

**Vyučovací předmět****Nepovinná pohybová výchova**

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Pohybová výchova

Očekávané výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
<b>zná a správně předvede základní polohy těla</b>	<b>dodržuje zásady správného držení těla, ovládá správným způsobem pohyb jednotlivých částí těla</b>	<b>dokáže udržet správné, vyvážené držení těla</b>	<b>používá správné držení těla v základních polohách na zemi, ve stoji, při pohybu na místě, při pohybu z místa, ovládá a zapojuje svalový systém těla</b>	<b>pracuje správným způsobem s těžištěm svého těla, rozvíjí, dle svých fyzických předpokladů, své tělesné rozsahy, udrží rovnováhu těla při pohybu dolních končetin</b>
<b>rozpoznává strany, orientuje se a ví, kde je před, vzad, vnímá vzdálenosti</b>	<b>orientuje se v prostoru</b>	<b>orientuje se v prostoru</b>	<b>orientuje se v prostoru</b>	<b>orientuje se v prostoru</b>
<b>je schopen rychlého i pomalého pohybu, pohybově zpracovává základní dynamické stupně</b>	<b>reaguje rytmicky na dané podněty, spojuje a propojuje pohyb, rytmus</b>	<b>rozlišuje 2/4 a 3/4 takt (v pohybu i zpěvu)</b>	<b>rozlišuje tempo, rytmus v hudbě, reaguje vhodnými osvojenými tanečními kroky na píseň, hudební předlohu</b>	<b>orientuje se v 3/4 taktu, ovládá smysl a vlastní citění pro rytmus a pohyb, tvoří rytmické motivy</b>
<b>na základě individuálních možností a schopností zvládá základní způsoby pohybu z místa</b>	<b>kombinuje naučené taneční kroky, tvary, útvary, uplatňuje dosud naučené pohybové, taneční prvky</b>	<b>tvoří vhodné pohybové a prostorové kombinace, uplatňuje správné – dosud naučené pohybové návyky v tanečním projevu</b>	<b>používá a vhodně zapojuje, dosud naučené prvky, prezentuje nastudované taneční skladby, provádí pohyb dle tanečního názvosloví</b>	<b>používá a zapojuje vhodné taneční kroky, pracuje vhodně a citlivě s dynamikou v pohybu, provádí pohyby dle tanečního názvosloví</b>

**Vyučovací předmět****Nepovinná pohybová výchova**

Zdroje očekávaných výstupů

Vzdělávací obory

Pohybová výchova

Očekávané výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené v RVP ZV

Dílčí výstupy

stanovené školou

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
<i>spolupracuje s hudbou a jednoduchou písni, udrží její tempo, respektuje začátek a konec skladby</i>	<i>vyjádří, zatančí představu s použitím náčiní - i bez náčiní, vyjádří daný námět a ten dál pohybově rozvine, používá a vhodně využívá vlastní pohybové dovednosti,</i>	<i>tvoří kreativním způsobem pohybové kombinace, vyjadřuje pohybem vlastní nápady, ztvárňuje pohybem daný námět, motiv</i>	<i>vyjádří a rozvine pohybem, dle vlastní fantazie a naučených pohybových dovedností, danou předlohu, námět,</i>	<i>reaguje pohybovým vyjádřením na hudební doprovod, uplatňuje svou fantazii, představu v pohybu, využívá kreativním způsobem vlastní pohybový slovník při tvorbě</i>
<i>disciplinovaně pracuje s náčiním, využívá jeho charakteristické vlastnosti</i>	<i>pracuje ve dvojici, skupině</i>	<i>pracuje a zapojuje se ve skupině, spolupracuje při daném úkolu</i>	<i>využívá svůj pohybový a taneční projev ve vztahu: k ostatním, k prostoru, k sobě sama</i>	<i>spolupracuje při vzájemné tvorbě ve skupině, ve dvojici, trojici, zvládá a ovládá své jednání a chování ve skupině</i>
<i>vysvětlí pravidla her a respektuje je</i>	<i>orientuje se v jednoduchých tanečních hrách, kreativně tvoří jiné varianty dané taneční hry</i>	<i>orientuje se v pravidlech hry, kreativně tvoří jiné varianty dané taneční hry</i>	<i>pozná dle pohybu, dle hudební předlohy, dle tanečních názvů styl tance</i>	<i>vyjadřuje a uplatňuje slovy či pohybem vlastní názor, vyjadřuje vhodným způsobem své pocity a myšlenky chová se vhodně při kulturních akcích</i>

