

Základní škola a Mateřská škola Havlíčkův Brod, Wolkerova 2941
Školní vzdělávací program

Oblast	Člověk a zdraví
Předmět	Tělesná výchova
Období	1. – 9. ročník
Časová dotace	2 hodiny týdně
Místo realizace	tělocvičny, hřiště, zimní stadion, terén
Charakteristika předmětu	<ul style="list-style-type: none"> • rozdělení do skupin – chlapci a dívky • vést žáky k posílení fyzické zdatnosti a k vytvoření návyku ke správnému životnímu stylu • lyžařský kurz – 4. a 7. ročník • plavání - 3. a 4. ročník
Průřezová témata	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Seberegulace a sebeorganizace • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Kreativita • Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Komunikace • Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice • Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti • Mediální výchova – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Oblast: Člověk a zdraví		
Předmět: Tělesná výchova		
Klíčové kompetence	Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj • prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou • systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti
	Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění • hledání vhodné taktiky v individuálních a kolektivních sportech
	Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva • otevírání prostoru k diskuzi o taktice družstva
	Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> • dodržování pravidel fair play • prezentace a podpora myšlenek olympijského hnutí • rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva • rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva
	Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • podpora aktivního sportování • objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách • první pomoc při úrazech lehčího charakteru • emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin
	Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu i v celém životě • vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace • zpracovávání a prezentace naměřených výkonů

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 1. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení 	<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základy akrobacie • cvičí na nářadí • zvládá základní techniku atletických činností 	<ul style="list-style-type: none"> • průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití • základy gymnastiky • průpravná cvičení • akrobacie • cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti • rytmické a kondiční formy cvičení pro děti • kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem • základy estetického pohybu • vyjádření melodie a rytmu pohybem • jednoduché tance • průpravné úpoly – přetahy a přetlaky • základy atletiky • rychlý běh • motivovaný vytrvalý běh • skok do dálky • hod míčkem 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepečení

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 1. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	<ul style="list-style-type: none"> • zná základní zdraví prospěšná cvičení • zná vhodné prostředí pro pohybovou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • příprava organismu • příprava před pohybovou činností • uklidnění po zátěži • napínací a protahovací cvičení • zdravotně zaměřené činnosti • správné držení těla • správné zvedání zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygienu
<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v tělesné výchově • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely • signály 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 1. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy 	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá základní hygienu při tělesné výchově a při jiných pohybových aktivitách 	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena při tělesné výchově • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • bezpečnost při pohybových činnostech • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • organizace při tělesné výchově • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 1. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích 	<ul style="list-style-type: none"> • seznamuje se s různými pohybovými a sportovními hrami 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti • herní činnosti jednotlivce • spolupráce ve hře • průpravné hry • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních a relaxačních cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotní oslabení • konkrétní zdravotní oslabení žáka – prevence, pohybový režim • vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu • zásady správného držení těla 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 1. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních a relaxačních cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • dechová cvičení • vnímání pocitů při cvičeních • nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) 	
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v kompenzačních a vyrovnávacích cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • základy speciálních cvičení • základní cvičební polohy • základní technika cvičení • soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení • pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 2. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základy akrobacie cvičí na nářadí zvládá základní techniku atletických činností 	<ul style="list-style-type: none"> průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití základy gymnastiky průpravná cvičení akrobacie cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti rytmické a kondiční formy cvičení pro děti kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem jednoduché tance průpravné úpoly – přetahy a přetlaky základy atletiky rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky hod míčkem 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepečení

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 2. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	<ul style="list-style-type: none"> • zná základní zdraví prospěšná cvičení • zná vhodné prostředí pro pohybovou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu • příprava organismu • příprava před pohybovou činností • uklidnění po zátěži • napínací a protahovací cvičení • zdravotně zaměřené činnosti • správné držení těla • správné zvedání zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygienu
<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v tělesné výchově • základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností • smluvené povely • signály 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 2. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy 	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá základní hygienu při tělesné výchově a při jiných pohybových aktivitách 	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena při tělesné výchově • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • bezpečnost při pohybových činnostech • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • organizace při tělesné výchově • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 2. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích 	<ul style="list-style-type: none"> • seznamuje se s různými pohybovými a sportovními hrami 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti • herní činnosti jednotlivce • spolupráce ve hře • průpravné hry • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních a relaxačních cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotní oslabení • konkrétní zdravotní oslabení žáka – prevence, pohybový režim • vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu • zásady správného držení těla 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 2. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních a relaxačních cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • dechová cvičení • vnímání pocitů při cvičeních • nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) 	
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v kompenzačních a vyrovnávacích cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • základy speciálních cvičení • základní cvičební polohy • základní technika cvičení • soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení • pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 3. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základy akrobacie cvičí na nářadí zvládá základní techniku atletických činností uvědomuje si zdravotní a rozvojový význam plavání 	<ul style="list-style-type: none"> průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití základy gymnastiky průpravná cvičení akrobacie cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti rytmické a kondiční formy cvičení pro děti kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem jednoduché tance průpravné úpoly – přetahy a přetlaky základy atletiky rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky hod míčkem 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 3. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základy akrobacie cvičí na nářadí zvládá základní techniku atletických činností uvědomuje si zdravotní a rozvojový význam plavání 	<ul style="list-style-type: none"> plavání hygiena plavání adaptace na vodní prostředí základní plavecké dovednosti jeden plavecký způsob (plavecká technika) prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí
<ul style="list-style-type: none"> spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	<ul style="list-style-type: none"> zná základní zdraví prospěšná cvičení zná vhodné prostředí pro pohybovou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava organismu příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení zdravotně zaměřené činnosti správné držení těla správné zvedání zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 3. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy 	<ul style="list-style-type: none"> • ovládá základní hygienu při tělesné výchově a při jiných pohybových aktivitách 	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena při tělesné výchově • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • bezpečnost při pohybových činnostech • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • organizace při tělesné výchově • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí • první pomoc v podmínkách tělesné výchovy 	
<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci 	<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v tělesné výchově • smluvené povely • signály 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 3. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích 	<ul style="list-style-type: none"> • seznamuje se s různými pohybovými a sportovními hrami 	<ul style="list-style-type: none"> • základy sportovních her • manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti • herní činnosti jednotlivce • spolupráce ve hře • průpravné hry • utkání podle zjednodušených pravidel minisportů • pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních a relaxačních cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotní oslabení • konkrétní zdravotní oslabení žáka – prevence, pohybový režim • vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu • zásady správného držení těla 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 3. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních a relaxačních cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • dechová cvičení • vnímání pocitů při cvičeních • nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) 	
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> • osvojuje si dovednosti v kompenzačních a vyrovnávacích cvičeních 	<ul style="list-style-type: none"> • základy speciálních cvičení • základní cvičební polohy • základní technika cvičení • soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení • pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu a vývoji 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava organismu příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních, relaxačních kompenzačních a vyrovnávacích cvičeních upozorní samostatně na činnost, která je v rozporu s jeho oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotně zaměřené činnosti správné držení těla správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřené cvičení a jejich praktické využití 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojovaných pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> zná základní pojmy osvojovaných činností zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly 	<ul style="list-style-type: none"> základy sportovních her manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží základy gymnastiky průpravná cvičení akrobacie cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti rytmické a kondiční formy cvičení pro děti 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Kreativita

