

## 5.8 Člověk a zdraví

### Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

#### Oblast zahrnuje vzdělávací obory

Výchova ke zdraví

- realizována v předmětu Výchova ke zdraví

Tělesná výchova

- realizována v předmětu Tělesná výchova

### Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastním ohrožením v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnosti a sociální výchova.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.

## 5.8.1 Výchova ke zdraví

### Charakteristika předmětu

Předmět se zaměřuje na vývoj jedince, etapy lidského života, učí žáky upevňovat a rozvíjet rodinné vztahy a tradice, chápat smysl a význam rodiny, práva členů rodiny, plánování partnerství rodičovství, uzavírání manželství. Žáci rozvíjí své znalosti o vývoji jedince, upevňují znalosti sexuální výchovy, učí se rozpoznat nežádoucí krizové situace, chápou význam lidského zdraví. Výchova ke zdraví realizuje prevenci a ochranu lidského života, chápe význam osobnosti člověka a jeho chování v běžném životě.

Výchova ke zdraví klade větší důraz na řešení aktuálních problémů dětí, vše vychází z jejich zkušeností, názorů a nápadů. V rámci výuky navštěvujeme tematicky laděné vzdělávací a kulturní akce, které napomáhají k hlubšímu chápání souvislostí a umožňují lepší orientaci v dané problematice.

### Cílové zaměření předmětu

Vzdělávání je zaměřeno na

- preventivní ochranu zdraví
- na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky
- na dovednosti odmítat škodlivé látky
- předcházení úrazům
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc

### Rozvoj klíčových kompetencí

#### Kompetence k učení

- upřednostňujeme různé aktivity, vedeme žáky k samostatnosti, tvořivosti a k vyhledávání a třídění informací
- učíme žáky pracovat s fakty a informacemi
- učíme je plnit plánovitě zadané úkoly

- vedeme k plánování a řízení vlastního učení, hledání efektivních způsobů učení a motivujeme je k další práci
- zařazujeme práci s literaturou a internetem

#### **Kompetence k řešení problémů**

- vedeme žáky k samostatnému a zodpovědnému plnění úkolů
- umožňujeme žákům vyslovit a obhájit svůj názor
- zařazujeme projektovou práci, třídní a školní soutěže
- učíme plánovat úkoly, spolupracovat a vhodně argumentovat

#### **Kompetence komunikativní**

- motivujeme k vytvoření vlastního názoru
- zařazujeme úkoly, práce ve skupinách, při kterých žáci spolupracují
- podporujeme kooperativní myšlení žáků
- vytváříme zdravé prostředí pro zapojení se do diskuse
- učíme slušně se vyjadřovat
- vedeme k využití informačních a komunikačních prostředků

#### **Kompetence občanské**

- učíme žáky podřizovat se pravidlům při plnění úkolů
- zapojujeme žáky do skupinové práce tak, aby se každý mohl svobodně vyjádřit
- podporujeme účast na třídních akcích a soutěžích
- seznamujeme s životem a kulturou, zvyky a tradicemi v jiných zemích

#### **Kompetence sociální a personální**

- posilujeme u žáků uvědomění si vlastní hodnoty a vážení si lidského života
- uplatňujeme pravidla slušného a ohleduplného chování
- navozujeme situace, ve kterých se žáci mohou prosadit jako aktivní občané
- pomáháme zvolit vhodné postupy k řešení problémů

#### **Kompetence pracovní**

- zařazujeme projekty a skupinové práce, na kterých žáci samostatně pracují a odpovídají za ně
- vedeme k pozitivnímu vztahu k učení, práci a vytváření zkušeností při volbě povolání
- vedeme k systematickosti a odpovědnosti za plnění úkolů

## **Průřezová témata**

#### **Osobnostní a sociální výchova**

- rozvoj schopností poznávání (6.,7.ročník)
- sebepoznání a sebepojetí (6.,7.ročník)
- seberegulace a sebeorganizace (6.,7.ročník)
- psychohygienu (6.,7.ročník)
- poznávání lidí (6.,7.,8.,9.ročník)
- komunikace (6.,7.,8.,9.ročník)
- kooperace a kompetice (6.,7.,8.,9.ročník)
- hodnoty, postoje, praktická etika (6.,7.,8.,9.ročník)
- mezilidské vztahy (6.,7.,8.,9.ročník)

#### **Výchova demokratického občana**

- občanská společnost a škola (6.,7.,8.,9.ročník)
- principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování (6.,7.,8.,9.ročník)

### **Multikulturní výchova**

- lidské vztahy (6.,7.,8.,9.ročník)
- princip sociálního smíru a solidarity (8., 9. třída)

### **Environmentální výchova**

- lidské aktivity a problémy životního prostředí (6.,7.,8.,9.ročník)

### **Mediální výchova**

- Interpretace vztahu mediálního sdělení a reality (8., 9. třída)
- kritické čtení a vnímání mediálního sdělení (8., 9. třída)
- fungování a vliv médií ve společnosti (8., 9. třída)

## **Mezipředmětové vztahy**

### **Výchova k občanství**

- citový život (8. třída)
- rodinný život (8. třída)