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

Zdroje očekávaných výstupů

**Nepovinná pohybová výchova**

Vzdělávací obory

**první ročník**

Pohybová výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

<b>očekávané a školní výstupy</b>	<b>učivo</b>	<b>mezipředmětové vztahy a průřezová témata</b>
<b><i>zná a správně předvede základní polohy těla</i></b>	leh, sed, stoj	
<b><i>rozpoznává strany, orientuje se a ví, kde je před, vzad, vnímá vzdálenosti</i></b>		
<b><i>je schopen rychlého i pomalého pohybu, pohybově zpracovává základní dynamické stupně</i></b>	piano, mezzoforte, forte	
<b><i>na základě individuálních možností a schopností zvládá základní způsoby pohybu z místa</i></b>	chůze, běh, cval, poskočný a dvojposkočný krok	
<b><i>spolupracuje s hudbou a jednoduchou písni, udrží její tempo, respektuje začátek a konec skladby</i></b>	jednoduché lidové písně	
<b><i>disciplinovaně pracuje s náčiním, využívá jeho charakteristické vlastnosti</i></b>		
<b><i>vysvětlí pravidla her a respektuje je</i></b>	pohybové hry, říkadla, rozpočítávadla	

OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace, rozvoj schopnosti poznávání, psychohygienu, kreativita, sociální rozvoj - poznávání lidí, komunikace, mezilidské vztahy, morální rozvoj - hodnoty, postoje, praktická etika



# Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344

## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

## Nepovinná pohybová výchova

Vzdělávací obory

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

## druhý ročník

Pohybová výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<b><i>dodržuje zásady správného držení těla, ovládá správným způsobem pohyb jednotlivých částí těla</i></b>	Taneční průprava ,napětí - uvolnění v pohybu, pohybová průprava v nízkých, středních polohách	
<b><i>orientuje se v prostoru</i></b>	pohybové hry s během, chůzí (využití pomůcek - míč, šátek), chůze, běh, skoky na místě stranou, v točení kolem vlastní osy se změnami směru	
<b><i>reaguje rytmicky na dané podněty, spojuje a propojuje pohyb, rytmus</i></b>	rytmizace, hudebně pohybová improvizace, rytmické motivy, spojení rytmu a pohybu, spojení rytmu a řeči	
<b><i>kombinuje naučené taneční kroky, tvary, útvary, uplatňuje dosud naučené pohybové, taneční prvky</i></b>	různé druhy cvalu (nízký, vysoký, dlouhý), krok přísunný, krok přeměnný, krok třídobý, taneční, hudební hry a tance, příprava tanečních skladeb pro taneční vystoupení	
<b><i>vyjádří, zatančí představu s použitím náčiní - i bez náčiní, vyjádří daný námět a ten dál pohybově rozvine, používá a vhodně využívá vlastní pohybové dovednosti,</i></b>	Pohybová improvizace, imaginární prostředí, nálada, vývoj, pohyb dle říkadel ,pohyb dle hudby - bez hudby, rytmizace, hudebně pohybová improvizace	
<b><i>pracuje ve dvojici, skupině</i></b>	Komunikace s divákem, partnerem, skupinou, tvorba pohybové představy ve dvojici, skupině	

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

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**Nepovinná pohybová výchova**

Vzdělávací obory

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

**druhý ročník**

Pohybová výchova

stanovené v RVP ZV

**očekávané a školní výstupy****učivo****mezipředmětové vztahy a průřezová témata*****orientuje se v jednoduchých tanečních hrách, kreativně tvoří  
jiné varianty dané taneční hry***hudební hry - Ozvěna, hry na tělo, rytmické hry - dvojice,  
jednotlivě

OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace, rozvoj schopnosti poznávání, psychohygiena, kreativita, sociální rozvoj - poznávání lidí, komunikace, mezilidské vztahy, morální rozvoj - hodnoty, postoje, praktická etika







