

Školní vzdělávací program Základní škola Velká Jesenice

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

Charakteristika předmětu

V předmětu **Tělesná výchova** je realizován obsah vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**, oboru Tělesná výchova

Předmět **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Příležitostí pro pozitivní hodnocení bez ohledu na míru pohybového nadání je vyrovnávání žáka s přiměřenou zátěží, nutnou k dosažení efektu superkompenzace jako způsobu zvyšování výkonnosti a odolnosti organismu při sportovním i pracovním výkonu.

(Princip „diskomfortem ke komfortu“ přináší rekreační efekt endorfinů)

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

1. poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
2. pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
3. poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
4. získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
5. využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
6. propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
7. chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
8. aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

1. Společné výchovné a vzdělávací strategie k rozvoji klíčových kompetencí

Motivace: Zdravé kompetice

Získávání endorfinů překonáváním přiměřených překážek

Pozitivní vzory a možnost vlastního porovnání při zlepšení

Formy: Práce ve dvojicích

Skupinové vyučování

Samostatné plnění kultivačního programu

Výuka tělesné výchovy společně s ostatními předměty vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** přispívá k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáka takto:

Kompetence k učení: Učitel ji vytváří zejména v oblasti motorického učení algoritmizací nábídky pohybových dovedností v rozsahu vybraného učiva. Učitel vede žáky k práci ve dvojicích dle systému „každý žák cvičencem i cvičitelem“.

Kompetence k řešení problémů: Učitel využívá disproporcí mezi okamžitou a očekávanou úrovní R.S.O.V.* a řeší s žáky dle nabídky variant vlastním výběrem možnosti a racionální přizpůsobením pohybového režimu i mimo hodiny TV.

Kompetence komunikativní: Zpětnovazební komunikací mezi žákem a učitelem, která pomáhá vnímat a předávat jednoznačné informace. Komunikace, nutná ke splnění pohybového úkolu žáka či skupiny, vede k výběru použitelných slovních i mimoslovních signálů a sdělení.

Kompetence sociální a personální: Žák střídá různé role ve dvojici i ve skupině v rámci svých možností. Respektuje vazbu mezi úrovní schopností a dovedností a hierarchií skupiny. Je srozuměn s tím, že vynaložené úsilí může znamenat posun pozice v družstvu. Akceptuje roli odpovídající svým možnostem a snaží se ocenit spektrum ostatních členů v jejich rolích za pomoci učitele.

Kompetence občanské: Učitel vede žáky ke schopnosti domluvy a respektováním individuálních odlišností při hledání toho, co lze na sobě i na druhých pozitivně hodnotit. Pocit a smysl týmového ducha i vlastní sebeúcty je přenosný ze sportu do společenské a pracovní sféry.

Kompetence pracovní: Učitel pomáhá žákům k překonávání přiměřené míry psychického i fyzického diskomfortu s ohledem na individuální parametry.

* „R.S.O.V.“ (Rychlost, Síla, Obratnost, Vytrvalost) jsou schopnosti nutné jak pro sportovní, tak pro pracovní výkon a při psychické zátěži je jejich rozvoj důležitým kompenzačním prvkem. Toto pochopení a „zvnitřnění“ je úspěchem společné práce žáka a učitele.

2. Tematické okruhy průřezových témat zařazené do předmětu

OSV Osobnostní a sociální výchova

Osobnostní rozvoj

OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání: cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovednosti zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium

OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí: informace o mé osobě

OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: regulace vlastního chování

OSV 4 Psychohygiena: sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích, dobrá organizace času, dovednosti zvládání stresových situací, hledání pomoci při potížích.

Sociální rozvoj

OSV 6 Poznávání lidí: vzájemné poznávání se ve skupině/ třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech.