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojovaných pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> zná základní pojmy osvojovaných činností zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly 	<ul style="list-style-type: none"> kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem jednoduché tance průpravné úpoly – přetahy a přetlaky základy atletiky rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky nebo do výšky hod míčkem turistika a pobyt v přírodě přesun do terénu chování v dopravních prostředcích při přesunu chůze v terénu táboření ochrana přírody plavání hygiena plavání adaptace na vodní prostředí 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojovaných pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> zná základní pojmy osvojovaných činností zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly 	<ul style="list-style-type: none"> základní plavecké dovednosti jeden plavecký způsob (plavecká technika) prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím lyžování bruslení hry na sněhu a na ledě základní techniky pohybu na lyžích a bruslích další pohybové činnosti 	
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla her dokáže rozlišit sportovní a nespportovní chování 	<ul style="list-style-type: none"> základy sportovních her utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží zásady jednání a chování – fair play olympijské ideály a symboly 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Seberegulace a sebeorganizace Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování při běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 	<ul style="list-style-type: none"> • zná pravidla hygieny a bezpečnosti při tělesné výchově • umí ošetřit i větší poranění a přivolat lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena při tělesné výchově • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • bezpečnost při pohybových činnostech • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek • první pomoc v podmínkách tělesné výchovy • organizace při tělesné výchově • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka chápe pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu 	
<ul style="list-style-type: none"> užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> dokáže prakticky provést a předvést cviky podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> komunikace v tělesné výchově základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely signály 	
<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy 	<ul style="list-style-type: none"> zná minimálně 10 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření dovede samostatně vytvářet pohybové hry hledá varianty známých her 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace 	<ul style="list-style-type: none"> sleduje sportovní dění ve škole i mimo školu 	<ul style="list-style-type: none"> zdroje informací o pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> Mediální výchova – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní oslabení konkrétní zdravotní oslabení žáka – prevence, pohybový režim vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu zásady správného držení těla dechová cvičení vnímání pocitů při cvičení nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 4. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základních techniku speciálních cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> základy speciálních cvičení základní cvičební polohy základní technika cvičení soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	
<ul style="list-style-type: none"> upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní oslabení 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 5. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu a vývoji 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava organismu příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> osvojuje si dovednosti v průpravných, kondičních, koordinačních, relaxačních kompenzačních a vyrovnávacích cvičeních upozorní samostatně na činnost, která je v rozporu s jeho oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotně zaměřené činnosti správné držení těla správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřené cvičení a jejich praktické využití 	
<ul style="list-style-type: none"> změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> měří základní pohybové výkony porovná je s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> měření a posuzování pohybových dovedností měření výkonů základní pohybové testy 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 5. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojovaných pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> zná základní pojmy osvojovaných činností zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly 	<ul style="list-style-type: none"> základy sportovních her manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží základy gymnastiky průpravná cvičení akrobacie cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti rytmické a kondiční formy cvičení pro děti 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Kreativita

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 5. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojovaných pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> zná základní pojmy osvojovaných činností zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly 	<ul style="list-style-type: none"> kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem jednoduché tance průpravné úpoly – přetahy a přetlaky základy atletiky rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky nebo do výšky hod míčkem turistika a pobyt v přírodě přesun do terénu chování v dopravních prostředcích při přesunu chůze v terénu táboření ochrana přírody 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 5. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla her dokáže rozlišit sportovní a nesportovní chování 	<ul style="list-style-type: none"> základy sportovních her utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží zásady jednání a chování – fair play olympijské ideály a symboly 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Seberegulace a sebeorganizace Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice
<ul style="list-style-type: none"> jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka chápe pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu 	
