

## Vyučovací předmět

## Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, předvede jednoduchý taneční krok s hudbou	využívá veškerých příležitostí k pohybu, správně provádí cviky pod vedením učitele, předvede 2 jednoduché taneční kroky s hudbou	<b><i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti,</i></b> přesně reaguje na povely:pozor, pohov, rozchod; dokáže nastoupit s ostatními do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu	vyhledává každodenní pravidelnou pohybovou činnost spojenou se zdravím, rychle a přesně reaguje na povely:pozor, pohov, rozchod, dokáže nastoupit s ostatními do:řadu,dvojřadu,zástupu, dvojstupu; pod vedením učitele přesně opakuje cviky, po předvedení opakuje:krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový, zatancuje mazurku	<b><i>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti,</i></b> rychle a přesně reaguje na povely:pozor, pohov, rozchod, s ostatními nastoupí do: řadu,dvojřadu,zástupu, dvojstupu, umí se samostatně rozcvičit, umí předvést 4 posilovací cviky na různé části těla, umí předvést 2 relaxační cviky, pod vedením učitele přesně opakuje cviky, po předvedení opakuje:krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový a valčíkový, zatancuje mazurku a polku
			vybaví si zásady správného sezení; pozná, že pohyb pomáhá k zdravému růstu	<b><i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i></b>

**Vyučovací předmět****Tělesná výchova**

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
pojmenuje základní postoje, pohyby, kroky a pojmy související s během, skokem a hodem; chápe jednoduchá pravidla skupinové činnosti; atletika - opakuje po učiteli běžeckou abecedu (lifting, skiping, zakopávání), předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení; gymnastika - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech, předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády, kotoul vpřed, přeskok, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem s úkolem vyšplhat co nejvýš, spouštění ručkováním, vybrané cvičení s náčiním	reprodukuje rytmizační cvičení; zvládá techniku běhu, skoku a hodů; zvládá jednoduché skupinové činnosti; atletika - opakuje přesně po učiteli běžeckou abecedu, předvede základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení; gymnastika - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech, předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou, kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem s úkolem vyšplhat co nejvýš, sestavu se zvoleným náčiním	<b><i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení;</i></b>  atletika - po učiteli opakuje běžeckou abecedu ( lifting, skiping, zakopávání ), na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu, při krátkém běhu nekříží dráhu a nezastavuje před cílem; skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy; odhodí míček z místa ze správného odhodového postoje; gymnastika - akrobacie (předvede pády vzad a stranou, kotoul vpřed, kotoul vzad), přeskok (provede rozběh a odraz z můstku snožmo, vyskočí do vzporu dřepmo na 2-3 díly švéd. bedny), kladinka (přejde kladinu bez dopomoci), šplh (vyšplhá 3m na tyči)	zvládá v souladu s individuálními předpoklady pohybové činnosti s pravidly ve skupině, zaznamená výsledky; atletika - po předvedení opakuje běžeckou abecedu, na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu, pod dohledem učitele si připraví startovní blok, skočí do dálky s rozběhem, umí provést úpravu doskočiště, odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje; gymnastika - předvede kotoul vpřed, kotoul vzad, spojení kotoulu vpřed a vzad, provede rozběh a odraz z můstku snožmo, přejde kladinu bez dopomoci, vyšplhá na tyči	<b><i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojuvané pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her;</i></b> atletika - předvede běžeckou abecedu ( lifting, skiping, zakopávání), na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu, nastaví si startovní blok, skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy, podle pokynů učitele si dovede rozměřit rozběh, umí provést úpravu doskočiště; gymnastika - předvede spojení kotoulu vpřed a vzad, provede stoj na rukou s dopomocí učitele, provede rozběh a odraz z můstku snožmo, předvede výskok do dřepu na švédskou bednu, předvede roznožku přes kozu, přejde kladinu bez dopomoci, vyšplhá na tyči

## Vyučovací předmět

## Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
			pojmenuje jednotlivá názvosloví pohybových činností; cvičí podle popisu a předvedení	<b>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</b>
			změří základní pohybové výkony	<b>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</b>
zapojuje se při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči, dodržuje pravidla fair play	zapojuje se a dovede spolupracovat při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči, dodržuje pravidla fair play a pozná zjevný přestupek a adekvátně na přestupek reaguje	<b>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</b> , ovládá základní pravidla minifotbalu, vybíjené, přehazované; dovednosti - přihrává vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem, chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou, vede míč za pohybu	aplikuje osvojené dovednosti při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, ovládá základní pravidla minikošíkové, miniházené a přehazované, používá správné držení míče, předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem, přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem, dribluje na místě a za pohybu	<b>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</b> , ovládá základní pravidla minikošíkové, miniházené a přehazované, používá správné držení míče, předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem, přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem, dribluje na místě a za pohybu, spolupracuje se svými spoluhráči při hře, ovládá přihrávku i příjem
			vybaví si pravidla fair play; dodržuje pravidla her a soutěží; pozná přestupky proti pravidlům	<b>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</b>