OSV 8 Komunikace: cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání; dovednosti pro verbální i neverbální sdělování (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování), specifické komunikační dovednosti; dialog; komunikace v různých situacích; efektivní strategie: asertivní komunikace, dovednosti komunikační obrany proti agresí a manipulaci, otevřená a pozitivní komunikace; pravda, lež a předstírání v komunikaci

Morální rozvoj

OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti: problémy v mezilidských vztazích, zvládání učebních problémů vázaných na látku předmětu, problémy v seberegulaci

VDO Výchova demokratického občana

VDO 1 Občanská společnost a škola

MeV Mediální výchova-

MeV 1 Kritické předávání a sledování mediálních sdělení.

3. Učební plán předmětu TV v souladu s učebním plánem školy

ročník	1.	2.	3.	4.	5.	celkem
	2	2	2	2	2	10

Vyučovací předmět : **Tělesná výchova**

Období – ročník : **1.období 1.-3.ročník**

Očekávané výstupy předmětu

Očekávané výstupy předmětu- jsou dosahovány dle možností žáků v průběhu 1.-3.ročníku a učivo se liší pouze mírou nároků a zátěže.

Kopíruje TV výstupy režimově zařazené již v MŠ.

Na konci 1. období základního vzdělávání žák:

1. spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
2. zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
3. spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
4. uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
5. reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
6. zná základní pravidla silničního provozu z pohledu chodce

Cílové zaměření předmětu v 1.-3.ročníku ZV:

- Vzdělávání v předmětu směřuje k:
- Získání dobrého pocitu na základě řízeného i spontánního pohybu jak ve skupině, tak i v samostatné činnosti.
- Nácviku jednodušších pohybových dovedností.
- Přípravě pro složitější pohybové dovednosti jednotlivce a pro řešení některých herních činností družstva.
- Nácviku rozvoje obratnosti a rychlosti - zejména reakční.
- Poznávání souvislosti mezi zaměřením pohybového režimu a změnou pohybových schopností.
- Přípravě na testování pohybových schopností **R.**(rychlost) **S.**(síla) **O.**(obratnost) **V.**(vytrvalost)
nácviku dovednosti plavání, zdokonalování plaveckých stylů (3. ročník povinný)
- Sebezáchovným dovednostem jako je zvládnutí vlastní váhy(šplh) a zvládnutí sebezáchovy plaváním.(dttto rychlý i vytrvalý běh a pády)
Seznámení žáků se základními pravidly bezpečnosti v silničním provozu z pohledu chodce

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<i>OVO 1: spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>	<i>DV: začíná chápat smysl pohybu pro zdraví a dobrý pocit. Nevyhýbá se pohybové zátěži.</i>	Informace o bezpečnosti a hygieně. Vedený pohybový režim ve cvičební jednotce. Vhodné rozcvičení, zátěžové a kompenzační cviky.	OSV 3: Seberegulace a sebeorganizace OSV 4: Psychohygiena
<i>OVO 2: zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</i>	<i>DV: žák prochází fázemi motorického učení jednodušších sportovních a pohybových dovedností dle vlastních dispozic.</i>	Hod, běh, skok – atletická průprava Cvičení s náčiním, na přizpůsobeném nářadí (překážky). Akrobatická průprava, závody a soutěže družstev (jako motivace)	OSV 1: Rozvoj schopnosti poznávání
<i>OVO 3: spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</i>	<i>DV: žáci se podle možností podílejí na činnosti skupin a nacházejí svou roli v týmu.</i>	Drobné hry, úpoly, závody družstev, upravené vybíjená, vybrané hry, úvod do HČJ.	VDO 1: Občanská společnost a škola
<i>OVO 4: uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>	<i>DV: nosí cvičební úbor a obuv, rozumí smyslu dodržování "pravidel hry, učí se rozcvičit a používat kompenzační cviky.</i>	Informace o možném ohrožení při porušení pravidel chování v šatně i během cvičení. Průpravné a přímivé cviky.	OSV 2: Sebepoznání a sebepojetí VDO 1: Občanská společnost a škola
<i>OVO 5: reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>	<i>DV: učí se vnímat pokyny různých forem, orientuje se dle signálů při různých činnostech</i>	Smluvené signály, povely, názvosloví jednoduchých cviků. Organizace průpravy a profilových činností.	OSV 8: Komunikace
<i>OVO 6: nebojí se vody a prostředí plaveckého bazénu, zvládá základní plavecké styly (s pomůckami)</i>	<i>DV: žák se seznamuje s vodou a prostředím plaveckého bazénu, začíná zvládat plavecké styly a dovednosti dle svých možností</i>	Informace o bezpečném pohybu a chování v plaveckém bazénu. Základní cviky vedené k plaveckým stylům.	OSV 2: Sebepoznání a sebepojetí
Podle možností organizovat mezitřídní soutěže pro VŠECHNY a účastnit se akcí CVČ a ASPV-ČR			

