

Školní vzdělávací program Základní školy Bruntál, Jesenická 10

(ŠVP ZŠ Bruntál, Jesenická 10)

Dodatek č. 5

5.8.2. Vyučovací předmět:

TĚLESNÁ VÝCHOVA

zkratka: **Tv**

Charakteristika předmětu:

Vyučovací předmět Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Ze vzdělávacího předmětu tělesná výchova jsme převzali všechna témata.

Předmět je určen pro žáky 1. a 2. stupně. Časová dotace je ve všech ročnících 2 hodiny týdně.

Při výuce předmětu je kladen důraz na všestranné pohybové činnosti a dovednosti dětí. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánních pohybových činností k činnostem řízeným a výběrovým, kdy je hlavním úkolem, aby si děti samy pohybovou aktivitu začlenily do svého režimu. V rámci tohoto předmětu usilujeme u dětí o vybudování kladného vztahu ke svému tělu, pochopení hodnoty zdraví a smyslu zdravotní prevence. Nedílnou součástí je důležité odhalování zdravotních oslabení žáků a také rozvíjení dovedností u dětí pohybově nadaných.

Výuka probíhá dle povětrnostních podmínek v tělocvičně, na školním hřišti, v parku, na zimním stadionu, plaveckém bazénu a na lyžařském svahu. V závislosti na klimatických podmínkách zrealizujeme v 7. ročníku lyžařský výcvik.

Předmět je realizován formou vyučovací hodiny.

Zařazení průřezových témat:

OSV – Osobnostní rozvoj (rozvoj tělesných dovedností, pozornost, soustředění, sebekontrola a sebeovládání, tělesná a duševní hygiena, rozvoj kreativity)

Sociální rozvoj – mezilidské vztahy, poznávání ve skupině, spolupráce a komunikace, řešení konfliktů
Morální rozvoj – řešení problémů a schopnost rozhodnout se, hodnoty a postoje (spravedlivost, odpovědnost)

VDO – Občanská společnost a škola – dodržování pravidel, hra "fair play"

EV – Základní podmínky života, chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

VMEGS a **MUV** – Objevujeme Evropu a svět, lidské vztahy, principy sociálního smíru a solidarity
společenský význam sportu (soutěže – cesta vzájemného porozumění, přátelství lidí různých národů a národností, specifické rysy jednotlivých národností, idea Olympijských her)

Klíčové kompetence a strategie na úrovni předmětu

Kompetence k učení

Učitel vede žáky:

- ke stálému zdokonalování pohybových dovedností
- k rozvoji sebekontroly a sebehodnocení
- k realizaci vlastních nápadů a námětů
- k pozorování, porovnávání výsledků a vyvozování závěrů
- učitel sleduje úspěšnost jednotlivých žáků a oceňuje jejich pokrok

Kompetence k řešení problémů

Učitel vede žáky:

- k využívání metod, při kterých docházejí k objevům, řešením a závěrům sami žáci
- ke vzájemné spolupráci
- k úkolům vyžadujícím propojení znalostí z více vyučovacích předmětů
- ke kritickému myšlení

Kompetence komunikativní

Učitel vede žáky:

- k argumentaci, k diskusi na dané téma, k obhajování svých výroků
- k věcné komunikaci
- k naslouchání a respektování názorů druhých
- k dodržování herních pravidel a pravidel společně vytvořených
- k prezentaci svých výsledků
- k práci ve skupině či družstvu

Kompetence pracovní

Učitel vede žáky:

- k uplatnění a dalšímu rozvíjení praktických dovedností
- ke správnému používání nářadí a náčiní

Kompetence občanská

Učitel vede žáky:

- k dodržování společně dohodnutých pravidel chování, na jejichž formulaci se žáci podíleli
- k sebekontrolě a sebehodnocení
- k vzájemné zodpovědné dopomoci při cvičení

Kompetence personální a sociální

Učitel vede žáky:

- ke spolupráci
- k plnění diferencovaných úkolů podle jejich úrovně
- k respektování druhých
- k vhodnému prosazování názorů

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova

1.- 3. ročník

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující zdraví	Význam pohybu pro zdraví Příprava ke sportovnímu výkonu Uklidnění po zátěži Správné držení těla Zdravotně zaměřená cvičení	- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá přípravné cviky před pohybovou činností - zvládá cviky na uklidnění po zátěži - předvádí správné držení těla při různých činnostech	OSV osobnostní rozvoj (sebezpoznání a sebepojetí, sebeorganizace sociální rozvoj (komunikace, kooperace, práce v týmu) morální rozvoj (řešení problémů)) MUV (jedinečnost každého člověka, lidské vztahy, solidarita) ENV (vztah člověka a prostředí) VDO (pravidla fair play)	PRV 1.roč. Jsem školák 2.roč. Člověk a jeho zdraví 3.roč. Lidské tělo M jednotky času, míry, měření Čj čtení a slohová cvičení se sport. tématikou Vv, Hv	
	Hygiena pohybových činností Oblečení a obuv v Tv Čistota prostředí Bezpečnost při sportování	- dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a dodržuje osobní hygienu - uvědomuje si možná nebezpečí při cvičení a snaží se jim předcházet - dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech v tělocvičně, na hřišti, v přírodě			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Postupný nácvik pohybových dovedností, průprava pro jednotlivé sportovní disciplíny. Pohybové hry s různým zaměřením	- účastní se cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - dle svých individuálních předpokladů zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce a činnosti ve skupině			
	Základy atletiky (nácvik správné techniky běhu, polovysoký start, nízký start s oporou, běh 50m, motivovaný běh v terénu, skok daleký, hod míčkem)	- usiluje o zlepšení své výkonnosti - dle svých předpokladů zvládá základní techniku rychlého a vytrvalostního běhu, spojení startu na signál a běhu, skáče do dálky, zvládá techniku hodů míčkem			
	Základy sportovních her (manipulace s míčem, chytání, házení s míči různých velikostí, průpravné hry)	- předvede základní pohybové dovednosti v míčových hrách - spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích			
Úpolové hry, přetlaky a přetahy	- aktivně se účastní jednoduchých úpolových her				

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující úroveň pohyb.dovedností	Základy gymnastiky Průpravná cvičení (zpevnování těla, rovnováha, pohyblivost kloubů) Prostná – chůze, poskoky, obraty a kotouly Cvičení se švihadly Cvičení na nářadí (šplh, švédská bedna, trampolínky) Rytmické a kondiční formy cvičení (reakce na změnu rytmu, rozcvičení při hudbě, překážkové dráhy) Zdravotní Tv (relaxační, protahovací a kompenzační cvičení, správné dýchání)	- dle svých individuálních předpokladů zvládá základní gymnastické prvky na prostných - aktivně cvičí na nářadí -předvede základní pohybové činnosti spojené s hudbou -provádí kondiční formy cvičení		Mimo hodiny Tv Správné držení těla při čtení a psaní, uvolňovací cviky	
	Plavání	-viz učební plán plavecké školy			
Činnosti podporující pohybové učení	Základy tělocvičného názvosloví Smluvené signály a povely Signály pro organizaci činnosti Fair play Měření výkonů	- používá základní tělocvičné názvosloví - reaguje na povely, signály a gesta učitele - podřizuje se organizaci při Tv - zná a chová se podle pravidel fair play - zná pravidla osvojovaných her a dodržuje je - zná základní pomůcky při měření sport. výkonů			

Poznámky:

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova

4.- 5. ročník

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující zdraví	Význam pohybu pro zdraví Příprava ke sportovnímu výkonu Uklidnění po zátěži Správné držení těla Zdravotně zaměřená cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti - zvládá přípravné cviky před pohybovou činností - zvládá cviky na uklidnění po zátěži - předvádí správné držení těla při různých činnostech - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu -projevuje přiměřenou samostatnost a snahu o zlepšení své zdatnosti 	OSV osobnostní rozvoj (sebepoznání a sebepojetí, sebeorganizace sociální rozvoj (komunikace, kooperace, práce v týmu) morální rozvoj (řešení problémů) MUV (jedinečnost každého člověka, lidské vztahy, solidarita) ENV (vztah člověka a prostředí) VDO (pravidla fair play)	M jednotky času, míry, měření Čj čtení a slohová cvičení se sport. tématikou Př 5.roč.lidské tělo VI 4.roč.národní symboly, národní hrdost Vv, Hv	
	Hygiena pohybových činností Oblečení a obuv v Tv Čistota prostředí Bezpečnost při sportování První pomoc	<ul style="list-style-type: none"> - volí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, dodržuje osobní hygienu - uvědomuje si možná nebezpečí při cvičení a snaží se jim předcházet - dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech v tělocvičně, na hřišti, v přírodě - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Postupný nácvik pohybových dovedností, průprava pro jednotlivé sportovní disciplíny. Pohybové hry s různým zaměřením	<ul style="list-style-type: none"> - účastní se cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - vytváří varianty osvojených pohybových her 			
	Základy atletiky (nácvik správné techniky běhu, polovysoký start, nízký start s oporou, běh 60m, motivovaný běh v terénu, skok daleký z krátkého rozběhu, hod míčkem z rozběhu) Základy sportovních her (manipulace s míčem, chytání, házení s míči různých velikostí, průpravné hry)	<ul style="list-style-type: none"> - dle svých individuálních předpokladů zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce a činnosti ve skupině - zlepšuje úroveň svých výkonů - dle svých předpokladů zvládá techniku rychlého a vytrvalostního běhu, spojení startu na signál a běhu, skáče do dálky z krátkého rozběhu, zvládá techniku hodu míčkem -předvede základní pohybové dovednosti v míčových hrách a zlepšuje jejich úroveň - spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích 			

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující úroveň pohyb.dovedností	<p>Basketbal (herní činnosti jednotlivce, driblink, stfelba na koš, přihrávky, zjednodušená hra 2/2,3/3, úprava pravidel)</p> <p>Úpolové hry, přetlaky a přetahy</p> <p>Základy gymnastiky Průpravná cvičení (zpevňování těla, rovnováha, pohyblivost kloubů) Prostná – chůze, poskoky, obraty a kotouly Cvičení se švihadly Cvičení na nářadí (šplh, švédská bedna, trampolínky) Rytmičké formy cvičení (reakce na změnu rytmu, rozcvičení při hudbě)</p> <p>Kondiční formy cvičení soutěživé hry, překážkové dráhy, využití laviček, žebřin, švédských beden Zdravotní Tv (relaxační, protahovací a kompenzační cvičení, správné dýchání)</p>	<p>-respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví -dle svých předpokladů zvládá herní činnosti jednotlivce a zjednodušenou hru v basketbale</p> <p>- aktivně se účastní jednoduchých úpolových her</p> <p>- dle svých individuálních předpokladů zvládá základní gymnastické prvky na prostných a zlepšuje jejich úroveň - zlepšuje úroveň cvičení na nářadí</p> <p>-předvede základní pohybové činnosti spojené s hudbou</p> <p>-provádí kondiční formy cvičení</p> <p>-zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení (jednostranná zátěž, svalové oslabení)</p>		Mimo hodiny Tv Správné držení těla při čtení a psaní, uvolňovací cviky	
Činnosti podporující pohybové učení	<p>Základy tělocvičného názvosloví Smluvené signály a povely Signály pro organizaci činnosti</p> <p>Fair play</p>	<p>- používá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu cvičení - reaguje na povely, signály a gesta učitele - reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti - podřizuje se organizaci při Tv - zná a chová se podle pravidel fair play - zná pravidla osvojovaných her a dodržuje je - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</p>			