## Vyučovací předmět

## Tělesná výchova

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
seznamuje se a dokáže si vybavit hlavní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, používá vhodné oblečení a obuv na sport, respektuje význam přípravy organismu před cvičením	zná hlavní zásady hygieny a bezpečnosti a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, používá vhodné oblečení a obuv na sport, dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje	<b>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</b>	uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti v běžném sportovním prostředí; rozliší nebezpečné situace a reaguje na úraz	<b>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</b>
seznamuje se se základními pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci a reaguje na ně	správně reaguje na jednoduché povely a signály, dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev, dodržuje zásady fair play a pozná přestupek, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech	<b>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</b>	vnímá kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	<b>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</b>
			pozná informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole a vybere potřebné informace	<b>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</b>
respektuje ochranu životního prostředí, dokáže překonat přírodní překážky	respektuje ochranu životního prostředí, dokáže překonat přírodní překážky			
dodržuje bezpečnost při bruslení, obuje se s dopomocí, předvede chůzi a skluz	dodržuje bezpečnost při bruslení, obuje se s dopomocí, předvede chůzi a skluz	samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led, samostatně jezdí popředu, dokáže zastavit	samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led, samostatně jezdí popředu, dokáže zastavit, dokáže zatočit	samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led, samostatně jezdí popředu, dokáže zastavit, dokáže zatočit překládáním
	adaptuje se na vodní prostředí, dýchá do vody, splývá	splývá, dýchá do vody, ovládá jeden plavecký způsob	splývá, dýchá do vody, ovládá jeden plavecký způsob	

# Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344

## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

## Tělesná výchova

Vzdělávací obory

## první ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví, snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele, předvede jednoduchý taneční krok s hudbou	průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení	OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopnosti poznávání
pojmenuje základní postoje, pohyby, kroky a pojmy související s během, skokem a hodem; chápe jednoduchá pravidla skupinové činnosti; atletika - opakuje po učiteli běžeckou abecedu (lifting, skipping, zakopávání), předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení; gymnastika - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech, předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády, kotoul vpřed, přeskok, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem s úkolem vyšplhat co nejvýš, spouštění ručkováním, vybrané cvičení s náčiním	atletika (běžecká abeceda, rychlé běhy, vytrvalostní běh, běh v terénu, skok do dálky z místa, hod míčkem), gymnastika (akrobacie - pády vzad, pády stranou, kotoul vpřed; přeskok – lavička; kladina – chůze bez dopomoci; šplh o tyči s přírazem; cvičení s náčiním)	Matematika
zapojuje se při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči, dodržuje pravidla fair play	sportovní hry (minifotbal, vybíjená, minikošíková, florbal) turnaje v průběhu roku : fotbal; atletika – víceboj (50 m, 600 m, hod míčkem bez rozběhu, skok daleký z místa)	Matematika, OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy
seznamuje se a dokáže si vybavit hlavní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, používá vhodné oblečení a obuv na sport, respektuje význam přípravy organismu před cvičením	poznatky z Tv a sportu	OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena
seznamuje se se základními pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci a reaguje na ně	poznatky z Tv a sportu	OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace
respektuje ochranu životního prostředí, dokáže překonat přírodní překážky	turistika	EV - vztah člověka k prostředím
dodržuje bezpečnost při bruslení, obuje se s dopomocí, předvede chůzi a skluz	bruslení	



# Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344

## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

## Tělesná výchova

Vzdělávací obory

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

## druhý ročník

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
využívá veškerých příležitostí k pohybu, správně provádí cviky pod vedením učitele, předvede 2 jednoduché taneční kroky s hudbou	poznatky z Tv a sportu, průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení	OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopností poznávání
reprodukuje rytmizační cvičení; zvládá techniku běhu, skoku a hodů; zvládá jednoduché skupinové činnosti; atletika - opakuje přesně po učiteli běžeckou abecedu, předvede základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení; gymnastika - dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech, předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou, kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem s úkolem vyšplhat co nejvýš, sestavu se zvoleným náčiním	atletika (běžecká abeceda, rychlé běhy, vytrvalostní běh, běh v terénu, skok do dálky s rozeběhem, hod míčkem bez rozběhu), gymnastika (akrobacie - pády vzad, pády stranou, kotoul vpřed; přeskok – lavička; kladina – chůze bez dopomoci; šplh o tyči s přírazem; cvičení s náčiním)	OSV - osobnostní rozvoj - kreativita
zapojuje se a dovede spolupracovat při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči, dodržuje pravidla fair play a pozná zjevný přestupek a dekvátně na přestupek reaguje	sportovní hry (minifotbal, vybíjená, minikošíková, florbal) turnaje v průběhu roku : fotbal; atletika – víceboj (50m, 600m, hod míčkem bez rozběhu, skok daleký s rozběhem)	Matematika, OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace
zná hlavní zásady hygieny a bezpečnosti a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, používá vhodné oblečení a obuv na sport, dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje		OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena
správně reaguje na jednoduché povely a signály, dokáže nastoupit s ostatními do řadu, dvojřadu, do družstev, dodržuje zásady fair play a pozná přestupek, dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech		OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace
respektuje ochranu životního prostředí, dokáže překonat přírodní překážky	lyžování - LVVZ	Prvouka, EV - vztah člověka k přírodě
dodržuje bezpečnost při bruslení, obuje se s dopomocí, předvede chůzi a skluz	bruslení	

