednostranné zátěže, správná zátěž	- OSV/2 – chování podporující dobré vztahy..
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her	- projevuje vůli svého zlepšení - zná techniku odrazů skoků a taktiku při bězích a ostatních atletických disciplínách - postupně zvládá pohybové dovednosti - chápe význam a účinnost vyrovnávacích, kompenzačních, relaxačních a dechových cvičení - ví o náčiních a náradích (plný míč, lano na přetahování, žebřiny, hrazda,...)	- rozvoj vytrvalosti, síly, pohyblivosti - atletika: skok do výšky a dálky, hod míčkem, šplh, rychlostní cvičení, vytrvalostní a sprintový běh, nácvik startů, běh a překážky v přírodě, turistika - akrobacie: cvičení na kladince, modifikace kotoulů, průprava na zvládnutí stoje na rukou, roznožka a skrčka přes kozu, švédská bedna, žebřiny, švihadla	- OSV/1 – co o sobě vím a co ne Dopravní výchova – testy a jízda zručnosti na kole

		- úpolové a relaxační cvičení, cviky s dostupným a netradičním náradím - dle možností: jízda na kole, bruslení a jiné zimní sporty, turistika	
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	- dbá na správné držení těla - chápe význam přípravy organismu na zátěž - ví o bezpečnosti a hygieně, škodlivosti návykových látek - zvládá ošetření menších poranění - chápe důležitost čistoty a bezpečnosti sportovišť - zná telefonní číslo záchranné služby	- bezpečnost při organizaci Tv a případných tělocvičných soutěžích - bezpečnost a hygiena vhodné podmínky - příprava organismu a správné držení těla - bezpečný pohyb v méně známém prostředí - záchrana při sportovních úkonech - škodlivé vlivy (kouření) - 1. pomoc, osobní lékárnička	- EV/4 – náš životní styl - OSV/2 – chování podporující dobré vztahy.. Př – ochrana přírody Pč – úklid hřiště
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybu spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	- reaguje pohybem na pokyny	- základy estetického pohybu - rytmika: rozcvička na určené takty, poskok, přísun, nácvik při hudbě - reagování na pokyny	
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně reaguje: respektuje při pohybových	- soutěží a využívá spolupráce s ostatními - spolupracuje s týmem - má osvojená zjednodušená pravidla miniher	- sportovní hry - Fair play - spolupráce s týmem a ostatními - porušení pravidel a jejich	- MV/2 – tolerance, empatie..

činnostech opačné pohlaví	- je si vědom porušení pravidel a jejich následků - toleruje handicap, výkonnost a odlišnosti spolužáků - jedná fair play	- následky - tolerance vůči handicapu, odlišné výkonnosti	
- užívá při pohybových činnostech tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	- rozumí povelům a názvosloví a smluveným signálům - cvičí podle jednoduchého popisu	- upevňování tělocvičného názvosloví, komunikace v TV - povely a signály - cvičení podle popisu	
- zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	- spolupracuje při soutěžích a variantách cvičení	- spolupráce na organizaci soutěží	- OSV/2- komunikace v různých situacích
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	- změří a vyhodnotí rychlostní a délková sportovní odvětví	- Měření a hodnocení sportovních výkonů	- M – převádění jednotek - Př. - měření délky a času
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště: samostatně získá potřebné informace	- ví, co jsou olympijské hry a jejich význam - jeví zájem o sportovní dění v okolí, Evropě i světě	- zdroje informací o pohybových činnostech - OH a jejich význam - využití médií k vyhledávání výsledků a zajímavostí ze světa sportu	- MEV/2- různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce - VMEGS/2- Evropa a svět
- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	- má osvojeny základy správného držení těla	- správné držení těla	
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	- zvládá základní techniky cvičení	- základní technika cvičení	

- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	- dokáže říct a upozornit na cviky v rozporu s vlastním oslabením	- pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV	
--	---	--	--

Předmět: Tělesná výchova			Ročník: 5.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
Žák:	Žák:		
- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti: projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	- rozvíjí a zlepšuje své výkony - chápe význam pravidelného pohybu pro zdraví - dbá na správné dýchání a uvolňovací cviky	- zlepšování výkonů - pohybový režim žáků	- OSV/1 – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení
- zařazuje do pohybového režimu kolektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží, nebo vlastním svalovým oslabením	- je si vědom významu protahovacích, napínacích, korektivních a uvolňovacích cviků pro správné držení těla i v souvislosti s jednostrannou zátěží - projevuje vůli svého zlepšení	- svalové napětí a uvolňování - správné zvedání zátěže - rozvoj vytrvalosti, síly a pohyblivosti	
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her	- ovládá základní míčové hry - zná techniku startů, taktiku vytrvalého běhu i sprintu - ví o metodách odrazu při skocích - zvládá techniku odrazů při přeskokcích - zvládá hody jedno a obouruč, techniku střelby na branku a koš, stopáž a přihrávky nohou - ovládá základní pravidla některých atletických a týmových sportovních odvětví	- míčové hry: základní pravidla vybíjené, kopané, házené, košíkové, hody, přihrávky, střelba na branku (koš) - netradiční pohybové hry - <u>atletika</u>: nízký start, překážková dráha a běh, vytrvalostní běh a běh na výkon, hod míčkem nebo granátem, skok daleký a vysoký, rychlý běh k metě, běh v přírodě - <u>akrobacie</u>: cvičení s lavičkami, cvičení na	