<ul style="list-style-type: none"> užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> dokáže prakticky provést a předvést cviky podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> komunikace v tělesné výchově základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely signály 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 5. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování při běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 	<ul style="list-style-type: none"> • zná pravidla hygieny a bezpečnosti při tělesné výchově • umí ošetřit i větší poranění a přivolat lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> • hygiena při tělesné výchově • hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity • bezpečnost při pohybových činnostech • organizace a bezpečnost cvičebního prostoru • bezpečnost v šatnách a umývárkách • bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek • první pomoc v podmínkách tělesné výchovy • organizace při tělesné výchově • základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 5. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace 	<ul style="list-style-type: none"> sleduje sportovní dění ve škole i mimo školu 	<ul style="list-style-type: none"> zdroje informací o pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> Mediální výchova – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní oslabení konkrétní zdravotní oslabení žáka – prevence, pohybový režim vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu zásady správného držení těla dechová cvičení vnímání pocitů při cvičení nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 5. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá základních techniku speciálních cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> základy speciálních cvičení základní cvičební polohy základní technika cvičení soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	
<ul style="list-style-type: none"> upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní oslabení 	
<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy 	<ul style="list-style-type: none"> zná minimálně 10 různých pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření dovede samostatně vytvářet pohybové hry hledá varianty známých her 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	<ul style="list-style-type: none"> uspořádá si svůj pohybový režim zná základní cviky a sestavy pro různé účely vytváří si vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci využívá hudební nebo rytmický doprovod 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport sport dívek a chlapců 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebezpojetí
<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení měří srdeční frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> prevence a korekce jednostranného zatížení svalových dysbalancí průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení 	
<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připravuje pro různou pohybovou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotně orientovaná zdatnost rozvoj ZOZ kondiční programy manipulace se zatížením 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<ul style="list-style-type: none"> ví o škodlivých účincích návykových látek na zdraví zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické a ekologické podmínky) 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá praktické jednání, rozhodování a chování v různých prostředích umí ošetřit poranění a přivolat lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí první pomoc při tělesné výchově a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách improvizované ošetření poranění a odsun raněného 	
<ul style="list-style-type: none"> dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje platná a dohodnutá pravidla při týmové hře 	<ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla her chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů umí několik her zvládá základní prvky gymnastiky, akrobacie, rytmické gymnastiky, tance cvičí s náčiním a na nářadí chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty zvládá základní prvky atletiky zná základní cviky a sestavy pro různé účely a využívá je v denním režimu 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry – s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry herní činnosti jednotlivce herní kombinace herní systémy utkáni podle pravidel žákovské kategorie gymnastika akrobacie přeskoky cvičení s náčiním a na nářadí estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem základy rytmické gymnastiky cvičení s náčiním kondiční formy cvičení pro daný věk žáků tance skok do dálky nebo do výšky hod míčkem nebo granátem 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti při střetu s protivníkem uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play zvládá základní postoje, úchopy a vyproštění z držení uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu umí postavit a likvidovat tábořiště podle všech zásad hygieny a ochrany přírody 	<ul style="list-style-type: none"> vrh koulí úpoly základy sebeobrany základy aikidó, judó, karatedó atletika rychlý běh vytrvalý běh na dráze a v terénu základy překážkového běhu turistika a pobyt v přírodě příprava turistické akce přesun v terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty chůze se zátěží i v mírně náročném terénu táboření ochrana přírody základy orientačního běhu dokumentace z turistické akce 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si zdravotní a rozvojový význam plavání zvládá další plavecký způsob ví, jak postupovat při záchraně tonoucího umí několik her a využívá pro ně přírodní prostředí zná základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> plavání další plavecké dovednosti další plavecký způsob (plavecká technika) dovednosti záchranného a branného plavání prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů rozvoj plavecké vytrvalosti další (i netradiční) pohybové činnosti 	
<ul style="list-style-type: none"> posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> posuzuje provedení osvojované pohybové činnosti odstraňuje nedostatky při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry gymnastika estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičkým doprovodem úpoly atletika sportovní hry turistika a pobyt v přírodě další pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Komunikace