### **Chemie**

- chemie slouží a ohrožuje ( drogy, návykové látky) (9. třída)

### **Přírodopis**

- návykové látky (8. třída)
- pohlavní soustava (8. třída)
- první pomoc (8.třída)

## **5.8.2 Tělesná výchova**

### **Charakteristika předmětu**

Předmět je vyučován ve všech ročnících v časové dotaci 2 hodiny týdně. Cílem je získat kladný vztah k fyzickým aktivitám a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k progresivnímu utužování zdraví a zdravého životního stylu vůbec. Dále pak dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy

- 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
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- 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

### **Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň**

- 1. - 3. ročník - Žáci se při vstupu do školy adaptují na pracovní režim a zátěž. Utváří se u nich elementární pohybové dovednosti. Rozvíjíme u žáků základní pohybové, hygienické a organizační návyky.

- 4. – 5. ročník – Vycházíme u žáků z lepší pohybové obratnosti a rychlosti. Postupně se zaměřujeme na efektivní didaktické metody a na zdravotně zaměřené činnosti.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy

- 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
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, základy atletiky, základy sportovních her, plavání, další pohybové činnosti
- 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

V úvodu hodiny všichni absolvují 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 dostupné náčiní a nářadí.

### **Charakteristika vyučovacího předmětu – 2. stupeň**

- 6. – 9. ročník – Začíná členění dívkách a chlapeckých zájmů, nástupem puberty se zvyšuje uplatnění u silových a vytrvalostních disciplín, vnitřní motivace podporuje větší soutěživost.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy

- činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, gymnastika, rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou, atletika, sportovní hry, další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace prostoru a pohybových činností, olympismus, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech, měření a posuzování pohybových dovedností

V úvodu hodiny všichni absolvují 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 dostupné náčiní a nářadí.

## **Cílové zaměření předmětu**

- rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků
- získat návyky správného držení těla, nacvičovat základní cviky k získání těchto návyků
- vést žáky k vědomému zvládnutí pohybu, zařazovat cviky na koordinaci pohybů
- zvyšovat pohybový rozsah a obratnost žáků
- upevňovat charakterové vlastnosti žáků, rozvíjet sociální vztahy
- získávat pocit nutnosti pravidelného cvičení jako součásti správného životního stylu
- pochopit důležitost organizace a spolupráce hlavně formou her (dodržování pravidel, umět se podřídit kolektivu, spolupracovat...)
- neustále seznamovat žáky s důležitostí dodržování bezpečnostních zásad (při hrách v tělocvičně, na hřišti, při cvičeních s náčiním nebo na nářadí...)
- umět slyšet, vnímat a reagovat na povely učitele (nejen na píšťalku, ale i na jiné podněty – slovní, gestikulační...)

- naučit žáky umět se připravit na sportovní výkony – zvolit vhodnou obuv, vhodné oblečení (sepnout vlasy, odložit hodinky a jiné cennosti ...)
- posilovat tělesnou kondici a duševní pohodu dětí správně zvolenými aktivitami, vhodnými a přiměřenými tomuto věku
- využívat různá kondiční cvičení k rozvoji a zvýšení pohybových schopností žáků – to je zvyšovat obratnost, vytrvalost, rychlost, pohyblivost
- vnímat důležitost průpravných cvičení, jako prostředku pro zlepšení a odstranění nedostatků, které vznikají z jednostranného zatížení páteře či ze špatného způsobu života, nedostatku sportovních aktivit
- seznamovat žáky s důležitostmi správného rozcvičení, využívat veškeré kompenzační prostředky (protahovací, uvolňovací cvičení, strečink, ...)

## Rozvoj klíčových kompetencí

### Kompetence k učení

- umí vybírat a využívat vhodné metody a formy vlastního a fyzického rozvoje
- vhodně organizuje svůj čas
- uvědomuje si souvislost mezi fyzickou a psychickou kondicí
- orientuje se zřetelně v terminologii jednotlivých cvičení

### Kompetence k řešení problémů

- umí rozpoznat a pochopit problém při ovládnutí nebo sportovního prvku hledání tréninkové cesty k jeho odstranění
- aktivně hledá vhodnou taktiku v individuálních i kolektivních sportech

### Kompetence komunikativní

- respektuje pokyny vedoucího družstva
- vhodně argumentuje a podílí se na diskusi o taktice družstva

### Kompetence občanské

- váží si každého sportovního výkonu
- respektuje rozdílné fyzické dispozice druhých a jejich práva
- jedná v zájmu tolerance
- je schopen poskytnout dle svých možností účinnou první pomoc
- aktivně se účastní sportovních akcí školy

### Kompetence sociální a personální

- účinně spolupracuje ve skupině
- dodržuje pravidla fair – play
- má zdravé sebevědomí a vyhýbá se podceňování a přeceňování
- přispívá k dobrým mezilidským vztahům

### Kompetence pracovní

- používá bezpečně nářadí a náčiní
- dodržuje vymezená pravidla, jak při sportovních hrách, tak i v životě

## Průřezová témata

### 1. stupeň

#### Osobnostní a sociální výchova

- psychohygienu (6.,7.,8.,9.ročník)
- kooperace a kompetice (6.,7.,8.,9.ročník)
- komunikace (6.,7.,8.,9.ročník)

