**Část V. – Osnovy**

**I. stupeň**

# KAPITOLA 9. - tělesná výchova

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor - vyučovací předmět: Tělesná výchova**

### 1. Charakteristika vyučovacího předmětu tělesná výchova

#### *Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu*

**-** je realizována v 1. - 5. ročníku

- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně

**Vzdělávací obsah** je rozdělen na 3 tematické okruhy:

1. činnosti ovlivňující zdraví -význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
2. činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, průpravné úpoly,základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, další pohybové činnosti
3. činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

**Organizace** - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

# *Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků*

**Kompetence k učení**

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.

Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

**Kompetence k řešení problémů**

- uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

**Kompetence komunikativní**

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.

Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

**Kompetence sociální a personální**

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině.

Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

**Kompetence občanská**

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

**Kompetence pracovní**

- žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

**Kompetence digitální**

- učí se ovládat běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy; učí se samostatně rozhodovat, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít

- učí se získávat, vyhledávat, kriticky posuzovat, spravovat a sdílet data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu

- chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání

- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky

***Průřezová témata***

– v tomto předmětu jsou realizována: MKV,EV, MDV a VDO

### 2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu tělesná výchova

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

# Ročník: 1.

| **Výstup** | **Učivo** | **Průřezová témata**  **Mezipředmětové vztahy**  **Projekty a kurzy** | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- |
| Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou  zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění  spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost  se zdravím a využívá nabízené příležitosti  dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků  dbá na správné dýchání  zná kompenzační a relaxační cviky  zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu  zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní  zná pojmy z pravidel sportů a soutěží  dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě  zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti  používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv  spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích  jedná v duchu fair-play  zvládne přihrávku jednoruč, obouruč  zná a dodržuje základní pravidla her  je schopen soutěžit v družstvu  je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo  zná techniku hodu kriketovým míčkem  zná nízký start  nacvičí skok do dálky  účastní se atletických závodů v rámci školy  zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod.  jednoduchá cvičení na žebřinách  umí skákat přes švihadlo  dokáže podbíhat dlouhé lano  provádí cvičení na lavičkách  projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti  učí se respektovat zdravotní handicap  zná význam sportování pro zdraví | příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti  cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy  estetického pohybu  tělocvičné pojmy-komunikace v TV  bezpečnost při sportování  základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování  základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu  základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly  vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play | VDO – Občanská společnost a škola- rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost  EV- Vztah člověka k prostředí |  |

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

# Ročník: 2.

| **Výstup** | **Učivo** | **Průřezová témata**  **Mezipředmětové vztahy**  **Projekty a kurzy** | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- |
| zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou  zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění  spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků  dbá na správné dýchání  zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu  zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní  zná pojmy z pravidel sportů a soutěží  dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě  zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti  používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv  jedná v duchu fair-play  spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích  jedná v duchu fair play  zvládne přihrávku jednoruč, obouruč  zná a dodržuje základní pravidla her  je schopen soutěžit v družstvu  je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo  zná techniku hodu kriketovým míčkem  zná nízký start  nacvičí skok do dálky  účastní se atletických závodů  zvládne kotoul vpřed, stoj na lopatkách apod.  jednoduchá cvičení na žebřinách  umí skákat přes švihadlo  dokáže podbíhat dlouhé lano  provádí cvičení na lavičkách  provádí přetahy a přetlaky  projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti  učí se respektovat zdravotní handicap  zná význam sportování pro zdraví | příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti  cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy  estetického pohybu  tělocvičné pojmy-komunikace v TV  bezpečnost při sportování  základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování  základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu  základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly  vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play | VDO – Občanská společnost a škola (dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru)  MKV – Lidské vztahy (ohleduplnost, spolupráce)  EV – Vztah člověka k prostředí (životní styl, prostředí a zdraví) |  |

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

# Ročník: 3.

| **Výstup** | **Učivo** | **Průřezová témata**  **Mezipředmětové vztahy**  **Projekty a kurzy** | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- |
| zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou  zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění  spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků  dbá na správné dýchání  zná kompenzační a relaxační cviky  uplatňuje zásady pohybové hygieny  zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní  zná pojmy z pravidel sportů a soutěží  rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje  dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě  zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti  používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv  jedná v duchu fair-play  spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích  umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink  rozlišují míč na basketbal a volejbal  učí se ovládat hru s basketbalovým míčem  nacvičuje střelbu na koš  nacvičuje přehazovanou  zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti  je schopen soutěžit v družstvu  umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji  je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo  pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje  zná techniku hodu kriketovým míčkem  zná princip štafetového běhu  uběhne 60 m  zná taktiku při běhu na delší vzdálenost, při běhu terénem s překážkami  umí skákat do dálky  nacvičí správnou techniku skoku z místa  účastní se atletických závodů  umí šplhat na tyči  zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod.  provádí přitahování do výše čela na hrazdě/žebřinách/  naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na bedně /koze/  projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti  respektuje zdravotní handicap  zná význam sportování pro zdraví  zvládne základní kroky některých lidových tanců  seznámí se s dětským aerobikem  seznámí se s kondičním cvičením s hudbou  zvládne techniku jednoho plaveckého stylu  provádí skoky do vody | příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti  cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tanečky, základy  estetického pohybu  tělocvičné pojmy-komunikace v TV  bezpečnost při sportování  základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování  základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu  základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly  vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play  základní plavecká výuka-základní plavecké dovednosti,jeden plavecký způsob,hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí | VDO - Občan, obč. spol. a stát - respekt k identitám, zdroje konfliktů  MKV - Lidské vztahy  Prv – držení těla  Čj – přesné vyjadřování  Prv – bezpečnost  Prv – komunikace lidí  význam pravidel  M – měření délky  bodové hodnocení  Vv – sport. nářadí  Prv – zdraví  Hv – rytmus, melodie  Prv – bezpečnost  Vv - činnosti |  |

