Tělesná výchova

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	Vyučovací předmět Tělesná výchova se realizuje ve všech ročnících základního vzdělání. Její vzdělávací obsah vychází z oblasti Člověk a zdraví a souvisejících tématických okruhů průřezových témat RVP ZV pro ZŠ. Výuka probíhá v tělocvičně, na školním hřišti a v přírodě. Časová dotace předmětu je znázorněna v tabulce všech předmětů pro každý školní rok formou přílohy k stávajícímu ŠVP. Cílem předmětu Tělesná výchova je zlepšení úrovně tělesné zdatnosti žáků, rozvoj jejich pohybových dovedností, regenerace a kompenzace jednostranné zátěže způsobené pobytem ve škole, získání dovedností jednat v duchu fair play, rozpoznání základní situace ohrožující tělesné a duševní zdraví a pomocí pravidelného pohybu jim čelit. Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu, aby se sport stal součástí jejich zdravého životního stylu. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení a jejich korekce. Součástí vzdělávacího předmětu Tělesná výchova je tematický okruh Zdravotní tělesná výchova, jehož prvky jsou preventivně využívány pro všechny žáky nebo jsou zadávány žákům se zdravotním oslabením místo běžných činností. V rámci TV využíváme moderní IT aplikace pro diagnostiku tělesné kondice a rozvoje zdraví. Týdenní časová dotace ve všech ročnících jsou 2 hodiny týdně. Průřezová témata: Do obsahu vyučovacího předmětu jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat: Osobnostní a sociální rozvoj: Seberegulace a sebeorganizace (6.roč.) V rámci předmětu jsou seřazeny prvky EVVO viz. tabulka environmentální výchovy příloha č. 1 - Zařazení průřezových témat. V elokovaném pracovišti v Dolní Lomné žáci 1. – 5. třídy jsou na tělesné výchově vyučování všichni společně. Pro pohybové aktivity na tělesné výchově využíváme obecní hřiště, tělocvičnu při ZŠ Dolní Lomná 149 a školní zahradu. Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků : Kompetence k učení ● vést k poznávání smyslu a cílů svých aktivit ● vést k plánování, organizování a řízení vlastní činnost ● vést k užívání osvojeného názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu Kompetence k řešení problémů ● vést žáky k vnímání různých problémových situací a způsobu řešení problému ● vést žáky ke kritickému myšlení a obhajování svých názorů Kompetence komunikativní ● vést žáky ke kultivovanému ústnímu projevu v hodinách

Název předmětu	Tělesná výchova
	Kompetence sociální a personální ● vést ke spolupráci ve skupině ● vést k podílení se na vytváření pravidel práce v týmu ● vést k vytváření pozitivní představy o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj Kompetence občanské ● vést k respektování názorů ostatních ● vést k formování volních a charakterových rysů ● vést k zodpovědnému rozhodování podle dané situace ● vést k aktivnímu zapojování se do sportovních aktivit ● vést k rozhodování se v zájmu podpory a ochrany zdraví ● vést k rozlišování a uplatňování práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..) Kompetence pracovní ● vést k efektivitě při organizování vlastní práce ● vést k organizaci svého pohybového režimu ● vést k využívání znalostí a dovednosti v běžné praxi ● vést k ovládání základních postupů první pomoci Kompetence digitální ● vést žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sport ● využívat digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví ● umožnit využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu
Integrace předmětů	● Výchova ke zdraví ● Tělesná výchova

Tělesná výchova	**1. ročník**	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	1) spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	1.1. dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků 1.2. dbá na správné dýchání 1.3. vyjadřuje melodii rytmem pohybu 2) zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	správné držení těla při cvičení - zdravotní TV relaxační a dechová cvičení hygiena při TV