## **2. stupeň**

### **Osobnostní a sociální výchova**

- sebepoznání a sebepojetí (6.,7.,8.,9.ročník)
- seberegulace a sebeorganizace (6.,7.,8.,9.ročník)
- psychohygienu (6.,7.,8.,9.ročník)
- komunikace (6.,7.,8.,9.ročník)
- kooperace a kompetice (6.,7.,8.,9.ročník)
- hodnoty, postoje, praktická etika (6.,7.,8.,9.ročník)

### **Environmentální výchova**

- základní podmínky života (6.,7.,8.,9.ročník)
- lidské aktivity a problémy životního prostředí (6.,7.,8.,9.ročník)

### **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech**

- objevujeme Evropu a svět (6.,7.,8.,9.ročník)
- jsme Evropané (6.,7.,8.,9.ročník)

<b>Mezipředmětové vztahy</b>
------------------------------

## **1. stupeň**

### **Hudební výchova**

- rytmické cvičení s hudbou (průběžně)

## **2. stupeň**

### **Dějepis**

- Olympijské hnutí (6. třída)

### **Přírodopis**

- relaxační techniky (8. třída)

### **Hudební výchova**

- rytmické cvičení s hudbou (průběžně)

### **Fyzika**

- fyzikální veličiny (6.,7.ročník)

Předmět : **Výchova ke zdraví**  
 Ročník : šestý  
 Časová dotace : 1 hodina týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví.</i>	Vysvětlí role členů různých komunit (rodina, škola, vrstevníci, kamarádi). Uvádí příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu. Učí se vážit si významu rodiny, školy, seznamuje se se vznikem prvních vrstevnických skupin.	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, vrstevnická skupina	OSV - poznávání lidí; komunikace; kooperace a kompetice; mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika VDO - občanská společnost a škola; principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování MLK – lidské vztahy VO(8) – rodinný život
<i>Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.</i>	Učí se respektovat a tolerovat sám sebe, přijímá názor druhého. Učí se zvládat problémové situace. Stanoví si osobní cíle a postupné kroky k jeho dosažení.	Osobnostní a sociální rozvoj	OSV - Rozvoj schopností poznávání; sebepoznání a sebepečení; sebeorganizace; psychohygiena; VO (8) – citový život
<i>Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.</i>	Seznamuje se se zásadami zdravé výživy, učí se rozpoznat, co škodí zdraví. Pochopí význam zdraví a jeho podpory pro život člověka. Rozdělí pojem hygiena (osobní, duševní hygiena). Umí vysvětlit pojem biologický rytmus. Sestaví si režim dne.	Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, odpovědnost jedince za zdraví	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí  Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje
<i>Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</i>	Seznamuje se se zásadami zdravého způsobu stravování, s civilizačními nemocemi. Snaží se v rámci svých možností o zdravé stravovací návyky.	Zdravá výživa Civilizační nemoci	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí
<i>Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému</i>	Vysvětlí pojem vztah, kamarádství, přátelství, láska. Popíše rozdíl mezi mužským a ženským pohlavím. Zná vývoj člověka. Seznamuje se se	Sexuální výchova - tělesné, duševní a společenské změny	Přírodopis (8) – pohlavní soustava

<i>pohlaví.</i>	znaky dospívání, duševními a tělesnými změnami a učí se chápat tyto změny.		
<i>Dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.</i>	Seřadí a ustaví si pozitivní cíle, uvědomí si základní rizika zneužívání návykových látek. Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni. V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.	Prevence zneužívání návykových látek	Přírodopis (8) – návykové látky Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje ( drogy, návykové látky)
<i>Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.</i>	Seznamuje se se živelnými pohromami, jejich důsledky, prohlubuje znalosti o tom, jak reagovat v mimořádných událostech. Komunikuje s linkou bezpečí. Hraje modelové hry a způsoby ochrany v krizových situacích.. V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.	Ochrana člověka za mimořádných událostí - živelní pohromy, terorismus První pomoc	

Předmět : **Výchova ke zdraví**  
Ročník : sedmý  
Časová dotace : 1 hodina týdně

<b>Výstupy RVP ZV</b>	<b>Výstupy ŠVP</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata Poznámky</b>
<i>Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě).</i>	Respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky, sourozenci, přispívá k utváření kladných vztahů v širším společenství, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví, chápe rozdíl mezi, kamarádstvím a láskou, uvědomuje si zodpovědnost chování při navazování známostí, zhodnotí rizika při střídání partnerů. Učí se navazovat kamarádství, přátelství, chápe vznik a význam prvních vztahů - lásek. Je schopen respektovat sebe sama i druhé, umí	Vztahy mezi lidmi a formy soužití - vztahy a pravidla v prostředí komunity (rodina, škola, třída), vztahy ve dvojici, kamarádství, první lásky	OSV - poznávání lidí; komunikace; kooperace a kompetice; mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika VDO - občanská společnost a škola; principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování MLK – lidské vztahy VO (8) – rodinný život