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> umí reagovat na základní pokyny, gesta a signály dokáže prakticky provést a předvést cviky podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení dodržuje pravidla při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> komunikace v tělesné výchově tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely signály gesta značky základy grafického zápisu pohybu vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> 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"> snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného 	<ul style="list-style-type: none"> historie a současnost sportu významné soutěže a sportovci olympiády olympijská charta 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> organizuje, řídí a přebírá roli rozhodčího 	<ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojovaných pohybových činností zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<ul style="list-style-type: none"> provádí statistická zjištění, odhady, přesná měření (stopky, pásmo) eviduje a vyhodnocuje zjištěná data 	<ul style="list-style-type: none"> měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování 	
<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže 	<ul style="list-style-type: none"> postupně přebírá některé organizační a hodnotící úkoly od učitele 	<ul style="list-style-type: none"> organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování 	
<ul style="list-style-type: none"> zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<ul style="list-style-type: none"> pracuje s tabulkou (výsledkovou listinou) graficky zpracovává naměřená data a prezentuje je 	<ul style="list-style-type: none"> měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky základní pojmy osvojovaných činností prevence a korekce oslabení denní režim z pohledu zdravotního oslabení soustředění na cvičení vědomá kontrola cvičení nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	
<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení podpůrně pohybového systému (A) poruchy funkce svalových skupin (A1) poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3) poruchy stavby dolních končetin (A4) lokální a celková relaxace správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen protažení prsních a bederních svalů, zadní strany steh a ohybačů kyčle posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu uvolňování páteře rotační cvičení správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) oslabení oběhového a dýchacího systému (B1) oslabení endokrinního systému (B2) obezita (B3) ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4) (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži adaptace na zvýšenou zátěž cvičení koordinace a rovnováhy 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení smyslových a nervových funkcí (C) oslabení zraku (C1) oslabení sluchu (C2) neuropsychická oslabení (C3) (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému koordinace pohybu rovnovážné polohy rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu cvičení s hudebním doprovodem orientace v prostoru zraková lokalizace rychlost zrakového vnímání 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	<ul style="list-style-type: none"> uspořádá si svůj pohybový režim zná základní cviky a sestavy pro různé účely vytváří si vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci využívá hudební nebo rytmický doprovod 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport sport dívek a chlapců 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebezpojetí
<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení měří srdeční frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> prevence a korekce jednostranného zatížení svalových dysbalancí průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení 	
<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připravuje pro různou pohybovou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotně orientovaná zdatnost rozvoj ZOZ kondiční programy manipulace se zatížením 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<ul style="list-style-type: none"> ví o škodlivých účincích návykových látek na zdraví zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické a ekologické podmínky) 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá praktické jednání, rozhodování a chování v různých prostředích umí ošetřit poranění a přivolat lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí první pomoc při tělesné výchově a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách improvizované ošetření poranění a odsun raněného 	
<ul style="list-style-type: none"> dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje platná a dohodnutá pravidla při týmové hře 	<ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojených pohybových činností – her, závodů, soutěží 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla her chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů umí několik her zvládá základní prvky gymnastiky, akrobacie, rytmické gymnastiky, tance cvičí s náčiním a na nářadí chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty zvládá základní prvky atletiky zná základní cviky a sestavy pro různé účely a využívá je v denním režimu 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry – s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry herní činnosti jednotlivce herní kombinace herní systémy utkáni podle pravidel žákovské kategorie gymnastika akrobacie přeskoky cvičení s náčiním a na nářadí estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem základy rytmické gymnastiky cvičení s náčiním kondiční formy cvičení pro daný věk žáků tance skok do dálky nebo do výšky hod míčkem nebo granátem 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti při střetu s protivníkem uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play zvládá základní postoje, úchopy a vyproštění z držení uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu umí postavit a likvidovat tábořiště podle všech zásad hygieny a ochrany přírody 	<ul style="list-style-type: none"> vrh koulí úpoly základy sebeobrany základy aikidó, judó, karatedó atletika rychlý běh vytrvalý běh na dráze a v terénu základy překážkového běhu turistika a pobyt v přírodě příprava turistické akce přesun v terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty chůze se zátěží i v mírně náročném terénu táboření ochrana přírody základy orientačního běhu dokumentace z turistické akce 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si zdravotní