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
<p style="text-align: center;">Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Měření a porovnávání výkonů Práce s informacemi o pohybových činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka - zná základní pomůcky při měření sport. výkonů - změří pohybové výkony a porovnává je s předchozími výsledky - orientuje se v informačních zdrojích a samostatně získává potřebné informace - aktivně pomáhá při organizaci pohybové činnosti či soutěže v rámci třídy 			

Základní škola Bruntál, Jesenická 10 - ŠVP

Poznámky:

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova

6.-7. ročník

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující zdraví	Význam pohybu pro zdraví Všeobecná tělesná zdatnost Příprava ke sportovnímu výkonu Uklidnění po zátěži Zdravotně zaměřená cvičení (korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí)	<ul style="list-style-type: none"> - aktivně se podílí na organizaci svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - samostatně se rozcvičí a provádí závěrečné uklidnění organismu - předvádí správné držení těla při různých činnostech - provádí kompenzační, relaxační a zdravotně zaměřená cvičení 	OSV osobnostní rozvoj (sebezpoznání a sebepojetí, sebeorganizace sociální rozvoj (komunikace, kooperace, práce v týmu) morální rozvoj (řešení problémů) MUV (jedinečnost každého člověka, lidské vztahy, solidarita) ENV (vztah člověka a prostředí) VDO (občanská společnost a škola)	M, ČJ, Aj D, PŘ, Z, Vv, Hv	
	Hygiena pohybových činností Bezpečnost při sportování První pomoc	<ul style="list-style-type: none"> - volí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, dodržuje osobní hygienu - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť - odmítá návykové látky, přizpůsobí pohybovou aktivitu úrovni znečištění ovzduší - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zná a uplatňuje základy první pomoci 			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Zdokonalování pohybových dovedností, nácvik jednotlivých sportovních disciplín. Korekce chyb a individuálních nedostatků Pohybové hry s různým zaměřením (dle úrovně náročnější obměny, podpora aktivní tvořivosti žáků při úpravě pravidel) Atletika (správná techniky běhu, atletická abeceda, polovysoký start, nízký start z bloků, štafetový běh 60m, vytrvalý běh na dráze a v terénu, skok daleký z plného rozběhu, skok vysoký (flop) z krátkého rozběhu, hod míčkem z rozběhu)	<ul style="list-style-type: none"> - dle individuálních předpokladů zvládá osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a ve volném čase - posoudí provedení pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - samostatně obměňuje pravidla her - zlepšuje úroveň výkonů v bězích a skocích, samostatně volí a uplatňuje vhodné rozvojové činnosti - dle svých předpokladů zvládá techniku rychlého, vytrvalostního a štafetového běhu, starty, skáče do dálky z plného rozběhu, předvede skok vysoký (flop) z krátkého rozběhu, zvládá techniku hodů míčkem z rozběhu 			