Poznámka : OVO ve ŠVP se rovná OVP

Dopravní výchova 1. ročník

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<p><i>v běžných činnostech školy uplatňuje pravidla chůze po chodníku a po silnici</i></p> <p><i>rozezná a používá bezpečnou cestu do školy</i></p> <p>Kde si hrát (vhodná a nevhodná místa ke hře)</p> <p>Cesta do školy (bezpečná cesta do školy, konkrétní situace)</p>	<p><i>rozlišuje bezpečná a nebezpečná místa pro hru</i></p> <p><i>bezpečně překoná silnici</i></p> <p>Na silnici (co se děje na silnici, chůze po silnici, reflexní doplňky)</p> <p>Přecházení silnice bez přechodu</p> <p>Přecházení silnice po přechodu</p>	<p><i>rozlišuje bezpečná a nebezpečná místa pro hru</i></p> <p><i>v modelových situacích prokáže znalost správného cestování autem</i></p> <p>Kdo je účastník silničního provozu (chodec, cyklista, dopravní prostředky)</p> <p>Pojmy v silničním provozu (chodník, obrubník, zábradlí, silnice, přechod pro chodce)</p> <p>Na chodníku (základní pravidla chůze po chodníku)</p> <p>Jízda autem (základní pravidla – autosedačka a zadržné systémy, výstup a nástup)</p>	<p>Silniční provoz</p> <p>Chodník</p> <p>Silnice</p> <p>Místo pro hru</p>

Dopravní výchova 2. ročník

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<p>Správně používá pravidla chování na stezkách pro chodce</p> <p>Rozezná vybrané značky</p> <p>Bezpečně překoná silnici světelnými signály</p> <p>Rozlišuje a používá bezpečná místa pro hru</p> <p>V modelových situacích a při akcích školy uplatňuje pravidla správného cestování dopravními prostředky</p>	<p>Silniční provoz</p> <p>Chodník a stezka pro chodce</p> <p>Silnice</p> <p>Přecházení</p> <p>Cestování</p>	<p>Vztahy mezi účastníky silničního provozu (chodec, cyklista, dopravní prostředky)</p> <p>Na chodníku a stezkách (základní pravidla, co a kdo kam smí a nesmí, správné chování, vztahy mezi účastníky na stezkách)</p> <p>Značky (Stezka pro chodce, Zákaz vstupu, Chodník uzavřen)</p> <p>Na silnici (základní pravidla chůze po silnici, reflexní doplňky)</p> <p>Krajnice a její nástrahy</p> <p>Kde si hrát (vhodná a nevhodná místa ke hře)</p> <p>Na čem se ještě jezdí (in-line brusle, skateboard, koloběžka; ochrana - přilba a chrániče)</p>	<p>Cesta do školy</p> <p>Místo pro hru</p> <p>Poslouchej, dívej se , přemýšlej</p> <p>Vnímání všemi smysly a chápání souvislostí.</p>