Tělesná výchova	1. ročník	
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	3) spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení 3.1. rozezná nejznámější sportovní hry a soutěže a jejich zjednodušená pravidla 3.2. jedná v duchu "fair-play", je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i 4) uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy 4.1. dodržuje hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě 4.2. uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví a tělesný rozvoj 4.3. nepřeceňuje své schopnosti 4.4. připravuje a uklízí nářadí i náčiní, 4.5. orientuje se v tělocvičně a na hřišti 4.6. používá vhodné sportovní oblečení a obuv 4.7. pravidelně se po sportovních aktivitách umývá 4.8. orientuje se bezpečně v tělocvičně a na hřišti	pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností pohybové hry s různým zaměřením chůze v terénu turistika a pobyt v přírodě základy atletiky základy plavání hry na sněhu
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	5) reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci v prostorách školy 5.1. rozezná smluvené povely, gesta a signály pro organizaci činnosti a reaguje na ně	komunikace v TV organizace při TV základní odborná terminologie daných činností smluvené signály a pokyny
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	6) uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 7) zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Tělesná výchova	1. ročník	
		pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Tělesná výchova	2. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	1) spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 1.1. dbá na správné držení těla pri různých činnostech i provádění cviků 1.2. dbá na správné dýchání 1.3. vyjadřuje melodii rytmem pohybu 2) zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností průpravná a koordinační cvičení správné držení těla zdravotní TV
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení		
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích		
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	3) spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení 3.1. rozezná nejznámější sportovní hry a soutěže a jejich zjednodušená pravidla 3.2. jedná v duchu "fair-play", je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo 4) uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy 4.1. dodržuje hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě 4.2. uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví a tělesný rozvoj 4.3. nepřeceňuje své schopnosti 4.4. připravuje a uklízí nářadí i náčiní, 4.5. orientuje se v tělocvičně a na hřišti 4.6. používá vhodné sportovní oblečení a obuv 4.7. pravidelně se po sportovních aktivitách umývá 4.8. orientuje se bezpečně v tělocvičně a na hřišti 8) adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti 9) zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností pohybové hry rytmická a koordinační cvičení turistika a pobyt v přírodě základy gymnastiky základy atletiky základy plavání hry na sněhu
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavaní, zvladá v souladu s individualními předpoklady základní plavecké dovednosti TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	5) reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci prostorách školy	komunikace v TV organizace při TV

Tělesná výchova	2. ročník	
	5.1. rozezná smluvené povely, gesta a signály pro organizaci činnosti a reaguje na ně	základní odborná terminologie daných činností smluvené signály a pokyny komunikace v TV
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	6) uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení
ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	7) zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	

Tělesná výchova	3. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	1) spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností hygiena při TV průpravná, koordinační, relaxační a dechová cvičení první pomoc při úrazu zdravotní TV
TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	2) zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení 2.1. rozezná nejznámější sportovní hry a soutěže a jejich zjednodušená pravidla 2.2. jedná v duchu "fair-play", je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i pro družstvo 3) spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových	pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností pohybové činnost jedince, dvojice a skupiny turistika a pobyt v přírodě vyjádření rytmu pohybem základy atletiky základy plavání hry na sněhu
TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavaní, zvládá v souladu s individualními předpoklady základní plavecké dovednosti		

Tělesná výchova	3. ročník	
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	činnostech a soutěžích nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení 3.1. dodržuje hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti a v přírodě 3.2. uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví a tělesný rozvoj 3.3. nepřeceňuje své schopnosti 3.4. připravuje a uklízí nářadí i náčiní, 3.5. orientuje se v tělocvičně a na hřišti 3.6. používá vhodné sportovní oblečení a obuv 3.7. pravidelně se po sportovních aktivitách umývá 3.8. orientuje se bezpečně v tělocvičně a na hřišti 8) adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti 9) zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	
TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	4) uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy 5) reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci prostorách školy reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci prostorách školy 5.1. rozezná smluvené povely, gesta a signály pro organizaci činnosti a reaguje na ně	komunikace v TV organizace při TV základní odborná terminologie daných činností smluvené signály a pokyny
ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	6) uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy 7) zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení.