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

Žák

- zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost  
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti  
- dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách  
        -           projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám  
        -           zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

# Ročník: 4.

| **Výstup** | **Učivo** | **Průřezová témata**  **Mezipředmětové vztahy**  **Projekty a kurzy** | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- |
| zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou  zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění  podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu  zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením  zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou  dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti  dbá na správné dýchání  uplatňuje zásady pohybové hygieny  zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní  zná pojmy z pravidel sportů a soutěží  rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje  dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě  adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka  zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti  používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv  jedná v duchu fair-play  spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti  umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink  rozlišují míč na basketbal a volejbal.  učí se ovládat hru s basketbalovým míčem  nacvičuje střelbu na koš  nacvičuje přehazovanou  zná pravidla přehazované, vybíjené, malé kopané, florbalu a řídí se jimi  zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti  je schopen soutěžit v družstvu  umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji  je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo  pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje  zná techniku hodu kriketovým míčkem  zná princip štafetového běhu  uběhne 300 m  zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami  umí skákat do dálky  nacvičí správnou techniku skoku z místa  účastní se atletických závodů  umí šplhat na tyči  zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod.  provádí přitahování do výše čela na hrazdě  umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze/bedně/ ,roznožku, výskok do kleku a dřepu  provádí cvičení na švédské bedně  zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí  projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti  respektuje zdravotní handicap  zná význam sportování pro zdraví  dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště  dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky  zvládne techniku 2 plaveckých stylů – prsa a kraul, osvojí si techniku dalšího plaveckého stylu  provádí skoky do vody  zvládne jízdu na kole na dopravním hřišti, zná jednoduchá pravidla silničního provozu a dopravní značky | příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti  cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy  estetického pohybu  tělocvičné pojmy-komunikace v TV  bezpečnost při sportování  základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží, zásady jednání a chování  základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu  základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly  vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play  základní plavecká výuka-základní plavecké dovednosti, 2 plavecké styly, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí  výchova cyklisty-dopravní hřiště | MKV - lidské vztahy  EV - vztah člověka k prostředí  MDV - fungování a vliv médií ve společnosti |  |

# Vzdělávací oblast:Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

# Ročník: 5.

| **Výstup** | **Učivo** | **Průřezová témata**  **Mezipředmětové vztahy**  **Projekty a kurzy** | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- |
| zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou  zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění  podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu  zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením  zvládne základní kroky lidových tanců, seznámí se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou  dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti  dbá na správné dýchání  zná kompenzační a relaxační cviky  uplatňuje zásady pohybové hygieny  zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní  zná pojmy z pravidel sportů a soutěží  rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje  cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení  dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě  adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka  zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti  používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv  jedná v duchu fair-play  respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví  spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her, zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti  umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblink  rozlišují míč na basketbal a volejbal.  učí se ovládat hru s basketbalovým míčem  nacvičuje střelbu na koš  nacvičuje přehazovanou  zná pravidla přehazované, malé kopané, florbalu a řídí se jimi  zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti  je schopen soutěžit v družstvu  umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji  je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo  pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje  zná techniku hodu kriketovým míčkem  zná princip štafetového běhu  uběhne 400 m a 800 m  zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami  umí skákat do dálky  nacvičí správnou techniku skoku z místa  účastní se atletických závodů.  umí šplhat na tyči  zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na hlavě apod.  provádí přitahování do výše čela na hrazdě, výmyk  umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu,  provádí cvičení na švédské bedně  zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí – kruhy, žebřiny, lavičky apod.  provádí kondiční cvičení s plnými míči  projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti  respektuje zdravotní handicap  zná význam sportování pro zdraví  dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště  dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky | příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti  cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – tanečky, základy  estetického pohybu  tělocvičné pojmy-komunikace v TV  bezpečnost při sportování  základy sportovních her-míčové hry a pohybové hry, pohybová tvořivost a využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových  základy atletiky- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti a koordinace pohybu  základy gymnastiky -cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení a úpoly činností – her a soutěží, zásady jednání a chování  vztah ke sportu – zásady jednání a chování – fair play | MKV-lidské vztahy  -multikulturalita  EV-vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví)  MDV-fungování a vliv médií ve společnosti |  |

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

- chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu  
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením  
-zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností  
- uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti   
- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti  
-dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play  
        -           zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla  
        -           zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy

Zpracováno k ŠVP platnému k 1. září 2022 a dále.