Dopravní výchova 3. ročník

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<p>Reaguje v roli chodce na ostatní účastníky SP</p> <p>Používá reflexní doplňky a zná jejich dopad</p> <p>V modelových situacích využívá osvojená pravidla chování na stezkách pro chodce, v obytné zóně</p> <p>Rozezná vybrané značky</p> <p>Bezpečně překoná silnici světelnými signály, přejde mezi zaparkovanými vozy a silnici s více jízdními pruhy</p> <p>Ovládá pravidla jízdy na bruslích a koloběžce a využívá je</p> <p>V modelových situacích a při akcích školy uplatňuje bezpečné chování v dopravních prostředcích a zastávkách</p>	<p>Na chodníku</p> <p>Silnice</p> <p>Místo pro hru</p> <p>Přecházení</p>	<p>Pravidla chůze po chodníku (co se smí a co se nesmí) Kdo je chodec(brusle,koloběžka...) Nebezpečí a nebezpečné chování(vztahy mezi účastníky na stezkách)</p> <p>Pravidla chůze po silnici(pravidla pro jednotlivce a skupiny –Vidět a být viděn-reflexní doplňky. Nebezpečí na silnici(vozidla s právem přednosti v jízdě, tramvaj.</p> <p>Silnice, chodník, hřiště a cesta na něj,obytná zóna a její pravidla</p> <p>Přecházení silnice bez přechodu, přecházení silnice po přechodu, přecházení silnice s více pruhy, přecházení silnice se světelnými signály Přecházení mezi zaparkovanými vozy, Přecházení po přechodu s jízdním kolem.</p> <p>Na čem se ještě jezdí (in-line brusle, skateboard, koloběžka; ochrana -</p>	<p>Poslouchej, dívej se, přemýšlej(souvislosti konkrétních situací, posouzení situace, včasné vyvození bezpečného chování, nalezení správného řešení</p> <p>Místo pro hru</p>

	<p>Cestování autem</p> <p>Cesta dopravními prostředky</p>	<p>přilba a chrániče)</p> <p>Pravidla chování na parkovišti Nástup a výstup, odpovídající místo k sezení, pravidla chování mezi cestujícími v autě, zadržené systémy – autosedačky a poutání</p> <p>Druhy dopravních prostředků a jejich specifika Pravidla chování na zastávce</p>	
--	---	---	--

..

Vyučovací předmět : **Tělesná výchova**

Období – ročník : **2.období-4.-5.ročník**

Očekávané výstupy předmětu

Očekávané výstupy předmětu, se v ročnících neliší. Jejich dosahování závisí na individuálních schopnostech žáků.

Na konci 2. období základního vzdělávání žák:

1. podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
2. zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
3. zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
4. uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
5. jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
6. jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
7. užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
8. zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
9. změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
10. orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
11. zná základní pravidla silničního provozu z pohledu chodce a cyklisty

Cílové zaměření předmětu ve 4.-5. ročníku TV

Vzdělávání v předmětu TV 4.-5.ročník směřuje k:

- Průpravě pro složitější pohybové dovednosti „profilových sportů“školy
- Nácviku pohybových dovedností ve školních a mimoškolních soutěžích v netradičních disciplínách(CVČ-motivace)
- Získávání dobrého pocitu na základě (s)plnění motivujících pohybových úkolů.
- Nácviku rozvoje R.O.S-ily(užité k překonávání překážek a šplhu) a běžecké vytrvalosti.
- Pochopení vztahu mezi cílenou zátěží a zlepšením pohybových schopností.
- Wellnes-vnitřní motivaci nabídkou a vlastním výběrem pohybových(rekreačních)činností v některých hodinách.
- Nácviku dovedností použitelných v krizových situacích sebeobranu a záchranu včetně plavání.