a rozvojový význam plavání zvládá další plavecký způsob ví, jak postupovat při záchraně tonoucího umí několik her a využívá pro ně přírodní prostředí zná základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních (vleky, sjezdovky, běžecké tratě) a řídí se jimi 	<ul style="list-style-type: none"> plavání další plavecké dovednosti další plavecký způsob (plavecká technika) dovednosti záchranného a branného plavání prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů rozvoj plavecké vytrvalosti lyžování snowboarding bruslení běžecké lyžování lyžařská turistika sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu bezpečnost pohybu v zimní horské krajině jízda na vleku další (i netradiční) pohybové činnosti 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> posuzuje provedení osvojované pohybové činnosti odstraňuje nedostatky při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry gymnastika estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem úpoly atletika sportovní hry turistika a pobyt v přírodě další pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Komunikace
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> umí reagovat na základní pokyny, gesta a signály dokáže prakticky provést a předvést cviky podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení dodržuje pravidla při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> komunikace v tělesné výchově tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely signály gesta značky základy grafického zápisu pohybu vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného 	<ul style="list-style-type: none"> • historie a současnost sportu • významné soutěže a sportovci • olympiády • olympijská charta 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> • organizuje, řídí a přebírá roli rozhodčího 	<ul style="list-style-type: none"> • pravidla osvojovaných pohybových činností • zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<ul style="list-style-type: none"> • provádí statistická zjištění, odhady, přesná měření (stopky, pásmo) • eviduje a vyhodnocuje zjištěná data 	<ul style="list-style-type: none"> • měření výkonů a posuzování pohybových dovedností • měření • evidence • vyhodnocování 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže 	<ul style="list-style-type: none"> postupně přebírá některé organizační a hodnotící úkoly od učitele 	<ul style="list-style-type: none"> organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování 	
<ul style="list-style-type: none"> zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<ul style="list-style-type: none"> pracuje s tabulkou (výsledkovou listinou) graficky zpracovává naměřená data a prezentuje je 	<ul style="list-style-type: none"> měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování 	
<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> • základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky • základní pojmy osvojovaných činností • prevence a korekce oslabení • denní režim z pohledu zdravotního oslabení • soustředění na cvičení • vědomá kontrola cvičení • nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) • pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení podpůrně pohybového systému (A) poruchy funkce svalových skupin (A1) poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3) poruchy stavby dolních končetin (A4) lokální a celková relaxace správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu uvolňování páteře rotační cvičení správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) oslabení oběhového a dýchacího systému (B1) oslabení endokrinního systému (B2) obezita (B3) ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4) (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži adaptace na zvýšenou zátěž cvičení koordinace a rovnováhy 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení smyslových a nervových funkcí (C) oslabení zraku (C1) oslabení sluchu (C2) neuropsychická oslabení (C3) (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému koordinace pohybu rovnovážné polohy rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu cvičení s hudebním doprovodem orientace v prostoru zraková lokalizace rychlost zrakového vnímání 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	<ul style="list-style-type: none"> uspořádá si svůj pohybový režim zná základní cviky a sestavy pro různé účely vytváří si vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci využívá hudební nebo rytmický doprovod 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport sport dívek a chlapců 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebezpojetí
<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení měří srdeční frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> prevence a korekce jednostranného zatížení svalových dysbalancí průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení 	
<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připravuje pro různou pohybovou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotně orientovaná zdatnost rozvoj ZOZ kondiční programy manipulace se zatížením 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<ul style="list-style-type: none"> ví o škodlivých účincích návykových látek na zdraví zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické a ekologické podmínky) 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá praktické jednání, rozhodování a chování v různých prostředích umí ošetřit poranění a přivolat lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí první pomoc při tělesné výchově a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách improvizované ošetření poranění a odsun raněného 	