	naslouchat druhým a dokáže přijmout názory druhých.		
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.	Dokáže respektovat a tolerovat sám sebe, různé mezilidské vztahy, přijímá názor druhého. Zvládá problémové situace. Provede vlastní akční plán. Stanoví si osobní cíle a postupné kroky k jeho dosažení.	Osobnostní a sociální rozvoj	OSV - Rozvoj schopností poznávání; sebepoznání a sebepečení; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena; VO (8) – citový život
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.	Ovládá zásady zdravé výživy, rozpoznává, co škodí zdraví. Pochopí význam zdraví a jeho podpory pro život člověka. Rozdělí pojem hygiena (osobní, duševní hygiena). Umí vysvětlit pojem biologický rytmus. Sestaví si režim dne.	Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, odpovědnost jedince za zdraví	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí  Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje ( drogy, návykové látky)
<i>Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</i>	Ovládá zásady zdravého způsobu stravování, dává je do souvislosti s civilizačními nemocemi. Snaží se v rámci svých možností o zdravé stravovací návyky. Vysvětlí zásady zdravého způsobu stravování.	Zdravá výživa Civilizační nemoci	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí
Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.	Dokáže se rozhodnout v oblasti sexuálního chování - pochopí negativa předčasných sexuálních zkušeností a rizik s nimi souvisejících. Hraje situační hry na odložení pohlavního styku.	Sexuální chování - sexuální dospívání a reprodukční zdraví – předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých	Přírodopis (8) – pohlavní soustava
<i>Dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.</i>	Rozdělí návykové látky a zhodnotí možné nebezpečí jednotlivých skupin návykových látek. V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.	Prevence zneužívání návykových látek	Přírodopis (8) – návykové látky Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje ( drogy, návykové látky)
	Modelové hry na možnosti komunikací a bezpečného chování a jednání s neznámými lidmi, zvládá pohyb v rizikovém prostředí, zvládá ochranu člověka v mimořádných situacích. Rozeznává skryté formy násilí (šikana, týrání osob, dětí).	Osobní bezpečí	

Předmět : **Výchova ke zdraví**  
 Ročník : osmý  
 Časová dotace : 1 hodina týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví.	Vysvětlí role členů různých komunit (rodina, škola, vrstevníci, kamarádi, obec, spolky). Uvádí příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví. Váží si významu rodiny, školy, života v obci, seznamuje se se vznikem prvních vrstevnických skupin.	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, vrstevnická skupina, obec, spolek	OSV - poznávání lidí; komunikace; kooperace a kompetice; mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika VDO - občanská společnost a škola; principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování MLK – lidské vztahy MLK – princip sociálního smíru a solidarity VO(8) – rodinný život
<i>Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</i>	Seznamuje se s technikami, které vedou k překonávání stresových situací a k jejich předcházení Učí se chápat sebereflexi, sebekontrolu, dokáže se sebeovládat a zvládat problémové situace. Snaží se zvládnout stresové situace, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti, seberegulace a sebeorganizace	
Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc.	Rozdělí a popíše pojem zdraví, sestaví aktivní plán péče a zdraví, vyjmenuje nemoci a oddělí nemoci civilizační. Aktivně se podílí na odstranění stresových situací. Umí rozdělit základní lidské potřeby. Pochopí zdravotní rizika a chápe význam preventivní a lékařské péče. Dokáže rozpoznat situace, které jsou nebezpečné pro lidské zdraví a vhodným způsobem na ně reagovat, je veden k zodpovědnému jednání k sobě samému i k druhým.	Civilizační choroby – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče, ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí  Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje (drogy, návyk.látky)
<i>Dává do souvislostí složení stravy</i>	Ovládá zásady zdravého způsobu stravování,	Zdravá výživa	EVO - lidské aktivity a

<i>a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.</i>	vysvětlí zásady zdravého způsobu stravování. Dává je do souvislosti s civilizačními nemocemi. Snaží se v rámci svých možností o zdravé stravovací návyky. Dokáže popsat negativní způsoby reklamy.	Civilizační nemoci Reklama, média, sekty	problémy životního prostředí MDV - Interpretace vztahu mediálního sdělení a reality; kritické čtení a vnímání mediálního sdělení; fungování a vliv médií ve společnosti  Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje (drogy, návyk.látky)
<i>V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování.</i>	Dokáže nastítnit plánované rodičovství, Vysvětlí psychickou, biologickou a sociální zralost. Nastítní moderní metody antikoncepce, má odpovědné a bezpečné chování v oblasti sexuální přenosných nemocem.	Sexuální chování Ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami	Přírodopis (8) – pohlavní soustava
<i>Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.</i>	Seznamuje se se živelnými pohromami, jejich důsledky, prohlubuje znalosti o tom, jak reagovat v mimořádných událostech. Hraje modelové hry a způsoby ochrany v krizových situacích.. V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.	Ochrana člověka za mimořádných událostí - živelní pohromy, terorismus První pomoc	Přírodopis (8) – první pomoc Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje
<i>Dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.</i>	Zvládá bezpečné chování v situacích ohrožujících zdraví a život. Vyvaruje se nebezpečné komunikace s neznámými osobami. Hraje modelové hry na možnosti komunikací a bezpečného chování a jednání s neznámými lidmi, zvládá pohyb v rizikovém prostředí, zvládá ochranu člověka v mimořádných situacích. Rozeznává skryté formy násilí (šikana, týrání osob, dětí).	Osobní bezpečí - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, šikana a jiné projevy násilí	