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

Zdroje očekávaných výstupů

**Nepovinná pohybová výchova**

Vzdělávací obory

**třetí ročník**

Pohybová výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

<b>očekávané a školní výstupy</b>	<b>učivo</b>	<b>mezipředmětové vztahy a průřezová témata</b>
<b><i>dokáže udržet správné, vyvážené držení těla</i></b>	průpravné cviky ve všech základních polohách	
<b><i>orientuje se v prostoru</i></b>	pohyb z místa ,přímá dráha (střídání útvarů a směrů)	
<b><i>rozlišuje 2/4 a 3/4 takt (v pohybu i zpěvu)</i></b>	taneční hry umělé, lidové taneční kroky v 2/4, 3/4 taktu	
<b><i>tvoří vhodné pohybové a prostorové kombinace, uplatňuje správné – dosud naučené pohybové návyky v tanečním projevu</i></b>	pohyb z místa (běh, chůze, poskok) - využití pohybu paží (tlesk, kyvadlo, upažení..), příprava tanečních skladeb pro interní, veřejná vystoupení, soutěže	
<b><i>tvoří kreativním způsobem pohybové kombinace, vyjadřuje pohybem vlastní nápady, ztvárňuje pohybem daný námět, motiv</i></b>	Pohybová improvizace, pohyb dle hudby (nálada, děj, pocit), pohyb dle textu písně, říkadla, krátké básně)	
<b><i>pracuje a zapojuje se ve skupině, spolupracuje při daném úkolu</i></b>	Komunikace s divákem, partnerem, vzájemné ovlivňování pohybu ve skupině, dvojici	
<b><i>orientuje se v pravidlech hry, kreativně tvoří jiné varianty dané taneční hry</i></b>	pohybové hry, taneční hry - s doprovodem slovním, rytmickým, hudebním, obměny pohybových her - přesná pravidla	

OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace, rozvoj schopnosti poznávání, psychohygienu, kreativita, sociální rozvoj - poznávání lidí, komunikace, mezilidské vztahy, morální rozvoj - hodnoty, postoje, praktická etika



# Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344

## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

## Nepovinná pohybová výchova

Vzdělávací obory

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

## čtvrtý ročník

Pohybová výchova

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<b><i>používá správné držení těla v základních polohách na zemi, ve stoji, při pohybu na místě, při pohybu z místa, ovládá a zapojuje svalový systém těla</i></b>	těžiště těla v nízkých polohách, pohyb z místa (odstředivost, dostředivost), podřepy, dřepy, výpony - do skoků, výskoků, krátké pohybové vazby,	
<b><i>orientuje se v prostoru</i></b>	orientace v prostoru, rozdělení prostoru, práce s prostorem - Vzorce na podlaze, Vzdušné vzorce (prostorová představivost)	
<b><i>rozlišuje tempo, rytmus v hudbě, reaguje vhodnými osvojenými tanečními kroky na píseň, hudební předlohu</i></b>	chůze hladká v různém tempu, s měkkým pérováním vahou, kombinace - běh, poskok, chůze, přísuny, cvaly, dvojposkoky, písně 2/4, 3/4 taktu s tanečním pohybem (mimika, gesta), pohybová spontánnost (omezený - neomezený prostor, rychle - pomalu, staccato - legato) , rytmické pohyby (zrychlování - zpomalování, pohyb zvětšujeme - nadsázka), udržet tempo v hudbě - pohyb se zrychlí, zpomalí	
<b><i>používá a vhodně zapojuje, dosud naučené prvky, prezentuje nastudované taneční skladby , provádí pohyb dle tanečního názvosloví</i></b>	procvičování nastudovaných skladeb, jednoduché taneční pojmy osvojovaného pohybu (v lidovém, klasickém, současném tanci), prostorové pojmy (podporující pohyb v prostoru)	