<ul style="list-style-type: none"> dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje platná a dohodnutá pravidla při týmové hře 	<ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla her chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů umí několik her zvládá základní prvky gymnastiky, akrobacie, rytmické gymnastiky, tance cvičí s náčiním a na nářadí chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty zvládá základní prvky atletiky zná základní cviky a sestavy pro různé účely a využívá je v denním režimu 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry – s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry herní činnosti jednotlivce herní kombinace herní systémy utkáni podle pravidel žákovské kategorie gymnastika akrobacie přeskoky cvičení s náčiním a na nářadí estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem základy rytmické gymnastiky cvičení s náčiním kondiční formy cvičení pro daný věk žáků tance skok do dálky nebo do výšky hod míčkem nebo granátem 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti při střetu s protivníkem uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play zvládá základní postoje, úchopy a vyproštění z držení uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu umí postavit a likvidovat tábořiště podle všech zásad hygieny a ochrany přírody 	<ul style="list-style-type: none"> vrh koulí úpoly základy sebeobrany základy aikidó, judó, karatedó atletika rychlý běh vytrvalý běh na dráze a v terénu základy překážkového běhu turistika a pobyt v přírodě příprava turistické akce přesun v terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty chůze se zátěží i v mírně náročném terénu táboření ochrana přírody základy orientačního běhu dokumentace z turistické akce 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si zdravotní a rozvojový význam plavání zvládá další plavecký způsob ví, jak postupovat při záchraně tonoucího umí několik her a využívá pro ně přírodní prostředí zná základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> plavání další plavecké dovednosti další plavecký způsob (plavecká technika) dovednosti záchranného a branného plavání prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů rozvoj plavecké vytrvalosti další (i netradiční) pohybové činnosti 	
<ul style="list-style-type: none"> posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> posuzuje provedení osvojované pohybové činnosti odstraňuje nedostatky při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry gymnastika estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem úpoly atletika sportovní hry turistika a pobyt v přírodě další pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Komunikace

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> umí reagovat na základní pokyny, gesta a signály dokáže prakticky provést a předvést cviky podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení dodržuje pravidla při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> komunikace v tělesné výchově tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely signály gesta značky základy grafického zápisu pohybu vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> 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"> snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného 	<ul style="list-style-type: none"> historie a současnost sportu významné soutěže a sportovci olympiády olympijská charta 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> organizuje, řídí a přebírá roli rozhodčího 	<ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojených pohybových činností zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<ul style="list-style-type: none"> provádí statistická zjištění, odhady, přesná měření (stopky, pásmo) eviduje a vyhodnocuje zjištěná data 	<ul style="list-style-type: none"> měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování 	
<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže 	<ul style="list-style-type: none"> postupně přebírá některé organizační a hodnotící úkoly od učitele 	<ul style="list-style-type: none"> organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování 	
<ul style="list-style-type: none"> zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<ul style="list-style-type: none"> pracuje s tabulkou (výsledkovou listinou) graficky zpracovává naměřená data a prezentuje je 	<ul style="list-style-type: none"> měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky základní pojmy osvojovaných činností prevence a korekce oslabení denní režim z pohledu zdravotního oslabení soustředění na cvičení vědomá kontrola cvičení nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	
<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení podpůrně pohybového systému (A) poruchy funkce svalových skupin (A1) poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3) poruchy stavby dolních končetin (A4) lokální a celková relaxace správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu uvolňování páteře rotační cvičení správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) oslabení oběhového a dýchacího systému (B1) oslabení endokrinního systému (B2) obezita (B3) ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4) (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži adaptace na zvýšenou zátěž cvičení koordinace a rovnováhy 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 8. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení smyslových a nervových funkcí (C) oslabení zraku (C1) oslabení sluchu (C2) neuropsychická oslabení (C3) (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému koordinace pohybu rovnovážné polohy rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu cvičení s hudebním doprovodem orientace v prostoru zraková lokalizace rychlost zrakového vnímání 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 	<ul style="list-style-type: none"> uspořádá si svůj pohybový režim zná základní cviky a sestavy pro různé účely vytváří si vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci využívá hudební nebo rytmický doprovod 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport sport dívek a chlapců 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebezpojetí
<ul style="list-style-type: none"> usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení měří srdeční frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže 	<ul style="list-style-type: none"> prevence a korekce jednostranného zatížení svalových dysbalancí průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení 	
<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly 	<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připravuje pro různou pohybovou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotně orientovaná zdatnost rozvoj ZOZ kondiční programy manipulace se zatížením 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 	<ul style="list-style-type: none"> ví o škodlivých účincích návykových látek na zdraví zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické a ekologické podmínky) 	<ul style="list-style-type: none"> význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<ul style="list-style-type: none"> zvládá praktické jednání, rozhodování a chování v různých prostředích umí ošetřit poranění a přivolat lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí první pomoc při tělesné výchově a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách improvizované ošetření poranění a odsun raněného 	