Tělesná výchova	3. ročník	
		VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Tělesná výchova	4. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	1) podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti 2) zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 3) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	pohybový režim rozcvička hygiena při TV první pomoc v podmínkách TV
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením		
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her		
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	4) uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 5) jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 6) 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	základy atletiky základy gymnastiky hry na sněhu pohybové hry šplh cvičení s náčiním kondiční cvičení jednoduché tance základy sportovních her
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		
TV-5-1-06 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		
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	7) užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 8) organizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy 9) změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 10) orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	měření a posuzování pohybových dovedností základní pohybové testy měření výkonů zásady chování a jednání komunikace v TV organizace při TV
TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy		
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace		

Tělesná výchova	4. ročník	
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	11) zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování 12) zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele 13) upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele		
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením		

Tělesná výchova	5. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	1) podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti 2) zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením 3) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	pohybový režim rozcvička hygiena při TV první pomoc v podmínkách TV
TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením		
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her		
TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	4) uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka 5) jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti	základy atletiky základy gymnastiky hry na sněhu pohybové hry šplh cvičení s náčiním
TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti		

Tělesná výchova	5. ročník	
TV-5-1-06 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	6) 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	kondiční cvičení jednoduché tance základy sportovních her
TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	7) užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 8) organizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy 9) změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 10) orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace	měření a posuzování pohybových dovedností základní pohybové testy měření výkonů zásady chování a jednání komunikace v TV organizace při TV
TV-5-1-08 organizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy		
TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky		
TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace		
ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	11) zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování 12) zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele 13) upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení
ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele		
ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením		

Tělesná výchova	6. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	1) aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem 2) usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program		

Tělesná výchova	6. ročník	
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly	3) samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zátěžovými svaly	průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, samostatné vedení rozcvičky celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí), rozvoj vytrvalosti zdravotně orientovaná zdatnost individuální rozcvičení,strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech TV-9-2-02 posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	4) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 5) posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry - košíková, odbíjená - přihrávky vrchem i spodem přes síť, podání spodem i vrchem, nácvik útoku po přihrávce, blokování, herní systémy doplňkové sportovní hry - minikopaná, florbal, ringo, sportovní hry-odbíjená - příjem podání spodem, vrchem, rozehrání balonu přes nahrávače, nácvik smeče, obrana (bloky), hra v pol košíková - postupný útok, rychlý protiútok, těsná osobní obrana po celém hřišti atletika - atletická abeceda,povelová technika (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) - skok do výšky (flopem)· rychlé starty (ze stoje, sedu, lehu) rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování, sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti, sami označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, s pomocí spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění gymnastika - kotoul vpřed a vzad vícekrát za sebou,stoj na rukou se záchranou

Tělesná výchova	6. ročník	
		přemet stranou se záchranou na obě strany přeskok kozy ve zvýšené výšce přeskok vyšší švédské bedny z můstku - hrazda - vzpor , výmyk,přešvih únožmo, spád závěsem v podkolení, podmet šplh na laně a tyči úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele, projekt Sportovní den práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	6) užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. 7) dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. 8) rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. 9) organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodě, soutěží zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji		
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		
TV-9-3-06 organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		

Tělesná výchova	6. ročník	
		aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele, projekt Sportovní den práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV - s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení DG-3-1-07 identifikuje situaci ohrožující jeho duševní i fyzické zdraví a uplatňuje postupy snižující tato rizika	10) uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 11) zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 12) identifikuje situaci ohrožující jeho duševní i fyzické zdraví a uplatňuje postupy snižující tato rizika	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky - základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) využití digitálních krokoměrů v mobilních aplikacích, chytré hodinky, digitální fitness hodinky, digitální stopky SPECIÁLNÍ CVIČENÍ oslabení podpůrně pohybového systému (A) - poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře - odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehen a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) - oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4):

Tělesná výchova	6. ročník	
		(kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy oslabení smyslových a nervových funkcí (C) - oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace		

Tělesná výchova	7. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly	1) aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. 2) usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. 3) samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly. 4) uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	nam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, samostatné vedení rozcvičky celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí),rozvoj vytrvalosti,zdravotně orientovaná zdatnost individuální rozcvičení,strečink celého těla před a po

Tělesná výchova	7. ročník	
		ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	5) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. 6) posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry - košíková - útok, obrana - osobní, poziční střelba, střelba z dálky, clony, uvolňování hráče s míčem, bez míče, postupný útok, rychlý protiútok, těsná osobní obrana po celém hřišti, odbíjená - přihrávky vrchem i spodem přes síť, podání spodem i vrchem, nácvik útoku po přihrávce, blokování, herní systém, doplňkové sportovní hry - minikopaná, florbal, ringo, nácvik útoků a obrany, herní varianty sportovní hry-odbíjená - příjem podání spodem, vrchem, rozehrání balonu přes nahrávače, nácvik smeče, obrana (bloky), hra v pol košíková - postupný útok, rychlý protiútok, těsná osobní obrana po celém hřišti atletika - atletická abeceda,povelová technika (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) - skok do výšky (flopem) rychlé starty (ze stoje, sedu, lehu) rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování hod kriketovým míčkem vrh koulí skok do dálky gymnastika - kotoul vpřed a vzad vícekrát za sebou,stoj na rukou se záchranou přemet stranou se záchranou na obě strany přeskok kozy ve zvýšené výšce přeskok vyšší švédské bedny z můstku hrazda - vzpor , výmyk,přešvih únožmo, spád závěsem v podkolení, podmet šplh na laně a tyči úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti, sami označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, s pomocí
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny		
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu		

Tělesná výchova	7. ročník	
		spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	7) užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. 8) dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. 9) rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. 10) sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. 11) organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže. 12) zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodě, soutěží zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti, sami označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, s pomocí spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností,
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji		
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		
TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí		
TV-9-3-06 organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		

Tělesná výchova	7. ročník	
		postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele, projekt Sportovní den práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace využití digitálních krokoměrů v mobilních aplikacích, chytré hodinky, digitální fitness hodinky, digitální stopky
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím DG-3-1-07 identifikuje situaci ohrožující jeho duševní i fyzické zdraví a uplatňuje postupy snižující tato rizika	13) uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 14) zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 15) samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 16) identifikuje situaci ohrožující jeho duševní i fyzické zdraví a uplatňuje postupy snižující tato rizika	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky - základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) využití digitálních krokoměrů v mobilních aplikacích, chytré hodinky, digitální fitness hodinky, digitální stopky SPECIÁLNÍ CVIČENÍ oslabení podpůrně pohybového systému (A) - poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře - odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehen a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) - oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy oslabení smyslových a nervových funkcí (C) - oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace

Tělesná výchova	7. ročník	
		srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV - s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Tělesná výchova	8. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	1) aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. 2) usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program, zařazuje z konkrétním účelem 3) samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zátěžovými svaly. 4) odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší 5) uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, samostatné vedení rozcvičky celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí),rozvoj vytrvalosti,zdravotně orientovaná zdatnost individuální rozcvičení,strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí
TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program		
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly		
TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší		
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		

Tělesná výchova	8. ročník	
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech TV-9-2-02 posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	6) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. 7) posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry - košíková - útok, obrana - osobní, poziční střelba, střelba z dálky, clony, uvolňování hráče s míčem, bez míče - odbíjená - přihrávky vrchem i spodem přes síť, podání spodem i vrchem, nácvik útoku po přihrávce, blokování, herní systém - doplňkové sportovní hry - minikopaná, florbal, ringo,nácvik útoků a obrany, herní varianty sportovní hry - odbíjená - příjem podání spodem, vrchem, rozehrání balonu přes nahrávače, nácvik smeče, obrana (bloky), hra v poli - košíková - postupný útok, rychlý protiútok, těsná osobní obrana po celém hřišti atletika - atletická abeceda,povelová technika (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou)· - skok do výšky (flopem rychlé starty (ze stoje, sedu, lehu)· rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování hod kriketovým míčkem vrh koulí skok do dálky gymnastika - kotoul vpřed a vzad vícekrát za sebou,stoj na rukou se záchranou přemet stranou se záchranou na obě strany přeskok kozy ve zvýšené výšce přeskok vyšší švédské bedny z můstku hrazda - vzpor , výmyk,přešvih únožmo, spád závěsem v podkolení, podmet šplh na laně a tyči úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti, sami označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, s pomocí spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího

Tělesná výchova	8. ročník	
		statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	8) užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. 9) naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc hendikepovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu 10) dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. 11) rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. 12) organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže. 13) zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodě, soutěží zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti, samostatně označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, s pomocí spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele, projekt Sportovní den práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace využití digitálních krokoměrů v mobilních aplikacích, chytré hodinky, digitální fitness hodinky, digitální stopky
TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu		
TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji		
TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora		
TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		
TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci		

Tělesná výchova	8. ročník	
VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím DG-4-1-07 při používání digitálních technologií předchází situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví	14) uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 15) zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 16) aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 17) vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 18)samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 19) při používání digitálních technologií předchází situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky - základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) využití digitálních krokoměrů v mobilních aplikacích, chytré hodinky, digitální fitness hodinky, digitální stopky SPECIÁLNÍ CVIČENÍ oslabení podpůrně pohybového systému (A) - poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře - odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehen a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) - oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy oslabení smyslových a nervových funkcí (C) - oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání

Tělesná výchova	8. ročník	
		VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV - s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Tělesná výchova	9. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	1) aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. 2) uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. 3) samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zátěžovými svaly.	význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, samostatné vedení rozcvičky celkové posilování svalového aparátu (prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí),rozvoj vytrvalosti,zdravotně orientovaná zdatnost individuální rozcvičení,strečink celého těla před a po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla seznámení žáků s vhodným a bezpeč. chováním na sport. akcích konaných ve škole i mimo školu zásady bezpečného používání konkrétních sport. potřeb a nářadí
TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly		
TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		
TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	4) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. 5) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	pohybové hry - závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity sportovní hry - košíková - útok, obrana - osobní, poziční střelba, střelba z dálky, clony, uvolňování hráče s míčem, bez míče - odbíjená - přihrávky vrchem i spodem přes síť, podání spodem i vrchem, nácvik útoku po přihrávce, blokování, herní systém - doplňkové sportovní hry - minikopaná, florbal, ringo,nácvik útoků a obrany, herní
TV-9-2-02 posoudí provedení osvojování pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny		

Tělesná výchova	9. ročník	
		varianty sportovní hry - odbíjená - příjem podání spodem, vrchem, rozehrání balonu přes nahrávače, nácvik smeče, obrana (bloky), hra v poli - košíková - postupný útok, rychlý protiútok, těsná osobní obrana po celém hřišti atletika - atletická abeceda,povelová technika (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou)· - skok do výšky (flopem rychlé starty (ze stoje, sedu, lehu)· rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování hod kriketovým míčkem vrh koulí skok do dálky gymnastika - kotoul vpřed a vzad vícekrát za sebou,stoj na rukou se záchranou přemet stranou se záchranou na obě strany přeskok kozy ve zvýšené výšce přeskok vyšší švédské bedny z můstku hrazda - vzpor , výmyk,přešvih únožmo, spád závěsem v podkolení, podmet šplh na laně a tyči úpoly - význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti, sami označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, s pomocí spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace- správné držení těla, zvyšování

Tělesná výchova	9. ročník	
		kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu, samostatné vedení rozcvičky
TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí TV-9-3-06 organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	6) užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. 7) dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. 8) rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. 9) sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. 10) organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže. 11) zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodě, soutěží zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znají a dodržují pravidla dané pohybové činnosti, samostatně označí zjevné nedostatky a jejich příčiny, s pomocí spolužáků nebo učitele pracují na jejich odstranění komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností) týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře v poli, organizuje, řídí přebírá roli rozhodčího statistická zjištění, přesná měření (stopky, pásmo)evidují zjištěná data organizace prostoru a pohyb. činností, postupné přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele, projekt Sportovní den práce s tabulkou (výsledkovou listinou), zpracování naměřených dat a jejich prezentace využití digitálních krokoměrů v mobilních aplikacích, chytré hodinky, digitální fitness hodinky, digitální stopky
ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	12) uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 13) zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení	ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky -

Tělesná výchova	9. ročník	
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení ZTV-9-1-03 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím DG-4-1-07 při používání digitálních technologií předchází situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví	související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 14) aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 15) samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 16) při používání digitálních technologií předchází situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví	základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) využití digitálních krokoměrů v mobilních aplikacích, chytré hodinky, digitální fitness hodinky, digitální stopky SPECIÁLNÍ CVIČENÍ oslabení podpůrně pohybového systému (A) - poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře - odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehen a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) - oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy oslabení smyslových a nervových funkcí (C) - oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Tělesná výchova	9. ročník	
		pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV - s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Nepřiřazené RVP výstupy
TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti
TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti