

5.14 TĚLESNÁ VÝCHOVA

5.14.1 CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Obsah vyučovacího předmětu *Tělesná výchova* je dán obsahem vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, z níž tento předmět vznikl. Učí žáky pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné a duševní pohody a základním poznatkům, které by měli využívat v každodenním životě. Respektuje celistvost osobnosti žáků, rovnoměrně rozvíjí fyzické i psychické schopnosti, pohybové dovednosti i sociální adaptaci. Umožňuje jim rozvíjení fyzických a zdravotních předpokladů pohybových možností a poznání vlastních omezení. Vede je k pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence i problémů spojených s poškozením zdraví a uvědomění si povinnosti péče o své zdraví v přiměřené míře věku a schopnostem.

Předmět *Tělesná výchova* umožňuje žákům aktivně využívat a ovlivňovat vlastní pohybové možnosti s ohledem na zdravotní a pohybová omezení. Ve shodě s věkem, postižením a pohybovými možnostmi je vede od spontánního pojetí pohybu, k řízené pohybové aktivitě a vlastní pohybové seberealizaci.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu *Tělesná výchova* je rozdělen na tématické okruhy, které se v hodinách navzájem prolínají.

- *Činnosti ovlivňující zdraví*
- *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*
- *Činnosti podporující pohybové učení*

V tématickém okruhu *Činnosti ovlivňující zdraví* se žáci seznamují s významem pohybu pro zdraví, jak připravit organismus pro pohybovou činnost, zabývají se zdravotně zaměřenými činnostmi, hygienou a bezpečností při Tv; součástí je také rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností.

V okruhu *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností* se žáci učí hrát různé pohybové a sportovní hry, dostávají přípravu v gymnastice a atletice, osvojují si rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem; součástí výuky je plavecký, lyžařský a turistický výcvik.

Okruh *Činnosti podporující pohybové učení* je zaměřen na osvojení základní komunikace v Tv, na osvojení a dodržování pravidel pohybových činností; žáci se učí sledovat, měřit a posuzovat své výkony; učí se také zásadám jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech.

S ohledem na poměrně značnou rozdílnost fyziologického i mentálního vývoje jednotlivých žáků v ročníku a na velmi různou úroveň jejich pohybových schopností a dovedností, je výuka vyučovacího předmětu *Tělesná výchova* členěna do třech základních, na sebe navazujících etap,

ty se však meziročníkově značně prolínají. (První etapa zahrnuje 1., 2. a 3 ročník, druhá 4. a 5. ročník a třetí etapa 6. až 9. ročník.) Vzdělávací obsah předmětu je rozdělen do tématických bloků, které se meziročníkově opakují a postupně rozšiřují.

Na 1. stupni se vyučovací předmět Tělesná výchova vyučuje jako povinný předmět v 3 hodinové týdenní dotaci pro všechny žáky (celkem 15 hodin). Do výuky Tělesné výchovy na 1. stupni je zařazen plavecký výcvik, který je zajištěn "smluvně" s plaveckou školou.

Na 2. stupni ZŠ se vyučovací předmět Tělesná výchova vyučuje rovněž jako povinný předmět v 3 hodinové týdenní dotaci pro všechny žáky (celkem 12 hodin). Od 6. ročníku mohou žáci absolvovat nepovinný týdenní lyžařský kurz. Také žákům 2. stupně je umožněn plavecký výcvik, ve kterém si svoje plavecké dovednosti více zdokonalují.

Výuka je organizována ve dvou tělocvičnách sousední základní školy. Současně jsou využívána i jiná sportoviště: multifunkční hřiště, které je součástí areálu školy, stadion TJ Spartak Rožmitál, krytý plavecký bazén v Příbrami, apod.

Výchovné a vzdělávací strategie

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova uplatňujeme takové postupy a metody, které vedou k naplňování následujících kompetencí.

Kompetence k učení

- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.
- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.
- Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti.
- Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“.
- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.

Kompetence k řešení problémů

- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.
- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.

Kompetence komunikativní

- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace.
- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků.
- Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.
- Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.
- Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích.
- Důsledně vyžadujeme dodržování pravidel stanovených ve školním řádu, v řádech odborných pracoven, řádu akcí mimo školu apod.
- Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".

Kompetence sociální a personální

- Podporujeme „inkluzi“ („začlenění“) - volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu.
- Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce.
- Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role.
- Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.
- Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové využití i přátelské meziosobní vztahy.