- Vnímání estetiky a rytmizace pohybu a přípravě na hodnocení vlastního i pozorovaného sportovního výkonu.
Nácvik a zdokonalování plaveckých stylů v rámci plaveckého výcviku (4. ročník povinně).
- Profil. činnosti- příklad: Atletický čtyřboj “Zdatné děti“, SG akrobacie: kotouly přeskoky, náradí: překážky, trampolínka, šplh na tyči.
- Vybíjené, přehazované, malé kopané, drobným hram, a to včetně úpolových
- Wellnes nabídce.
Seznámení žáků se základními pravidly bezpečnosti v silničním provozu z pohledu cyklisty.

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<i>OVO 1: podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i>	<i>DV: začíná chápat nutnost další pohybové zátěže mimo hodiny TV, pokud chce zlepšovat své schopnosti a dovednosti pro radost z pohybu, výkonu a zlepšení.</i>	Průprava SG - akrobatický přeskok, hrazda. Nácvik rozvoje R.S.O.V. Atletika - sprint, skok, hod, vytrvalý běh Rytmická cvičení (případně s hudbou)	<i>OSV 2: Sebeoznání a sebezpečení</i>
<i>OVO 2: zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, přede-vším v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i>	<i>DV: rozumí smyslu průpravných a kompenzačních cvičení pro zdraví i techniku sportovní činnosti.</i>	Přímivé cviky, kompenzační a relaxační cvičení pro zahájení činnosti i pro ukončení-uklidnění. Posilovací cykly.	<i>OSV 3: Seberegulace a sebeorganizace</i>
<i>OVO 3: Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>	<i>DV: reaguje na odpor soupeře, zvládá jednoduché herní taktiky</i>	Drobné hry - úpoly Soutěže družstev	<i>OSV 1: Rozvoj schopnosti poznávání</i>
<i>OVO 4: uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>	<i>DV: používá adekvátní cvičební úbor a obuv, dodržuje kázeň a pravidla hry - bezpečnost ve všech částech hodiny i přesunech a převlékání</i>	Informace o bezpečnosti a hygieně Význam pohybu pro zdraví. Příprava organismu před pohybovou činností.	<i>OSV -4: Psychohygienu</i>
<i>OVO 5: Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</i>	<i>DV: učí se rozlišit hodnotu výkonu spolužáků vzhledem k jejich dispozicím a při posuzování sebe se drží reality v míře sebezapření i při prezentaci výkonů.</i>	Sportovní hry - HČJ vybíjené, HČD přehazované Malá kopaná, hod na koš Baterie testů - R.S.O.V.	<i>OSV 6: Poznávání lidí</i>
<i>OVO 6: jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží,</i>	<i>DV: rozliší úmyslný a neúmyslný přestupek proti pravidlům a fair play</i>	Míčové hry dle výběru Wellnes náplň hodiny	<i>VDO 1: Občanská společnost a škola</i>

<i>pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i>	<i>Pomáhá méně disponovaným a sám je schopen přijmout pomoc od disponovanějších</i>	Hokejbal, florbal Inline Turnaje “mistrů” Pravidla her, závodů a soutěží.	
Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<i>OVO 7: užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i>	<i>DV: rozumí informaci popisující požadovanou činnost</i>	Názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Organizace prostoru a činnosti ve známém prostředí. „Úkolové“ cvičení	<i>OSV 8: Komunikace</i>
<i>OVO 8: zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</i>	<i>DV: chápe organizační pokyny při hrách a soutěžích a je schopen je tlumočit ostatním.</i>	Minivybíjená Přehazovaná v prostorech zmenšených hřišť a zjednodušenými pravidly	<i>OSV 10: Řešení problémů a rozhodovací dovednost.</i>
<i>OVO 9: změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>	<i>DV: dokáže reprodukovat vlastní naměřené výkony a pomáhá měřit výkony spolužáků.</i>	Testy HČJ Atl. testy, měření R.S.O.V. Šplh Kondiční testy	<i>VDO 1:</i>
<i>OVO 10: orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</i>	<i>DV: použije informace pro vlastní zlepšování výkonu i pro motivaci třídního družstva při soutěžích,</i>	Vybrané míčové hry jako příprava na reprezentaci třídy a školy Minisestava SG Šplh na čas Atletický čtyřboj štafeta	<i>MeV 1</i>
<i>OVO 11: bezpečně se pohybuje v prostředí plaveckého bazénu, zdokonaluje plavecké styly, skoky do vody</i>	<i>DV: rozumí informaci popisující požadovanou činnost, dle svých možností a schopností zlepšuje plavecké styly</i>	Základní plavecké styly Jednoduché skoky Hygienická pravidla v plaveckém bazénu	