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

Zdroje očekávaných výstupů

**Nepovinná pohybová výchova**

Vzdělávací obory

**čtvrtý ročník**

Pohybová výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

<b>očekávané a školní výstupy</b>	<b>učivo</b>	<b>mezipředmětové vztahy a průřezová témata</b>
<b><i>vyjádří a rozvine pohybem, dle vlastní fantazie a naučených pohybových dovedností, danou předlohu, námět,</i></b>	pohybové vyjádření vlastních námětů - představy v pohybu (bez hudby, s hudbou), , hudebně pohybová improvizace, patomima	
<b><i>využívá svůj pohybový a taneční projev ve vztahu: k ostatním, k prostoru, k sobě sama</i></b>	Komunikace s divákem, partnerem, skupinou, dialogy pohybem	
<b><i>pozná dle pohybu, dle hudební předlohy, dle tanečních názvů styl tance</i></b>	Teorie tance, tanečních směrů, pojmy: lidový tanec, lidová umělecká tvorba, klasický tanec - zásady a pravidla, současný tanec – úvod - charakteristika	

OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace, rozvoj schopnosti poznávání, psychohygiena, kreativita, sociální rozvoj - poznávání lidí, komunikace, mezilidské vztahy, morální rozvoj - hodnoty, postoje, praktická etika





## Školní vzdělávací program

Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše  
344

## Vyučovací předmět

Zdroje očekávaných výstupů

## Nepovinná pohybová výchova

Vzdělávací obory

## pátý ročník

Pohybová výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

**značeny tučnou kurzívou**

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

očekávané a školní výstupy	učivo	mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<b><i>pracuje správným způsobem s těžištěm svého těla, rozvíjí, dle svých fyzických předpokladů, své tělesné rozsahy, udrží rovnováhu těla při pohybu dolních končetin</i></b>	přenášení a podchycení těžiště těla ve všech polohách, zpružňování a zcitlivování všech částí páteře (vlna páteře), švih dolních končetin v lehu na zemi (paralelně, vytočeně),	
<b><i>orientuje se v prostoru</i></b>	prostorová cvičení (dostředivost, odstředivost - po oblých a kruhovitých dráhách), procvičování a nácvik choreografií, tanečních skladeb	
<b><i>orientuje se v 3/4 taktu, ovládá smysl a vlastní cítění pro rytmus a pohyb, tvoří rytmické motivy</i></b>	3/4 takt , rytmický pohybový motiv vkládat do různých temp, práce s motivem, tvoření motivu v určeném taktu	
<b><i>používá a zapojuje vhodné taneční kroky, pracuje vhodně a citlivě s dynamikou v pohybu, provádí pohyby dle tanečního názvosloví</i></b>	mazurka (vyšlapávaná, jednotlivě v kole), krok sousedské (hladká, přísunná), nácvik - kalamajka, taneční názvosloví	
<b><i>reaguje pohybovým vyjádřením na hudební doprovod, uplatňuje svou fantazii, představu v pohybu, využívá kreativním způsobem vlastní pohybový slovník při tvorbě</i></b>	Taneční improvizace, hudebně pohybová improvizace, vytvoření svého pohybového motivu (rozvíjet, doplňovat), Náměty a témata tanečního vyjádření	

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

Zdroje očekávaných výstupů

**Nepovinná pohybová výchova**

Vzdělávací obory

**pátý ročník**

Pohybová výchova

Očekávané výstupy

Dílčí výstupy

***značeny tučnou kurzívou***

stanovené školou

stanovené v RVP ZV

<b>očekávané a školní výstupy</b>	<b>učivo</b>	<b>mezipředmětové vztahy a průřezová témata</b>
<b><i>spolupracuje při vzájemné tvorbě ve skupině, ve dvojici, trojici, zvládá a ovládá své jednání a chování ve skupině</i></b>	Komunikace s divákem, partnerem, skupinou, vztahy - pohybový dialog, pohybová hádka, vztahy - vzájemná pomoc a spolupráce, vztahy - k druhým lidem, k prostoru, k předmětu	
<b><i>vyjadřuje a uplatňuje slovy či pohybem vlastní názor, vyjadřuje vhodným způsobem své pocity a myšlenky chová se vhodně při kulturních akcích</i></b>	Teorie tance, tanečních směrů, , videoprojekce ukázky - taneční přehlídky scénického tance, informace o přehlídkách, festivalech, představeních - jejich význam a poslání, zásady jednání a chování	

OSV - osobnostní rozvoj - seberegulace a sebeorganizace, rozvoj schopnosti poznávání, psychohygiena, kreativita, sociální rozvoj - poznávání lidí, komunikace, mezilidské vztahy, morální rozvoj - hodnoty, postoje, praktická etika