Předmět : **Výchova ke zdraví**  
Ročník : devátý  
Časová dotace : 1 hodina týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě).	Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a rodinou, pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v rodině a komunitě. Kultivovaně se chová k opačnému pohlaví, chápe rozdíl mezi kamarádstvím, přátelstvím a láskou. Uvědomuje si zodpovědnost chování při navazování známostí, rozumí důsledkům předčasně uzavřených manželství, zhodnotí rizika při střídání partnerů. Chápe vztah k sobě samému, respektuje vztah k druhým lidem Ujasní si pojem morálka, dokáže využívat morálních zásad pro řešení problémů v mezilidských vztazích.	Vztahy mezi lidmi a formy soužití - vztahy a pravidla v prostředí komunity (rodina, škola, třída, obec), vztahy ve dvojici, partnerské vztahy, kamarádství, první lásky, partnerské vztahy, manželství a rodičovství	OSV - poznávání lidí; komunikace; kooperace a kompetice; mezilidské vztahy; hodnoty, postoje; praktická etika VDO - občanská společnost a škola; principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování MLK – lidské vztahy MLK – Princip sociálního smíru a solidarity VO (8) – rodinný život
Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.	Zná techniky, které vedou k překonávání stresových situací a k jejich předcházení. Dokáže chápat sebereflexi, sebekontrolu, dokáže se sebeovládat a zvládat problémové situace. Snaží se zvládnout stresové situace, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti, seberegulace a sebeorganizace	
Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.	Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví, diskutuje o něm, zná bezpečné chování zdravotní preventivní lékařská péče.	Péče o zdraví	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí
Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.	Respektuje základní zásady duševní a tělesné hygieny, upřednostňuje význam pohybu pro zdraví, dokáže uspořádat svůj režim dne. Pochopí základní lidské potřeby a jejich nutnost v životě, chápe význam podpory zdraví. Vše vysvětlí na příkladech.	Tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, režim dne. Základní lidské potřeby	
Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a	Chápe význam bezpečného prostředí doma i ve škole a význam ochrany zdraví při různých činnostech. Posoudí různé způsoby chování lidí	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví	

vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.	z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.	při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu	
Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.	Ovládá zásady zdravého způsobu stravování, vysvětlí zásady zdravého způsobu stravování. Dává je do souvislosti s civilizačními nemocemi. Snaží se v rámci svých možností o zdravé stravovací návyky. Dokáže popsat negativní způsoby reklamy. Umí popsat cizorodé látky v potravinách.	Zdravá výživa Civilizační nemoci Reklama, média, sekty	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí MDV – Interpretace vztahu mediálního sdělení a reality; Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje (drogy, návyk.látky)
V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování.	Zvládá základní postoje k sexualitě a sexuálnímu chování, sexuální orientace, předsudků a diskriminace. Brání a chrání své zdraví před deviantním chováním.	Sexuální chování Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami Sexuální orientace	Přírodopis (8) – pohlavní soustava
Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.	Seznamuje se se živelnými pohromami, jejich důsledky, prohlubuje znalosti o tom, jak reagovat v mimořádných událostech. Hraje modelové hry a způsoby ochrany v krizových situacích.. V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.	Ochrana člověka za mimořádných událostí - živelní pohromy, terorismus První pomoc	Přírodopis (8) – první pomoc Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje
Dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.	Zvládá a vyhodnotí možné nebezpečí v sociálním kontaktu (šikana, týrání a zneužívání), umí reagovat na tyto situace formou různých situačních her. V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.	Osobní bezpečí - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, šikana a jiné projevy násilí	
Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.	Vyvaruje se manipulativním vlivům vrstevníků, médií, sekt - učí se správně komunikovat a odmítat záporné vlivy, komunikovat s vrstevníky v rizikových situacích a reagovat v konfliktech; dokáže chápat vliv reklamy, získá znalosti o sektách a jejich činnostech.	Média, sekty - manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt	MDV – Interpretace vztahu mediálního sdělení a reality; kritické čtení a vnímání mediálního sdělení; fungování a vliv médií ve společnosti

Předmět : **Tělesná výchova**  
 Ročník : první  
 Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</i>	Používá vhodné oblečení a obuv na sport. Respektuje význam přípravy organismu před cvičením. Dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech.	Znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost Příprava organismu	OSV - Psychohygiena
<i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</i>	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení.	Základy gymnastiky Základy atletiky Rytmické cvičení s hudbou	Hudební výchova - rytmické cvičení s hudbou
<i>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</i>	Respektuje zásady fair play. Ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči.	Pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek Základy sportovních her	OSV - Kooperace a kompetice
<i>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</i>	Dodržuje pokyny pro bezpečnost a hygienu při pohybových činnostech.	Základní hygiena po Tv a při jiných pohybových aktivitách Bezpečnost při Tv	
<i>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</i>	Reaguje na jednoduché povely a signály.	Znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech	OSV - Komunikace
<i>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
 Ročník : druhý  
 Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</i>	Používá vhodné oblečení a obuv na sport. Respektuje význam přípravy organismu před cvičením. Dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech.	Znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost Příprava organismu Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace	OSV - Psychohygiena
<i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</i>	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení.	Základy gymnastiky Základy atletiky Rytmičké cvičení s hudbou Plavání	Hudební výchova - rytmické cvičení s hudbou
<i>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</i>	Respektuje zásady fair play. Ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči.	Pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek Základy sportovních her	OSV - Kooperace a kompetice
<i>Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</i>	Dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech.	Základní hygiena po Tv a při jiných pohybových aktivitách Bezpečnost při Tv	
<i>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</i>	Reaguje na jednoduché povely a signály.	Znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech	OSV - Komunikace
<i>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
Ročník : třetí  
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
Spojuje pravidelnou každodenní	Používá vhodné oblečení a obuv na sport.	Znalost základních zdraví	OSV - Psychohygiena

pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.	Respektuje význam přípravy organismu před cvičením. Dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech.	prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost Příprava organismu Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení.	Základy gymnastiky Základy atletiky Rytmické cvičení s hudbou Plavání	Hudební výchova - rytmičné cvičení s hudbou
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Respektuje zásady fair play. Ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči.	Pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek Základy sportovních her	OSV - Kooperace a kompetice
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	Dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech.	Základní hygiena po Tv a při jiných pohybových aktivitách Bezpečnost při Tv	
Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	Reaguje na jednoduché povely a signály.	Znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech	OSV - Komunikace
Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.	Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
Ročník : čtvrtý  
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
----------------	-------------	-------	------------------------------

<i>Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</i>	Učí se pochopit význam sportování pro zdraví. Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.	Význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu)	OSV - Psychohygienu
<i>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</i>	Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.	Průpravná, kompenzační, relaxační cvičení	
<i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.</i>	Učí se základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou. Cvičí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění. Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení.	Přípravu a uvolnění organismu Pohybové hry Rytmičké cvičení s hudbou Základy gymnastiky Základy atletiky	Hudební výchova - cvičení s hudbou
<i>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.</i>	Spolupracuje při organizaci jednoduchých pohybových činností a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her.	Pohybové činnosti Soutěže	OSV - Kooperace a kompetice
<i>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</i>	Uplatňuje zásady pohybové hygieny. Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování. Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Bezpečně připravuje a ukládá nářadí, náčiní a pomůcky. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	Hygienu při Tv Bezpečnost při pohybových činnostech První pomoc	
<i>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</i>	Učí se zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	Pohybové činnosti	

<i>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.</i>	Je schopen soutěžit v družstvu, dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji. Seznamuje se s pravidly her a soutěží, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Jedná v duchu fair-play.	Sportovní hry Pravidla her a soutěží Zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly)	
<i>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</i>	Učí se užívat základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní. Chápe a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.	Komunikace v Tv (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály)	OSV - Komunikace
<i>Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</i>	Dokáže objektivně hodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky.	Pohybové výkony Výsledky	
<i>Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</i>	Učí se získávat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Zdroje informací o pohybových činnostech	
<i>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Dbá na správné držení těla při různých činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele. Cvičí kompenzační a relaxační cviky.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
Ročník : pátý  
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou	Chápe význam sportování pro zdraví. Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.	Význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu)	OSV - Psychohygienu

<p>samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p>			
<p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p>	<p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p>	<p>Průpravná, kompenzační, relaxační cvičení</p>	
<p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.</p>	<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou. Cvičí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění. Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony, usiluje o jejich zlepšení.</p>	<p>Přípravu a uvolnění organismu Pohybové hry Rytmické cvičení s hudbou Základy gymnastiky Základy atletiky</p>	<p>Hudební výchova - cvičení s hudbou</p>
<p>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.</p>	<p>Zorganizuje jednoduché pohybové činnosti a soutěže, vytváří varianty osvojených pohybových her.</p>	<p>Pohybové činnosti Soutěže</p>	<p>OSV - Kooperace a kompetice</p>
<p>Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</p>	<p>Uplatňuje zásady pohybové hygieny. Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování. Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Bezpečně připravuje a ukládá nářadí, náčiní a pomůcky. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</p>	<p>Hygiena při Tv Bezpečnost při pohybových činnostech První pomoc</p>	
<p>Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p>	<p>Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</p>	<p>Pohybové činnosti</p>	
<p>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.</p>	<p>Je schopen soutěžit v družstvu, dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji, dodržuje pravidla her a soutěží je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Jedná v duchu fair-play.</p>	<p>Sportovní hry Pravidla her a soutěží Zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly)</p>	
<p>Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle</p>	<p>Ovládá a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní. Chápe a reaguje na smluvené povely, gesta,</p>	<p>Komunikace v Tv (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené</p>	<p>OSV - Komunikace</p>

jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	signály pro organizaci činnosti.	povely, signály)	
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Měří svůj výkon, porovnává ho s předchozími výsledky.	Měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy)	
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.	Dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Zdroje informací o pohybových činnostech	
Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.	Dbá na správné držení těla při různých činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele. Cvičí kompenzační a relaxační cviky.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
Ročník : šestý  
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i>	Učí se aktivně organizovat svůj pohybový režim. Snaží se účelně a pravidelně zařazovat některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví.	Rekreační sport Sport pro dívky a chlapce Pohyb a zdraví	OSV - sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena; hodnoty, postoje; praktická etika
<i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i>	Uvědomuje si potřebu zlepšení své tělesné zdatnosti, rozvíjí vytrvalost, obratnost a posiluje organizmus.	Tělesná zdatnost	
<i>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.</i>	Chápe význam přípravy organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partie těla. Připravuje a uklízí nářadí a náčiní.	Rozcvičení Protahovací a uvolňovací cvičení	Přírodopis (8) – relaxační techniky
<i>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví</i>	Seznamuje se s neslučitelností užívání návykových látek se sportem a zdravím. Seznamuje se s nutností úpravy pohybové	Návykové látky a sport Ovzduší	EVO – základní podmínky života

<i>pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i>	aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.		
<i>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i>	Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání nářadí a náčiní. Předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.	Zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu Zásady bezpečného používání nářadí a náčiní	
<i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i>	Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Provádí rytmické cvičení s hudbou. Zvládne přeskok přes kozu – roznožku a skrčku, vyšplhá s přírazem na tyči. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal) Používá aktivně základní osvojované pohybové dovednosti..	Atletika  Rytmické cvičení s hudbou Gymnastika  Sportovní hry	Hudební výchova - cvičení s hudbou
<i>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i>	Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Sportovní hry	
<i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i>	Snaží se čestně soupeřit, pomáhat slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.	Olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, úcta, ochrana přírody Olympijské hry	EGS - Objevujeme Evropu a svět; Jsme Evropané EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí
<i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i>	Učí se zvolit jednoduchou taktiku hry a snaží se ji dodržet (za pomoci spoluhráčů , učitele).	Taktika, spolupráce	OSV – Komunikace OSV – Kooperace a kompetice
<i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka,</i>	Seznamuje se se základními právy a povinnostmi vyplývajícími z role hráče, diváka..	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	

<i>organizátora.</i>			
<i>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i>	Na základě poznatků se učí zorganizovat a navrhnout systém turnaje v malé a velké kopané.	Turnaj v malé kopané Turnaj v kopané	
<i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.</i>	Učí se měřit délku skoku, hodu, měřit rychlost. Seznamuje se s prací se stopkami a pásmem.	Statistická zjištění - měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem	Fyzika (6.,7.) – fyzikální veličiny
<i>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Dbá na správné držení těla při různých činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele. Cvičí kompenzační a relaxační cviky.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
Ročník : sedmý  
Časová dotace : 2 hodiny týdně

<b>Výstupy RVP ZV</b>	<b>Výstupy ŠVP</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata Poznámky</b>
<i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i>	Snaží se aktivně organizovat svůj pohybový režim. Účelně a pravidelně zařazuje některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví.	Rekreační sport Sport pro dívky a chlapce Pohyb a zdraví	OSV - sebepoznání a sebepečení; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena; hodnoty, postoje; praktická etika
<i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i>	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, rozvíjí vytrvalost, obratnost a posiluje organizmus.	Tělesná zdatnost	
<i>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.</i>	Chápe význam přípravy organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partii těla. Přípravuje a uklízí náradí a náčiní.	Rozcvičení Protahovací a uvolňovací cvičení	Přírodopis(8) – Relaxační techniky
<i>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i>	Chápe neslučitelnost užívání návykových látek se sportem a zdravím. Chápe nutnost úpravy pohybové aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Návykové látky a sport Ovzduší	EVO – základní podmínky života

<i>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i>	Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání nářadí a náčiní. Předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.	Zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu Zásady bezpečného používání nářadí a náčiní	
<i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i>	Používá aktivně základní osvojované pojmy. Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Provádí rytmické cvičení s hudbou. Zvládne přeskok přes kozu – roznožku a skrčku, vyšplhá s přírazem na tyči. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Atletika  Rytmické cvičení s hudbou Gymnastika  Sportovní hry	Hudební výchova - cvičení s hudbou
<i>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i>	Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Sportovní hry	
<i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i>	Snaží se čestně soupeřit, pomáhat slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.	Olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, úcta, ochrana přírody Olympijské hry	EGS - Objevujeme Evropu a svět; jsme Evropané EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí
<i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i>	Zvolí jednoduchou taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele).	Taktika, spolupráce	OSV – Komunikace OSV – Kooperace a kompetice
<i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</i>	Uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	
<i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.</i>	Měří délku skoku, hodů, měří rychlost. Seznamuje se s prací se stopkami a pracuje s pásmem.	Statistická zjištění - měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem	Fyzika (6.,7.) – Fyzikální veličiny

<i>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i>	Na základě poznatků dokáže v týmu zorganizovat a navrhnout systém turnaje v malé a velké kopané.	Turnaj v malé kopané Turnaj v kopané	
<i>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i>	Seznamuje se se zpracováváním naměřených dat a informací o pohybových aktivitách.	Práce s tabulkou (výsledkovou listinou) Doplňování příslušných dat Čtení potřebných dat Zjišťování potřebných dat	
<i>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Dbá na správné držení těla při různých činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele. Cvičí kompenzační a relaxační cviky.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
Ročník : osmý  
Časová dotace : 2 hodiny týdně