Poznámka : OVO ve ŠVP se rovná OVP

Dopravní výchova 4. ročník

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<p>Popíše výbavu cyklisty a jízdního kola k bezpečné jízdě.</p> <p>Zná způsob a pravidla bezpečné jízdy na jízdním kole.</p> <p>Vybere bezpečná místa pro pohyb na kole.</p> <p>Zná pravidla silničního provozu a dokáže se podle nich řídit.</p> <p>Dokáže naplánovat rodinný cyklistický výlet.</p>	<p>Jízdní kolo, cyklista</p> <p>V případě vhodných podmínek prokáže bezpečný pohyb na kole. Chová se ohleduplně k ostatním cyklistům.</p> <p>V okolí školy určí místa vhodná k jízdě na kole.</p> <p>Základní dopravní značení, základní pravidla bezpečné jízdy.</p> <p>Plánování trasy, cyklista v ostatních dopravních</p>	<p>Povinná a doporučená výbava jízdního kola a cyklisty (přilba, reflexní a ostatní doplňky)</p> <p>Technika jízdy na přeprava zavazadel</p> <p>Silnice, stezky pro cyklisty, obytné zony, polní a lesní cesty.</p> <p>Dopravní značky, křižovatky, změna směru jízdy, přicházení s kolem po přechodu a bez přechodu, vedení kola, vyjíždění na silnici, jízda za snížené viditelnosti, předjíždění překážky, cyklista na křižovatce.</p> <p>Naplánování trasy cyklistického výletu, použití mapy, internetu,</p>	<p>Čj – sloh popis jízdního kola a správně vybaveného cyklisty</p> <p>EV – umím se chovat slušně v dopravních prostředcích</p>

	prostředcích, jízda ve skupině.	chování cyklisty v ostatních dopravních prostředcích. Pravidla jízdy ve skupině – bezpečná vzdálenost.	
--	---------------------------------	---	--

Dopravní výchova 5. ročník

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezové téma
<p>Bezpečně ovládá pravidla chodce i cyklisty</p> <p>Poznává vztahy účastníků silničního provozu</p> <p>Zná druhy volnočasových aktivit souvisejících se silničním provozem</p> <p>Zná základní pravidla bezpečnosti při jízdě dopravními prostředky, zná základy bezpečného chování v době volných dnů - prázdniny</p>	<p>Na chodníku, na silnici</p> <p>Reflexní prvky, odpovědnost cyklisty</p> <p>Cyklistika, in-line bruslení, běh</p> <p>Vlak, osobní automobil, autobus, motorka.</p>	<p>Pravidla chodce i cyklisty na chodníku a na silnici - souhrn. Pravidla jízdy za snížené viditelnosti, další dopravní značky, řešení modelových situací na křižovatkách. Vztahy mezi účastníky silničního provozu.</p> <p>Správné použití reflexních prvků, správná výbava jízdního kola, ohleduplné chování na chodníku i na silnici.</p> <p>Vyhledávání vhodných a nevhodných míst pro určité volnočasové aktivity.</p> <p>Shrnutí pravidel správného chování v dopravních prostředcích – cyklista, chodec.</p>	<p>EV: Chovám se slušně a správně při cestování.</p>

--	--	--	--