Kompetence občanské

- Netolerujeme nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy.
- Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu).
- Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí.
- Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.
- V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace.
- Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku.

Kompetence pracovní

- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Kvalitně odvedenou práci a snahu vždy pochválíme.
- Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- Důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.

5.14.2 VZDĚLÁVACÍ OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Tělesná výchova

Ročník: 1. - 3.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Žák by měl :</p> <ul style="list-style-type: none"> - získat kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám 	<p>Žák by měl :</p> <ul style="list-style-type: none"> - projevat přiměřenou radost z pohybové činnosti - spolupracovat při pohybových hrách a činnostech - naučit se respektovat ostatní - nebát se v různém prostředí – ve vodě, ve sněhu - chápat význam pohybu pro zdraví člověka 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p>	<p>Člověk a jeho svět OSV1, OSV2, OSV3 MuV2, MeV3</p>
<ul style="list-style-type: none"> - zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost - reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - nastoupit do řady při zahájení hodiny - reagovat na pokyny a povely - poznat některé sportovní náčiní podle názvu - spolupracovat ve skupině - vybrat, jaké pomůcky se používají v různém prostředí – saně, plovací vesty, kola, apd... - osvojovat si správné držení těla 	<p>Příprava před pohybovou činností – protahovací a uvolňovací cvičení Správné držení těla</p>	

<p>- mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pohybovat se různými způsoby (plazení, lezení, chůze, běh, skok) v prostoru všemi směry - pohybovat se různými způsoby mezi překážkami a přes překážky - poskakovat a skákat - skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit nebo slézt - pohybovat se v různých polohách (v dřepu, v kleče,...) - pohybovat a kombinovat různé části těla (chůze s tleskáním,..) -zaujmout různé polohy těla podle pokynů (vzpažit, klek, leh,...) - nacvičovat rovnováhu - napodobovat pohyb částmi těla podle pokynů - nacvičovat s dopomocí učitele kotoul, obrat, převal - vnímat rytmus, tempo, melodii - nacvičovat pohyb na hudbu - nacvičovat rytmizovanou chůzi - pokusit se o manipulaci s různým náčiním a předměty - zvedat,nosit, kutálet, pohazovat,kopat, házet, chytat,.. 	<p>Pohybové činnosti Pohybové hry Protahovací a napínací cvičení Základy gymnastiky</p> <p>Překážková dráha Chůze po lavičce</p> <p>Kotouly, válení sudů</p> <p>Rytmická cvičení</p> <p>Švihadla, míče</p> <p>Základy sportovních her</p>	<p>Hv</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - zvládat techniku běhu a nízkého startu - provádět podle pokynů dechová cvičení - nacvičovat vytrvalostní běh - skočit do dálky z místa - cvičit skok do dálky s rozběhem (z odrazového pásma) - střídat chůzi s během - nacvičovat hod míčkem - koordinovat své pohyby 	<p>Základy atletiky Běh na 50 m Vytrvalostní běh – 3 min</p> <p>Skok do dálky z místa Skok do dálky s rozběhem</p> <p>Běh, chůze Hod míčkem</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - osvojovat si zásady správného chování v přírodě - osvojovat základní plavecké dovednosti - zvládnout jednoduché stavby ze sněhu, hry na sněhu a ledu 	<p>Turistika a pobyt v přírodě Plavání Sáňkování, hry na sněhu Klouzání na ledu</p>	EV4
<p>- dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládnou samostatně se převléci do cvičebního úboru - poznat, co je součástí cvičebního úboru (tepláky, tričko, cvičky, tenisky, kraťasy) - po cvičení se umýt - dodržovat základní pravidla bezpečnosti při Tv a reagovat a dodržovat pokyny vyučujícího - chápat možné nebezpečí při hrách a snažit se jim předcházet - přivolat pomoc při poranění 	<p>Vhodné oblečení a obutí Osobní hygiena Bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>První pomoc při úrazech</p>	Člověk a jeho svět PČ