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<p>Sportovní hry Průpravné míčové hry</p> <p>Basketbal (herní činnosti jednotlivce, driblink, střelba na koš z různé vzdálenosti, dvojtakt, přihrávky, herní kombinace, hra 3/3, taktika hry) Volejbal (herní činnosti jednotlivce, odbití obouruč vrchem, spodem, podání, smeč, průpravná hra 3/3)</p> <p>Úpolové hry, základy sebeobran (pády, přetlaky, přetahy, odpory) Gymnastika Průpravná cvičení (zpevňování těla, rovnováha, pohyblivost kloubů, odrazová a rotační cvičení) Prostná – chůze, poskoky, skoky, obraty a kotouly, akrobatické sestavy Cvičení na nářadí (šplh, švédská bedna, trampolínky, hrazda, kruhy) Rytmické formy cvičení (rozcvičení při hudbě, rytmické sestavy spojené s hudbou, taneční kroky)</p> <p>Kondiční formy cvičení (soutěživé hry, překážkové dráhy, posilování s váhou vlastního těla, cvičení na stanovištích, využití laviček, žebřin, švédských beden) Lyžování</p>	<p>-zlepšuje úroveň výkonů a techniku provedených pohybových dovedností, herní činnosti jednotlivce a týmovou spolupráci při hře - aktivně se účastní průpravných míčových her</p> <p>- dle svých předpokladů zlepšuje úroveň v herních činnostech jednotlivce a herních kombinacích - rozvíjí průpravnou hru a taktické myšlení při hře</p> <p>- zlepšuje úroveň výkonů v úpolových cvičeních a hrách</p> <p>- dle svých individuálních předpokladů zlepšuje úroveň provedení a techniku gymnastických prvků - samostatně uplatňuje vhodné rozvojové činnosti</p> <p>-rozvíjí osvojené pohybové činnosti spojené s hudbou a kondiční cvičení, snaží se je samostatně dotvářet</p> <p>-předvede základní techniku pohybu na lyžích</p>		Mimo hodiny Tv Správné držení těla při čtení a psaní, uvolňovací cviky	Gymnastika a rytmika – důraz u dívek Kondiční formy – důraz u chlapců

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti podporující pohybové učení	Komunikace v Tv	<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu - reaguje na povely, signály a gesta učitele - reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 		M, It práce s daty, čísla Vz sebepoznání, životospráva	
	Zásady jednání a chování	<ul style="list-style-type: none"> - dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - naplňuje základní olympijské myšlenky (čestnost, vzájemná pomoc, respekt, k opačnému pohlaví, ochrana přírody) 			
	Pravidla pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> -zná pravidla osvojovaných her a dodržuje je - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 			
	Měření a porovnávání výkonů Práce s informacemi o pohybových činnostech	<ul style="list-style-type: none"> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zpracuje naměřená data o pohybových aktivitách, podílí se na jejich prezentaci - aktivně pomáhá při organizaci pohybové činnosti či soutěže na úrovni školy 			

Základní škola Bruntál, Jesenická 10 - ŠVP

Poznámky:

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova

8.-9. ročník

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující zdraví	Význam pohybu pro zdraví Všeobecná tělesná zdatnost Příprava ke sportovnímu výkonu Uklidnění po zátěži Zdravotně zaměřená cvičení (korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí)	<ul style="list-style-type: none"> - aktivně se podílí na organizaci svého pohybového režimu - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - samostatně se rozcvičí a provádí závěrečné uklidnění organismu - předvádí správné držení těla při různých činnostech - provádí kompenzační, relaxační a zdravotně zaměřená cvičení 	OSV osobnostní rozvoj (sebezpoznání a sebepojetí, sebeorganizace sociální rozvoj (komunikace, kooperace, práce v týmu) morální rozvoj (řešení problémů) MUV (jedinečnost každého člověka, lidské vztahy, solidarita) ENV (vztah člověka a prostředí) VDO (občanská společnost a škola)	M, Čj, Aj D, Př, Z Vv, Hv	
	Hygiena pohybových činností Bezpečnost při sportování První pomoc	<ul style="list-style-type: none"> - volí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, dodržuje osobní hygienu - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť - odmítá návykové látky, přizpůsobí pohybovou aktivitu úrovni znečištění ovzduší - předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zná a uplatňuje základy první pomoci 			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Zdokonalování pohybových dovedností, nácvik jednotlivých sportovních disciplín. Korekce chyb a individuálních nedostatků Pohybové hry s různým zaměřením (dle úrovně náročnější obměny, podpora aktivní tvořivosti žáků při úpravě pravidel) Atletika (správná techniky běhu, atletická abeceda, polovysoký start, nízký start z bloků, štafetový běh běh 60m, vytrvalý běh na dráze a v terénu, skok daleký z plného rozběhu, skok vysoký (flop) z plného rozběhu, vrh koulí)	<ul style="list-style-type: none"> - dle individuálních předpokladů zvládá osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a ve volném čase - posoudí provedení pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zvládá pohybové hry s různým zaměřením - samostatně obměňuje pravidla her - zlepšuje úroveň výkonů v bězích a skocích, samostatně volí a uplatňuje vhodné rozvojové činnosti - dle svých předpokladů zvládá techniku rychlého, vytrvalostního a štafetového běhu, starty, skáče do dálky z plného rozběhu, předvede skok vysoký (flop) z plného rozběhu, zvládá techniku vrhu koulí 			