		stanovištích, nácvik stoje na rukou s dopomocí, kotoul - <u>gymnastika</u>: kotoul vpřed a vzad, roznožka a skrčka přes kozu, odrazový můstek, cvičení na kruzích, cvičení s tyčí, na žebřinách, se švihadly - turistika, dle možností zimní sporty, bezpečnost při koupání v přírodě, dopravní olympiáda	
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	- určí vhodné oblečení a obuv na sport - ví o správném chování v přírodě, zná a ctí pravidla pobytu v CHKO a na značených turistických stezkách - ví, kde bezpečně sportovat v zimě - zná bezpečnostní a hygienická pravidla na sportovištích - ví, jak se správně oblékat na různé sporty - zná nejčastější úrazy při různých sportech - zvládá základy 1. pomoci - přivolá lékařskou pomoc	- bezpečnost a hygiena při Tv - cvičební úbory, obuv - pravidla pobytu v CHKO - úrazy při sportu - 1. pomoc - špatné vlivy na zdraví a sport	- EV/4 – prostředí a zdraví Čj – vyprávění o nebezpečném sportovním zážitku, jak takovému předejít Př. - ochrana přírody, 1. pomoc, důležitá telefonní čísla
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybu spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	- taktně vyhodnotí výkony své i ostatních - vyjádří rytmus pohybem	- vyjádření melodie a rytmu pohybem - vyhodnocení výkonů svých i ostatních	

- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně reaguje: respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	- toleruje případné nedostatky svých spolužáků - ctí a respektuje různost pohlaví - je si vědom porušení pravidel a jejich následků - je si vědom práce v týmu i v náhodně určených družstvech - je veden k jednání fair play	- tolerance vůči pohlaví, odlišné výkonnosti, handicapu spolužáků - porušení pravidel a jejich následky - týmová práce a spolupráce - fair play	- OSV/2 – péče o dobré vztahy - MV/1- jedinečnost každého člověka a jeho individuální...
- užívá při pohybových činnostech tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	- cvičí podle jednoduchých nákresů - chápe význam povelů a signálů při sportovních činnostech	- názvosloví, povely a signály - cvičení podle nákresů	
- zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy	- pomáhá při organizaci hodiny - dokáže sám vést rozcvičku - přispívá svými nápady k realizaci společné činnosti	- pomoc při organizaci hodiny - vedení rozcvičky žákem	- OSV/1- dovednosti pro učení a studium
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	- změří a vyhodnotí rychlostní a délková sportovní odvětví	- základní pohybové testy - měření výkonů	Mat. - Převody jednotek délky, času
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště: samostatně získá potřebné informace	- vyjmenuje sportovní soutěže ve škole - ví o historii, ideálech, symbolech OH - ví, kde si vyhledat sportovní informace, které ho zajímají	- seznámení se sportovními hrami, soutěžení, závody - ideály a symboly OH - informace o sportovním dění v Evropě i ve světě - zdroje informací o pohybových aktivitách	- MEV/1 – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení - VMEGS/2 – Mezinárodní setkávání V1 – evropské státy
- adaptuje se na vodní prostředí,	- ovládá hygienu, potřeby a bezpečnost při plaveckém	- kurz plavání	Plavecký kurz v Lovosicích

dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti	výcviku		
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	- má osvojeny prvky sebezáchrany a bezpečnosti - má osvojen jeden plav. styl	- plavecké styly - sebezáchrana a bezpečnost	
- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	- má osvojeny základy správného držení těla	- správné držení těla	
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	- zvládá základní techniky cvičení	- základní technika cvičení	
- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	- dokáže říct a upozornit na cviky v rozporu s vlastním oslabením	- pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV	

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA

Osobnostní rozvoj

Rozvoj schopností poznávání

Rozvoj pohybových reakcí na sluchové a zrakové podněty, rozvoj pozornosti při získávání nových poznatků, cvičení soustředění při sportovních výkonech a hrách, rozvoj pohybové paměti, procvičování co nejsprávnějšího a nejrychlejšího řešení herních situací.

Sebepoznání a sebepojetí

Při nácvičování pohybových dovedností poznávání svých pohybových možností.

Seberegulace a sebeorganizace

Cvičení sebekontroly při rozcvičkách a při relaxačních cvičeních, sebeovládání při hrách a soutěžích v duchu fair play, cvičení vůle při běhání a při zdokonalování se v dalších pohybových dovednostech. Plánování osobních cílů při plnění atletických disciplín vzhledem k minulým výkonům žáka. Možnost využití volného času ke zlepšování pohybových dovedností žáka.