<ul style="list-style-type: none"> dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva dodržuje ji 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje platná a dohodnutá pravidla při týmové hře 	<ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla her chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů umí několik her zvládá základní prvky gymnastiky, akrobacie, rytmické gymnastiky, tance cvičí s náčiním a na nářadí chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty zvládá základní prvky atletiky zná základní cviky a sestavy pro různé účely a využívá je v denním režimu 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry – s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry herní činnosti jednotlivce herní kombinace herní systémy utkáni podle pravidel žákovské kategorie gymnastika akrobacie přeskoky cvičení s náčiním a na nářadí estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem základy rytmické gymnastiky cvičení s náčiním kondiční formy cvičení pro daný věk žáků tance skok do dálky nebo do výšky hod míčkem nebo granátem 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Kooperace a kompetice

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti při střetu s protivníkem uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play zvládá základní postoje, úchopy a vyproštění z držení uvědomuje si, že turistika je vhodná celoroční a celoživotní pohybová činnost zvládá přesun a pohyb i v náročnějším terénu umí postavit a likvidovat tábořiště podle všech zásad hygieny a ochrany přírody 	<ul style="list-style-type: none"> vrh koulí úpoly základy sebeobrany základy aikidó, judó, karatedó atletika rychlý běh vytrvalý běh na dráze a v terénu základy překážkového běhu turistika a pobyt v přírodě příprava turistické akce přesun v terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty chůze se zátěží i v mírně náročném terénu táboření ochrana přírody základy orientačního běhu dokumentace z turistické akce 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> uvědomuje si zdravotní a rozvojový význam plavání zvládá další plavecký způsob ví, jak postupovat při záchraně tonoucího umí několik her a využívá pro ně přírodní prostředí zná základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> plavání další plavecké dovednosti další plavecký způsob (plavecká technika) dovednosti záchranného a branného plavání prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů rozvoj plavecké vytrvalosti další (i netradiční) pohybové činnosti 	
<ul style="list-style-type: none"> posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> posuzuje provedení osvojované pohybové činnosti odstraňuje nedostatky při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> pohybové hry gymnastika estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičkým doprovodem úpoly atletika sportovní hry turistika a pobyt v přírodě další pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Sociální rozvoj – Komunikace

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> umí reagovat na základní pokyny, gesta a signály dokáže prakticky provést a předvést cviky podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení dodržuje pravidla při pohybových činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> komunikace v tělesné výchově tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely signály gesta značky základy grafického zápisu pohybu vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> 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"> snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného 	<ul style="list-style-type: none"> historie a současnost sportu významné soutěže a sportovci olympiády olympijská charta 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 	<ul style="list-style-type: none"> organizuje, řídí a přebírá roli rozhodčího 	<ul style="list-style-type: none"> pravidla osvojených pohybových činností zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí 	<ul style="list-style-type: none"> provádí statistická zjištění, odhady, přesná měření (stopky, pásmo) eviduje a vyhodnocuje zjištěná data 	<ul style="list-style-type: none"> měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování 	
<ul style="list-style-type: none"> zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže 	<ul style="list-style-type: none"> postupně přebírá některé organizační a hodnotící úkoly od učitele 	<ul style="list-style-type: none"> organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování 	
<ul style="list-style-type: none"> zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci 	<ul style="list-style-type: none"> pracuje s tabulkou (výsledkovou listinou) graficky zpracovává naměřená data a prezentuje je 	<ul style="list-style-type: none"> měření výkonů a posuzování pohybových dovedností měření evidence vyhodnocování 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky základní pojmy osvojovaných činností prevence a korekce oslabení denní režim z pohledu zdravotního oslabení soustředění na cvičení vědomá kontrola cvičení nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah tělesné výchovy – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	
<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení podpůrně pohybového systému (A) poruchy funkce svalových skupin (A1) poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3) poruchy stavby dolních končetin (A4) lokální a celková relaxace správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu uvolňování páteře rotační cvičení správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) oslabení oběhového a dýchacího systému (B1) oslabení endokrinního systému (B2) obezita (B3) ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4) (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži adaptace na zvýšenou zátěž cvičení koordinace a rovnováhy 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Tělesná výchova			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení smyslových a nervových funkcí (C) oslabení zraku (C1) oslabení sluchu (C2) neuropsychická oslabení (C3) (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému koordinace pohybu rovnovážné polohy rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu cvičení s hudebním doprovodem orientace v prostoru zraková lokalizace rychlost zrakového vnímání 	