Tělesná výchova**Ročník: 4. - 5.**

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby
Žák by měl: - znát význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snažit se začleňovat pohyb do denního režimu	Žák by měl: - uvědomovat si význam pohybu pro zdraví člověka - uvědomovat si, že různá cvičení mají různé účinky	Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní pohybové činnosti a hry	OSV1, OSV2, OSV3
- zařazovat do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením	- provádět průpravná, kompenzační, koordinační, relaxační, psychomotorická, dechová a jiná zdravotně zaměřená cvičení - dodržovat zásady správného sezení - snažit se o správné držení těla ve stoji	Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová a jiná zdravotně zaměřená cvičení	
- zdokonalovat základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	- rozvíjet různé formy rychlosti, vytrvalosti, koordinace pohybu - rozvíjet spolupráci a zdravou soutěživost při pohybových hrách - uplatňovat naučené herní dovednosti ve volném čase - uvědomovat si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem - reagovat na pokyny učitele, rozumět pokynům učitele - pojmenovat polohy těla (sed, klek, leh, dřep,..) - pojmenovat používané gymnastické nářadí a náčiní - provádět průpravná cvičení	Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností Pohybové hry – pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin Pohybové hry s různým zaměřením a využitím tradičního i netradičního náčiní, bez náčiní Motivační, tvořivé hry Základy gymnastiky – průpravná cvičení	

	<ul style="list-style-type: none"> - provést (popř. pokusit se) kotoul vpřed a vzad - nacvičovat stoj na lopatkách - zvládat přeskoky – skoky prosté z malé trampolíny - zvládat chůzi, obraty, rovnovážné postoje na nízké kladině či lavičkách - ručkovat ve visu na hrazdě - provádět svis, seskok, houpání na kruzích - šplhat s přírazem na tyči 	<p>Jednoduchá akrobatická cvičení</p> <p>Cvičení s náčiním a na nářadí- malá trampolína, nízká kladina či lavičky, hrazda, kruhy, tyče na šplh</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - vyjádřit jednoduchou melodii a rytmus pohybem - předvést polkový krok 	<p>Rytmická a kondiční cvičení – vyjádření rytmu pohybem, sladění jednoduchého pohybu s hudbou, jednoduché tanečky</p>	Hv
	<ul style="list-style-type: none"> - provádět úpolová cvičení 	<p>Průpravná úpolová cvičení – přetahy, přetlaky, odpory</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - provádět průpravné atletické činnosti - běhat 60 m - nacvičovat vytrvalostní běh se správným dýcháním - provádět vytrvalostní běh do 12 minut - provádět skok do dálky - provádět hod s míčkem 	<p>Základy atletiky – průpravné atletické činnosti</p> <p>Běhy – rychlostní běh na krátké vzdálenosti, motivovaný vytrvalostní běh (podle schopností žáků)</p> <p>Skok do dálky</p> <p>Hod míčkem</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - provádět průpravné hry - provádět základy manipulace s míčem na kopanou, basketbal - provádět základní herní činnosti jednotlivce - hrát hry se zjednodušenými pravidly 	<p>Základy sportovních her – průpravné hry</p> <p>Základní manipulace s míčem, či jiným herním náčiním</p> <p>Základní herní činnosti jednotlivce</p> <p>Hry se zjednodušenými pravidly</p>	

<p>- reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p>	<p>- nastoupit do řady při zahájení - rozumět používaným pojmům v Tv - rozumět a reagovat na smluvené povely a signály - rozumět pravidlům her, závodů a soutěží</p>	<p>Organizace při Tv – základní organizační činnosti Komunikace v Tv – základní odborná tělocvičná terminologie osvojovaných činností, smluvní povely a signály</p>	<p>Čj</p>
<p>- dodržovat pravidla her a jednat v duchu fair play</p>	<p>- chovat se podle pravidel fair play - dodržovat základní pravidla chování při Tv a sportu</p>	<p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, soutěží Zásady jednání a chování – fair play</p>	<p>OSV2</p>
<p>- zlepšovat svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p>	<p>- vědět, jak se má chovat v přírodě - volit vhodné oblečení do přírody - dodržovat hygienu v bazénu - osvojovat si základní plavecké dovednosti - dodržovat pravidla bezpečného pohybu u vodní plochy - bezpečně ovládat sáně a boby</p>	<p>Turistika v přírodě – chování v přírodě, ochrana přírody, chůze v terénu Plavání – základní plavecké dovednosti, hry ve vodě (pro přihlášené žáky do plaveckého výcviku)</p>	<p>EV4</p>
	<p>- vědět o nebezpečí vstupu na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob - seznámit se s technikou bruslení</p>	<p>Pobyt v zimní přírodě – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu a bezpečnosti při jízdě na sánkách a bobech Bruslení – pohyb na ledu bez bruslí, jízda na bruslích vpřed (podle podmínek počasí)</p>	
	<p>- seznámit se s technikou běžeckého lyžování</p>	<p>Lyžování – základy běžeckého lyžování (podle podmínek počasí)</p>	

- zvládat podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umět využívat cviky na odstranění únavy	- zvládat přípravné cviky před pohybovou činností, cviky na uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení - zvládat relaxační cvičení odpovídající jeho mentální úrovni	Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení Relaxační cvičení Hygiena při Tv – osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí	OSV1 Pv
- uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	- zvolit vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity - dodržovat bezpečnost při pohybových činnostech - ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc	Bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí, první pomoc při úrazech v podmínkách Tv	

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby
Žák by měl: - pochopit zásady zatěžování, změřit úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy	Žák by měl: - odhadnout vhodné zatížení vzhledem ke svým schopnostem a možnostem - vybrat vhodný „test“ na zjištění své úrovně tělesné zdatnosti - vysvětlit pojem jednostranné zatížení a význam korekce	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ Zdravotně orientovaná zdatnost – manipulace se zatížením. Pojmy rekreační, výkonnostní sport Jednoduché kontrolní testy a práce s nimi. Příklady jednostranného zatěžování těla a cvičení vedoucí ke korekci.	P, OSV 1

<p>- usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p>	<p>- usilovat o zvyšování své úrovně pohybových schopností - využívat svých pohybových schopností pro maximální zvládnutí základních sportovních odvětví</p>	<p>Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností .</p>	<p>OSV 1</p>
<p>- cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení</p>	<p>- vybrat vhodné oblečení a obutí na jednotlivé pohybové aktivity - dbát na hygienu po cvičení - vybrat vhodná cvičení pro přípravu organismu na pohybovou činnost - aplikovat tato cvičení při vedení jednoduché rozcvičky - vysvětlit a aplikovat význam vhodného ukončení pohybové aktivity</p>	<p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech-oblečení, obutí, výměna oblečení..... Rozcvička dle následné pohybové aktivity a její vedení. Výklus, vydýchání, zklidnění organismu.</p>	<p>P, OSV 2 Čj</p>

Tělesná výchova

Ročník: 6. - 9.

- využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy	- aplikovat vhodné kompenzační cvičení po zatížení - definovat pojem relaxační techniky a některé aplikovat	Kompenzační a relaxační cvičení Vyrovnávací cvičení, cvičení ke správnému držení těla.	ČJ, P
- odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem	- objasnit negativní vliv drog a jiných škodlivin na své zdraví, neslučitelnost se sportem - objasnit význam boje proti dopingu	Příklady sportovců, kteří propadli návykovým látkám. Doping-pojem a boj proti němu.	P, OSV 1
- vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity	- označit, kde získá informace o znečištění ovzduší a způsob, jak se zachovat	Znečištění ovzduší, stav ozónu.....	Z, EV 2
- znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu zraněného	- pojmenovat častá zranění vzniklá při pohybové činnosti - aplikovat základní zásady poskytnutí první pomoci v praxi	Improvizované ošetření a odsun zraněného	P, Cvičení v přírodě OSV 2 OČMU
- uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu	- definovat základní pravidla bezpečného chování v přírodě - definovat základní pravidla chování chodce a cyklisty v silničním provozu	Bezpečné chování v přírodě, vhodné oblečení a obutí Pravidla silničního provozu pro chodce a cyklisty, silniční zákon	OČMU
- zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - posoudit provedení osvojované	- zvládnout kotoul vpřed a jeho modifikace - zvládnout kotoul vzad a jeho modifikace - zvládnout stoj na ruce /s dopomocí/ - zvládnout skoky prosté na malé	ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ Gymnastika - Kotoul vpřed Kotoul vzad Stoj na rukou Přeskoky -malá trampolína, koza,	

pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků	trampolíně - zvládnout skrčku a roznožku po odrazu z můstku - zvládnout ručkování ve visu, náskok do vzporu, výmyk, seskok - zvládnout rovnovážné postoje, změny poloh, obraty, náskoky a seskoky - zvládnout houpání, seskok, dle možností svis a překoty - zvládnout techniku šplhu na tyši a laně, pokusit se o šplh bez přírazu	švédská bedna Hrazda Nízká kladina, lavičky Kruhy Šplh – tyč, lano		
	- prožívat rytmus, tempo a melodii a zvládnout vyjádření pohybem - rytmizovat chůzi, zvládnout základní taneční krok vybraného lidového tance - vysvětlit pojem aerobic	Rytmické a kondiční cvičení s hudbou a rytmičkým doprovodem – pojem aerobic a ukázky cvičení a praktické provedení, vybrané lidové, country a discotékové tance.		OSV 1, MuV 4
	- vysvětlit pojem „úpoly“, seznámit se s některými úpolovými sporty a jejich základními pravidly	Úpoly - přetahy, přetlaky, střehový postoj, držení a pohyb v postoji, pojmy judo, aikidó		OSV 2
	- vysvětlit pojem „nízký start“ a „sprint“ a zvládnout tyto činnosti - vysvětlit pojem „vysoký start“ a „vytrvalostní běh“ a zvládnout tyto činnosti - vysvětlit pojem „štafetový běh“ a zvládnout zjednodušeně tuto činnost - zvládnout techniku skoku do dálky a způsob rozměření rozběhu - zvládnout základní techniky skoku do výšky - zvládnou techniku hodů kriketovým míčkem	Atletika - Průpravné atl.činnosti, běh na 60 m Průpravné atl.činnosti, běh na 800 m dívky a 1500 m hoši Štafetový běh na 4 x 50 a 4 x 200 m Skok do dálky Skok do výšky Hod kriketovým míčkem	OSV 2	

	<ul style="list-style-type: none"> - zvládnou základní manipulaci s míčem /míčkem/, základní činnosti jednotlivce, - jednoduché herní kombinace, hru dle pravidel /upravených pravidel/ u vybraných sportovních her 	Sportovní hry - Kopaná Házená Florbal Basketbal	OSV 2, 3
	<ul style="list-style-type: none"> - osvojit si a zvládnout základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu - osvojit si základní turistické dovednosti- zakládání a rušení tábořiště, příprava cesty, práce s turistickou mapou - osvojit si základní dovednosti v cykloturistice - zvládnout nastoupení, vystoupení a jízdu na loď na klidné vodě - dodržovat bezpečnost při turistice všeho druhu a pobytu v přírodě 	Turistika a pobyt v přírodě Pěší turistika, práce s turistickou mapou Příprava a rušení ohniště Cykloturistika, práce s cyklotur.mapou Vodní turistika	OSV 1, 2, 3 EV 2
	<ul style="list-style-type: none"> - zdokonalovat naučený plavecký způsob/y/, zvládnout nejjednodušší skoky do vody - pochopit význam plavání pro zdraví člověka 	Plavání- organizace výuky plavání v Aguaparku v Příbrami	
	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlit rozdíl mezi běžeckým a sjezdovým lyžováním - zvládnout základy běžeckého lyžování v nenáročném terénu - zvládnout /dle možností/ základy sjezdového lyžování, snowboardingu - zvládnout dle svého zájmu další pohybové aktivity a využívat je k rozvoji svého zdraví 	Pobyt v zimní přírodě Běžecké lyžování – místní terén, LVK Sjezdové lyžování, snowboarding - LVK Další pohybové činnosti – Stolní tenis, softtenis, badminton, jízda na skateboardu, nohejbal, cvičení s netradičním náčiním	OSV 2 OSV1, 2, 3

- užívat osvojovanou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka	- seznámit se základními běžně používanými pojmy, smluvenými signály a povely a tyto umět použít	ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ Základní organizační činnosti na smluvené signály a povely cvičení v nástupovém a pochodovém tvaru	
- naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	- naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Významné sportovní soutěže a sportovci Pravidla osvojovaných her a soutěží, chování fair play	OSV 3, MuV 5
-dohodnout se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji	-dohodnout se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji	Vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých hrách a soutěžích	
- rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka	- rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka	Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží	
- sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotit je	- sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotit je	Měření výkonů, posuzování pohybových dovedností	
- spolurozhodovat osvojované hry a soutěže	- zvládnout spolurozhodovat popřípadě sám rozhodovat osvojované hry a soutěže /8, 9. roč./	Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží, činnost rozhodčího	