**Školní vzdělávací program****Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344****Vyučovací předmět**

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**Tělesná výchova**

Vzdělávací obory

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

**druhý ročník**

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

**očekávané a školní výstupy****učivo****mezipředmětové vztahy a průřezová témata**

adapтуje se na vodní prostředí, dýchá do vody, splývá

plavání





# Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344

## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

## Tělesná výchova

Vzdělávací obory

## třetí ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod; dokáže nastoupit s ostatními do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu	osobní hygiena při různých pohybových aktivitách, vhodné a nevhodné prostředí pro TV, škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a používání drog, fair play chování při TV a sportu	Prvouka, OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení; atletika - po učiteli opakuje běžeckou abecedu ( lifting, skiping, zakopávání ), na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu, při krátkém běhu nekříží dráhu a nezastavuje před cílem; skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy; odhodí míček z místa ze správného odhodového postoje; gymnastika - akrobacie (předvede pády vzad a stranou, kotoul vpřed, kotoul vzad), přeskok (provede rozběh a odraz z můstku snožmo, vyskočí do vzporu dřepmo na 2-3 díly švéd. bedny), kladinka (přejde kladinu bez dopomoci), šplh (vyšplhá 3m na tyči)	základní technika jednotlivých cviků a druhů cvičení, protahovací a napínací cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, dechová cvičení, kompenzační cvičení, cvičení pro správné držení těla, náměty pro cvičení v jiných předmětech; atletika - běžecká abeceda, polovysoký a nízký start, skok daleký s rozběhem, hod míčkem do dálky; gymnastika - kotoul vpřed a vzad, odraz z můstku snožmo, vzpor dřepmo, chůze po kladince, šplh na tyči	OSV - osobnostní rozvoj - kreativita
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, ovládá základní pravidla minifotbalu, vybíjené, přehazované; dovednosti - přihrává vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem, chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou, vede míč za pohybu	variace her jednoho druhu, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her, spolupráce ve hře, základní organizace utkání, pohyb s míčem i bez míče, střelba na branku; sportovní akce: fotbalový turnaj, atletický čtyřboj (běh 50m, 600m, hod kriket.míčkem, skok do dálky), přespolní běh, turnaj ve vybíjené, v přehazované	Matematika, OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy, komunikace
uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení, regenerace, rozvoj zdatnosti, osobní hygiena při různých pohybových aktivitách, základní údržba náčiní	OSV - osobnostní rozvoj - psychohygiena
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci		OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace

**Školní vzdělávací program****Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344****Vyučovací předmět**

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**Tělesná výchova**

Vzdělávací obory

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

**třetí ročník**

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

**očekávané a školní výstupy****učivo****mezipředmětové vztahy a průřezová témata**samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led, samostatně  
jezdí popředu, dokáže zastavit