Psychohygiena

Vedení k pozitivnímu naladění mysli a dobrému vztahu k sobě samému. Chápání pohybu jako radosti a pozitivní věci pro zdraví a mé tělo. Vyrovnání se s problémy při malých nebo velkých pohybových vlohách v rámci třídního kolektivu.

Kreativita

Rozvoj herní kreativity, vyjádření hudby pohybem při rytmické gymnastice a v 5. ročníku samostatná příprava a vedení rozcvičky.

Sociální rozvoj

Poznávání lidí

Vzájemné poznávání se ve třídním kolektivu, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech například při výběru spoluhráčů k různým druhům pohybových her zaměřených na sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost, rozumovou bystrost a znalosti.

Mezilidské vztahy

Péče o dobré vztahy ve třídě, oslovování spolužáků a spolužaček křestními jmény, při řešení konfliktů při TV se dívat na vše i očima druhého, učit se povzbuzovat ostatní k dosažení lepších výkonů, fandit jim a přát jim zlepšení. Umět uznat porážku například podáním ruky soupeři. Nesvalovat vinu za neúspěch na někoho jiného, spíše hledat co jsem měl udělat lépe já. Učit se své spoluhráče spíše chválit a hecovat než kárat. Snažit se udržovat týmový duch při hrách a soutěžích. Naučit se uznávat autoritu rozhodčích při hrách a na soutěžích.

Komunikace

Zdokonalování se ve verbální i neverbální komunikaci. Slušná omluva, procvičování rychlé a účinné komunikace se spoluhráči při hrách a soutěžích., rozvoj slovní zásoby při komunikaci ve sportovní terminologii, chápání gest učitele jako rozhodčího.

Kooperace a kompetice

Naučit se spolupracovat při hrách, neprosazovat jen sebe, umět posoudit a udělat to, co je nejlepší pro družstvo.

Morální rozvoj

Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Rozvoj dovedností pro řešení problémů a rozhodování v různých herních situacích v duchu fair play.

Hodnoty, postoje, praktická etika

Žáci se učí uznávat zdraví jako nejvyšší hodnotu, proto se učí opatrovat své zdraví i zdraví všech okolo i za cenu ztráty vítězství. Učí se přiznat podle pravdy, odsuzovat nefér chování a hru. Při soutěžích a hrách se rozvíjí cit pro spravedlnost a umění respektovat soupeře i rozhodčího. Žáci se učí nezištně pomáhat spolužákům i učiteli, například při nošení pomůcek...

VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA

Občanská společnost a škola

Občan, občanská společnost a stát

Formy participace občanů v politickém životě

Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování

Dodržování demokratického způsobu řešení problémů a konfliktů při tělesné výchově – „Když se mi něco nelíbí, mohu se ozvat, ale slušně.“

VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH

Evropa a svět nás zajímá

Objevujeme Evropu a svět

Rozvoj zájmu žáků o sport v Evropě i ve světě. Příklady našich úspěšných sportovců začleněných do týmů v různých zemích. Setkávání sportovců na mezinárodních soutěžích – ME, MS a OH.

Jsme Evropané

MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA

Kulturní difference

Respektování cizinců a příslušníků různých etnických skupin i při tělesné výchově.

Lidské vztahy

Dodržování pravidel slušného chování vůči všem spolužákům i učiteli, využití tělesné výchovy při zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy.

Etnický původ

Multikulturalita

Princip sociálního smíru a solidarity

Vedení k nekonfliktnímu životu ve třídě, jejíž součástí jsou i cizí státní příslušníci nebo členové jiných etnických skupin a to i při těl. výchově a sportu.

ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA

Ekosystémy

Využívání kterých ekosystémů k aktivnímu odpočinku člověka. Význam těchto ekosystémů pro relaxaci člověka žijícího v ekosystému města
Využívání některých ekosystémů při výuce v tělesné výchově. (les – vycházky, cyklistické výlety, pole a louky – hry a přespolní běh)

Základní podmínky života

Voda jako jedna ze základních podmínek života – význam dodržování pitného režimu, hlavně při sportovních aktivitách. Žáci se učí nacházet pro sport a rekreaci vhodné prostředí – v zeleni, v lese, tam kde je čisté ovzduší.

Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Dbáme na to abychom při našich sportovních akcích (turistické výlety do hor, cyklistické výlety, vycházky, branná cvičení, dny první pomoci, přespolní běhy,...) neničili přírodu.

Vztah člověka k prostředí

MEDIÁLNÍ VÝCHOVA

Tematické okruhy receptivních činností:

kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

interpretace vztahu mediálních sdělení a reality

stavba mediálních sdělení

vnímání autora mediálních sdělení

fungování a vliv médií ve společnosti

Tematické okruhy produktivních činností:

tvorba mediálního sdělení

práce v realizačním týmu