|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.-3.ROČNÍK** | | | |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| TV-3-1-01 | * Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti * Využívá nabízené příležitosti ke sportování * Osvojí si základy pozitivního hodnocení a přijetí druhých * Vyhledává příležitosti ke sportování v blízkém okolí své obce | * Zdravotně zaměřená cvičení * Pozitivní hodnocení druhých – v běžných podmínkách projevování pozornosti a laskavosti, vyjádření uznání, účinnost pochvaly, správná reakce na pochvalu | OSV – sebepoznání a sebepojetí  EVVO – vztah člověka k prostředí |
| TV-3-1-02 | * Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení * Rozvíjí svou rychlost, vytrvalost, sílu, pohyblivost a koordinaci pohybů | * Pohybové hry * Základy gymnastiky * Rytmická cvičení * Základy atletiky * Základy míčových her * Turistika a pobyt v přírodě * Plavání * Bruslení a hry na sněhu | Čj – rozpočítadla  Hv – rytmus, cvičení s hudbou |
| TV-3-1-03 | * Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích * Dodržuje pravidla fair play * Zvládá prosociální chování, dělí se s ostatními, vyjádří soucit a zájem o spolužáky | * Základní pravidla spolupráce, poskytnutí pomoci * Pravidla her a soutěží * Měření výkonů, testy * Schopnost spolupráce, radost ze společné činnosti a výsledku, ochota dělit se, povzbuzení, vyjádření soucitu, přátelství, hledání možnosti, jak vycházet s jinými lidmi, zpracování neúspěchu, sebeovládání | MKV – lidské vztahy  M – měření času a vzdálenosti |
| TV-3-1-04 | * Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy * Reflektuje situaci a adekvátně poskytuje pomoc * Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti * Dodržuje základní pravidla bezpečného chování při TV | * Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech * Bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní, pomůcek * První pomoc | Prv – hygiena a zdraví |
| TV-3-1-05 | * Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci * Správně se připraví před pohybovou činností, uklidní se po zátěži a provádí protahovací cvičení * Provádí různá průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení | * Základní názvosloví, povely, signály * Základní organizace prostoru a činností | Vv – sport  Prv – pobyt v přírodě |
| **4.-5.ROČNÍK** | | | |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| TV-5-1-01 | * Podílí se na realizaci pravidelného pohybové režimu * Provádí kondičně zaměřené činnosti * Projevuje vůli zlepšit úroveň své zdatnosti | * Turistika a pobyt v přírodě * Bruslení a hry na sněhu | OSV – rozvoj schopností poznávání, seberegulace a sebeorganizace  Př – pobyt v přírodě |
| TV-5-1-02 | * Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | * Zdravotně zaměřená cvičení |  |
| TV-5-1-03 | * Vytváří varianty osvojených pohybových her * Zvládá pohybové dovednosti podle svých dispozic | * Pohybové hry * Základy gymnastiky * Základy atletiky * Základy míčových her * Průpravné úpoly |  |
| TV-5-1-04 | * Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí * Reflektuje situaci a adekvátně poskytuje pomoc i při úrazu spolužáka | * Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech * První pomoc * Základní pravidla spolupráce, poskytnutí pomoci | Př – péče o zdraví, první pomoc |
| TV-5-1-05 | * Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka * Reaguje na pokyny k provedení pohybové činnosti * Osvojí si základy pozitivního hodnocení a přijetí druhých | * Pozitivní hodnocení druhých – v běžných podmínkách projevování pozornosti a laskavosti, vyjádření uznání, účinnost pochvaly, správná reakce na pochvalu * Schopnost spolupráce, radost ze společné činnosti a výsledku, ochota dělit se, povzbuzení, vyjádření soucitu, přátelství, hledání možnosti, jak vycházet s jinými lidmi, zpracování neúspěchu, sebeovládání |  |
| TV-5-1-06 | * Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, rozpozná a reaguje na přestupky proti pravidlům * Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví * Zvládá prosociální chování, dělí se s ostatními, vyjádří soucit a zájem o spolužáky | * Pravidla her a soutěží | MKV – kulturní diference, lidské vztahy |
| TV-5-1-07 | * Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení * Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle nákresu či popisu | * Základní názvosloví, povely, signály * Rytmická cvičení | Hv – rytmus, cvičení s hudbou |
| TV-5-1-08 | * Vytváří varianty pohybových her * Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy | * Základní organizace prostoru a činností |  |
| TV-5-1-09 | * Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky |  | M – měření času a vzdálenosti |
| TV-5-1-10 | * Vyhledává příležitosti ke sportování v blízkém okolí své obce * Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště * Samostatně získává potřebné informace o sportovních aktivitách a akcích v okolí |  | EVVO – vztah člověka k prostředí  Vv – sport |
| TV-5-1-11 | * Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti |  |  |
| TV-5-1-12 | * Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti | * Plavání |  |