<b>Výstupy RVP ZV</b>	<b>Výstupy ŠVP</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata Poznámky</b>
<i>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i>	Aktivně organizuje svůj pohybový režim. Zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví.	Rekreační a výkonnostní sport Sport pro dívky a chlapce Pohyb a zdraví	OSV - sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena; hodnoty, postoje; praktická etika
<i>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i>	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Tělesná zdatnost	
<i>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.</i>	Samostatně připraví organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partii těla. Přípravuje a uklízí nářadí a náčiní.	Rozcvičení Protahovací a uvolňovací cvičení	Přírodopis (8) – Relaxační techniky
<i>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k</i>	Odmítá návykové látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Návykové látky a sport Ovzduší	EVO – Základní podmínky života

<i>údajům o znečištění ovzduší.</i>			
<i>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i>	Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání nářadí a náčiní. Předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.	Zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu Zásady bezpečného používání nářadí a náčiní	
<i>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i>	Používá aktivně základní osvojované pojmy. Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, granátem (hoši), nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Zvládne přemet bokem (dívky), přeskok přes kozu – roznožku a skrčku, vyšplhá s přírazem na tyči a na laně (hoši), umí cvičit s náčiním, udělá shyb (hoši) a výmyk.. Provádí rytmické cvičení s hudbou. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Atletika  Gymnastika  Rytmické cvičení s hudbou Sportovní hry	Hudební výchova - cvičení s hudbou
<i>Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i>	Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Sportovní hry	
<i>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i>	Naplňuje olympijské myšlenky - čestně soupeřit, pomáhat slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.	Olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, úcta, ochrana přírody Olympijské hry	EGS - Objevujeme Evropu a svět; jsme Evropané EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí
<i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i>	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji ( za pomocí spoluhráčů)	Taktika, spolupráce	OSV – Komunikace OSV – Kooperace a kompetice
<i>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka,</i>	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	

<i>organizátora.</i>			
<i>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.</i>	Měří délku skoku, hodů, měří rychlost. Pracuje se stopkami a s pásmem. Eviduje výkony, porovnává je.	Statistická zjištění - měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem	
<i>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i>	Na základě poznatků dokáže v týmu zorganizovat a navrhnout systém turnaje v malé a velké kopané, učí se samostatně zorganizovat turnaj.	Turnaj v malé kopané Turnaj v kopané	
<i>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i>	Seznamuje se se zpracováváním naměřených dat a informací o pohybových aktivitách.	Práce s tabulkou (výsledkovou listinou) Doplňování příslušných dat Čtení potřebných dat Zjišťování potřebných dat	Fyzika (6.,7.) – Fyzikální veličiny
<i>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Dbá na správné držení těla při různých činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele. Cvičí kompenzační a relaxační cviky.	Cvičení se sportovním náčiním (švihadla, krátké tyče, míče, apod.) Správné držení těla Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	

Předmět : **Tělesná výchova**  
Ročník : devátý  
Časová dotace : 2 hodiny týdně

<b>Výstupy RVP ZV</b>	<b>Výstupy ŠVP</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata Poznámky</b>
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu. Zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví	Rekreační a výkonnostní sport Sport pro dívky a chlapce Pohyb a zdraví	OSV - sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygienu; hodnoty, postoje; praktická etika
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Tělesná zdatnost	
Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností –	Samostatně připraví organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partie těla. Připravuje a uklízí nářadí a náčiní.	Rozevíření Protahovací a uvolňovací cvičení	Přírodopis (8) – Relaxační techniky

zatěžovanými svaly.			
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Odmítá návykové látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Návykové látky a sport Ovzduší	EVO – Základní podmínky života
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání nářadí a náčiní. Předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.	Zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu Zásady bezpečného používání nářadí a náčiní	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Používá aktivně základní osvojované pojmy. Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, granátem (hoši), nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Provádí rytmické cvičení s hudbou. Zvládne přemet bokem (dívky), přeskok přes kozu – roznožku a skrčku, vyšplhá s přírazem na tyči a na laně (hoši), umí cvičit s náčiním, udělá shyb (hoši) a výmyk. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Atletika  Rytmické cvičení s hudbou Gymnastika  Sportovní hry	Hudební výchova - cvičení s hudbou
Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Sportovní hry	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.	Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestně soupeřit, pomáhat slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.	Olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, úcta, ochrana přírody Olympijské hry	EGS - Objevujeme Evropu a svět; jsme Evropané EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí
Dohodne se na spolupráci i	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice	Taktika, spolupráce	OSV – Komunikace

jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.		OSV – Kooperace a kompetice
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Měří délku skoku, hodů, měří rychlost. Pracuje se stopkami a s pásmem. Eviduje výkony, porovnává je a vyhodnocuje.	Statistická zjištění - měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem	Fyzika (6.,7.) – Fyzikální veličiny
Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Na základě poznatků dokáže zorganizovat samostatně i v týmu turnaje v malé a velké kopané.	Turnaj v malé kopané Turnaj v kopané	