bruslení

splývá, dýchá do vody, ovládá jeden plavecký způsob

plavání





## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

## Tělesná výchova

Vzdělávací obory

## čtvrtý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
vyhledává každodenní pravidelnou pohybovou činnost spojenou se zdravím, rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod, dokáže nastoupit s ostatními do:řadu,dvojřadu,zástupu, dvojstupu; pod vedením učitele přesně opakuje cviky, po předvedení opakuje:krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový, zatancuje mazurku	poznatky z Tv a sportu, průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení	Přírodověda, OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace
vybaví si zásady správného sezení; pozná, že pohyb pomáhá k zdravému růstu		
zvládá v souladu s individuálními předpoklady pohybové činnosti s pravidly ve skupině, zaznamená výsledky; atletika - po předvedení opakuje běžeckou abecedu, na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu, pod dohledem učitele si připraví startovní blok, skočí do dálky s rozběhem, umí provést úpravu doskočiště, odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje; gymnastika - předvede kotoul vpřed, kotoul vzad, spojení kotoulu vpřed a vzad, provede rozběh a odraz z můstku snožmo, přejde kladinu bez dopomoci, vyšplhá na tyči	atletika (běh, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem s rozběhem), gymnastika (akrobacie; přeskok; kladina; hrazda; šplh; cvičení s náčiním); atletický čtyřboj (běh 50m, 600m, hod kriket.míčkem, skok do dálky)	OSV - osobnostní rozvoj - kreativita
pojmenuje jednotlivá názvosloví pohybových činností; cvičí podle popisu a předvedení		
změří základní pohybové výkony		Matematika, OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopností poznávání
aplikuje osvojené dovednosti při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, ovládá základní pravidla minikošíkové, miniházené a přehazované, používá správné držení míče, předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem, přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem, dribluje na místě a za pohybu	sportovní hry (minifotbal, minikošíková, přehazovaná, florbal), přihrávka, příjem, pravidla	OSV - sociální rozvoj - komunikace

**Školní vzdělávací program****Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344****Vyučovací předmět**

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**Tělesná výchova**

Vzdělávací obory

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

**čtvrtý ročník**

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

<b>očekávané a školní výstupy</b>	<b>učivo</b>	<b>mezipředmětové vztahy a průřezová témata</b>
vybaví si pravidla fair play; dodržuje pravidla her a soutěží; pozná přestupky proti pravidlům	turnaj (přehazovaná)	OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti v běžném sportovním prostředí; rozliší nebezpečné situace a reaguje na úraz	kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení, regenerace, rozvoj zdatnosti, osobní hygiena při různých pohybových aktivitách, základní údržba náčiní	
vnímá kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		
pozná informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole a vybere potřebné informace		
samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led, samostatně jezdí popředu, dokáže zastavit, dokáže zatočit	bruslení	
splyvá, dýchá do vody, ovládá jeden plavecký způsob	plavání	





## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

## Tělesná výchova

Vzdělávací obory

## pátý ročník

Tělesná výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti, rychle a přesně reaguje na povely:pozor, pohov, rozchod, s ostatními nastoupí do: řadu,dvojřadu,zástupu, dvojstupu, umí se samostatně rozcvičit, umí předvést 4 posilovací cviky na různé části těla, umí předvést 2 relaxační cviky, pod vedením učitele přesně opakuje cviky, po předvedení opakuje:krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový a valčíkový, zatancuje mazurku a polku	základní zdroje informací o TV a sportu, různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu, vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, základní terminologie	Přírodověda, OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	protahovací a napínací cvičení, vytrvalostní cvičení a cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti, zařazování dechových cvičení a kompenzačních cvičení po práci v sedě a jednostranné zátěži, cvičení pro správné držení těla	OSV - sociální rozvoj - komunikace
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her; atletika - předvede běžeckou abecedu ( lifting, skiping, zakopávání), na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu, nastaví si startovní blok, skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy, podle pokynů učitele si dovede rozměřit rozběh, umí provést úpravu doskočiště; gymnastika - předvede spojení kotoulu vpřed a vzad, provede stoj na rukou s dopomocí učitele, provede rozběh a odraz z můstku snožmo, předvede výskok do dřepu na švédskou bednu, předvede roznožku přes kozu, přejde kladinu bez dopomoci, vyšplhá na tyči	vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry, průpravné sportovní hry, utkání dle zjednodušených pravidel, základní organizace utkání, základní role ve hře, udržet míč pod kontrolou družstva, přihrávky míčem	

# Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344

## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

## Tělesná výchova

Vzdělávací obory

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

## pátý ročník

Tělesná výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a náradí, akrobatická cvičení, kladinka, hrazda, přeskok, rytmická a kondiční gymnastika, cvičení s hudbou	
změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	atletické disciplíny, běh - rychlý, vytrvalostní, skok do dálky, hod míčkem, šplh, plavání	
zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy, ovládá základní pravidla minikošíkové, miniházené a přehazované, používá správné držení míče, předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem, přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem, dribluje na místě a za pohybu, spolupracuje se svými spoluhráči při hře, ovládá přihrávku i příjem	sportovní hry (minikošíková, miniházená, přehazovaná), přihrávka, příjem, pravidla	Matematika, OSV - sociální rozvoj - komunikace
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	turnaj přehazovaná, vybíjená	Informatika, OSV - sociální rozvoj - mezilidské vztahy
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	kompensace jednostranného zatížení, vyrovňování oslabení, regenerace, rozvoj zdatnosti, osobní hygiena při různých pohybových aktivitách, základní údržba náčiní	
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		
orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace		Vlastivěda, OSV - osobnostní rozvoj - rozvoj schopností poznávání
samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led, samostatně jezdí popředu, dokáže zastavit, dokáže zatočit překládaním	bruslení	