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Sportovní hry Průpravné míčové hry	-zlepšuje úroveň výkonů a techniku provedených pohybových dovedností, herní činnosti jednotlivce a týmovou spolupráci při hře - aktivně se účastní průpravných míčových her		Mimo hodiny Tv Správné držení těla při čtení a psaní, uvolňovací cviky	
	Basketbal (herní činnosti jednotlivce, driblink, střelba na koš z různé vzdálenosti, dvojtakt, přihrávky, herní kombinace, hra 5/5, taktika hry) Volejbal (herní činnosti jednotlivce, odbití obouruč vrchem, spodem, podání, smeč, hra 6/6)	- dle svých předpokladů zlepšuje úroveň v herních činnostech jednotlivce a herních kombinacích - rozvíjí hru a taktické myšlení při hře			
	Úpolové hry, základy sebeobrany (pády, přetlaky, přetahy, odpory)	- zlepšuje úroveň výkonů v úpolových cvičeních a hrách			
	Gymnastika Průpravná cvičení (zpevňování těla, rovnováha, pohyblivost kloubů, odrazová a rotační cvičení) Prostná – chůze, poskoky, skoky, obraty a kotouly, akrobatické sestavy Cvičení na nářadí (šplh, švédská bedna, trampolínky, hrazda, kruhy)	- dle svých individuálních předpokladů zlepšuje úroveň provedení a techniku gymnastických prvků - samostatně uplatňuje vhodné rozvojové činnosti			
	Rytmické formy cvičení (rozcvičení při hudbě, rytmické sestavy spojené s hudbou, taneční kroky)	-rozvíjí osvojené pohybové činnosti spojené s hudbou a kondiční cvičení, snaží se je samostatně dotvářet			
Kondiční formy cvičení (soutěživé hry, překážkové dráhy, posilování s váhou vlastního těla, cvičení na stanovištích, využití laviček, žebřin, švédských beden)				Gymnastika a rytmika – důraz u dívek Kondiční formy – důraz u chlapců	

Hlavní okruhy Tematické celky	Učivo	Očekávané výstupy	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
		ŽÁK:			
Činnosti podporující pohybové učení	Komunikace v Tv	<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu - reaguje na povely, signály a gesta učitele - reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 		M, It práce s daty, čísla Vz sebepoznání, životospráva	
	Zásady jednání a chování	<ul style="list-style-type: none"> - dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - naplňuje základní olympijské myšlenky (čestnost, vzájemná pomoc, respekt, k opačnému pohlaví, ochrana přírody) 			
	Pravidla pohybových činností	<ul style="list-style-type: none"> -zná pravidla osvojovaných her a dodržuje je - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora 			
	Měření a porovnávání výkonů Práce s informacemi o pohybových činnostech	<ul style="list-style-type: none"> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zpracuje naměřená data o pohybových aktivitách, podílí se na jejich prezentaci - aktivně pomáhá při organizaci pohybové činnosti či soutěže na úrovni školy 			

Platnost dokumentu: od 1. listopadu 2016

Podpis ředitele školy:

Základní škola Bruntál, Jesenická 10 - ŠVP

Základní škola Bruntál, Jesenická 10 - ŠVP

Poznámky: