

## **8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

## **UČEBNÍ OSNOVY**

### **8. 2 Tělesná výchova**

#### **Časová dotace**

1. ročník	2 hodiny
2. ročník	2 hodiny
3. ročník	2 hodiny
4. ročník	2 hodiny
5. ročník	2 hodiny

Celková dotace na 1. stupni je 10 hodin týdně.

6. ročník	2 hodiny
7. ročník	2 hodiny
8. ročník	2 hodiny
9. ročník	2 hodiny

Celková časová dotace na 2. stupni je 8 hodin.

#### **1. stupeň**

##### **Charakteristika:**

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 a zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil, podporu zdraví a ochranu života. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově, jejíž součástí jsou speciální vyrovnávací cvičení. Součástí tělesné výchovy je 40 vyučovacích hodin plavecké výuky během 1. stupně. Znalosti a dovednosti vedoucí

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

k zdravému životnímu stylu a kladnému vztahu k fyzickým aktivitám navazují na znalosti a dovednosti získané v prvouce. Žáci se účastní soutěží v různých sportovních disciplínách.

**Cíle:**

Cílem je získat kladný vztah k fyzické aktivitě a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k utužování zdraví, jež by měl shledávat jako nejdůležitější životní hodnotu, dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání v duchu fair play, k aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a účast na zdravotně prospěšných činnostech ve škole i v regionu. Žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí.

**Výchovné a vzdělávací strategie:**

Vzdělávací strategie vycházejí z konstruktivistické pedagogiky. Dalšími používanými metodami a formami práce jsou ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová, individuální výuka. Formou realizace je převážně vyučovací hodina.

**V hodinách tělesné výchovy učitelé směřují k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí:**

Kompetence k učení

Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení. Užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení. Dokáže změřit základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.

Kompetence k řešení problémů

Žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. Dokáže zorganizovat nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy, dodržuje pravidla her a soutěží, přemýšlí o odstranění problému při nezvládnutí cviku nebo sportovního prvku.

Kompetence komunikativní

Žák používá verbální i neverbální komunikaci, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova  
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

**Kompetence sociální a personální**

Žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair play, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.

**Kompetence občanské**

Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.

**Kompetence pracovní**

Žák uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech a soutěžích.

## **2. stupeň**

### **Charakteristika:**

Tělesná výchova tvoří důležitou součást nejen školního, ale i celoživotního vzdělávání. Do tělesné výchovy patří především činnosti, při nichž je hlavním smyslem rozvoj pohybových schopností a pohybových dovedností. Ty jsou do jisté míry předurčeny somatotypem žáků, jejich genetickými předpoklady, konkrétní etapou vývoje žáka i jeho aktuálním zdravotním stavem. Učivo tělesné výchovy se cyklicky opakuje, zdokonaluje se a rozšiřuje se a je skutečně prostředkem k postupnému osvojování dovedností. Žáci si uvědomují důležitost pohybového vzdělání jako součásti zdravého životního stylu a jsou motivováni k dalšímu pohybovému rozvoji.

V tomto předmětu žáci získávají kladný vztah k fyzickým aktivitám a sportu, vytvářejí si návyky zdravého životního stylu vedoucí k progresivnímu utužování zdraví a zdravého životního stylu vůbec. Dále pak dodržují sportovní etiku, pravidla a fair-play. Žáci se mohou účastnit lyžařského výcviku a mnozí reprezentují třídu i školu v různých sportovních soutěžích. Dále pak mohou také navštěvovat zájmovou tělesnou výchovu.

Tělesná výchova probíhá v dělených skupinách chlapců a dívek.

### **Cíle:**

Pochopení důležitosti pohybu jako součásti zdravého životního stylu, osvojení jednotlivých pohybových schopností a dovedností, rozvoj pozitivního vztahu k pohybovým činnostem a návykům, utváření osobnosti jedince – čestné jednání, pomoc druhému, fair play.

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova  
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

**Výchovné a vzdělávací strategie:**

Skupinová výuka, projektová výuka, týmová práce, soutěže, závody, plnění disciplín, ukázka, výklad, individuální výuka.

**V hodinách tělesné výchovy učitelé směřují k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí:**

Kompetence k učení:

Žák používá obvyklá tělocvičná názvosloví, vybírá způsoby pro dokonalé provedení jednotlivých tělocvičných úkonů, uvědomuje si důležitost pohybu, zapojuje se do společných sportovních her, zdokonaluje své dovednosti a návyky, hodnotí sportovní disciplíny, sestavy, rozhoduje podle sportovních pravidel

Kompetence k řešení problémů:

Žák si uvědomuje problémové situace při pohybových činnostech, reaguje na herní situace, přichází na řešení různých situací, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

Kompetence komunikativní:

Žák používá verbální a neverbální komunikace, vyjadřuje se pomocí tělocvičné terminologie, formuluje a vyjadřuje své myšlenky v logickém sledu

Kompetence sociální a personální:

Žák účinně pracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v týmu.

Kompetence občanské:

Žák respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, odmítá útlak a hrubé zacházení, chápe základní principy slušného chování, společenské normy

Kompetence pracovní:

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

Žák používá bezpečně náčiní a nářadí, dodržuje dohodnutá pravidla

**V předmětu se kromě vlastního vzdělávacího obsahu realizují části vzdělávacích obsahů průřezových témat:**

Osobnostní a sociální výchova ( OSV )

- OSV 1      Rozvoj schopností sebepoznávání
- OSV 2      Sebepoznání a sebepojetí
- OSV 3      Seberegulace a sebeorganizace
- OSV 4      Psychohygienu
- OSV 5      Kreativita
- OSV 6      Poznávání lidí
- OSV 7      Mezilidské vztahy
- OSV 8      Komunikace
- OSV 9      Kooperace a kompetice
- OSV 11     Hodnoty, postoje, praktická etika

Výchova demokratického občana (VDO)

- VDO 4      Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování

Multikulturní výchova (MuV)

- MuV 1      Kulturní diference
- MuV 2      Lidské vztahy

Enviromentální výchova (EV)

- EV 4      Vztah člověka k prostředí

Mediální výchova ( MeV)

- MeV 7      Práce v realizačním týmu

**Očekávané výstupy z RVP ZV jsou rozpracovány do dílčích výstupů, kterých každý žák dosahuje podle svých schopností.**

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

Roč.	Výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Poznámky
1.	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví</li> <li>• chápe, že různá cvičení mají různé účinky</li> <li>• uvědomuje si své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje</li> <li>• uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• používá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</li> <li>• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků</li> <li>• dbá na správné dýchání, zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji</li> <li>• používá kompenzační a relaxační cviky</li> <li>• zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu</li> </ul> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p>	<p><b>Činnosti ovlivňující zdraví</b></p> <p>organizace a bezpečnost cvičebního prostoru          bezpečnost v šatnách a umývárkách          bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek          první pomoc v podmínkách TV          hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí          vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity          příprava před pohybovou činností          uklidnění po zátěži          napínací a protahovací cvičení          správné držení těla, správné zvedání zátěže          průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití          rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<p>PRV 1. ročník          Hv 1. ročník          OSV 1          OSV 3          OSV 4          OSV 5</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</li> <li>• dokáže ošetřit drobná poranění a přivolá pomoc</li> <li>• používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> <li>• samostatně se převleče do cvičebního úboru a umyje se</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• zvládá základy první pomoci</li> </ul> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</li> </ul>		
		<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</li> <li>• respektuje zdravotní handicap</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</li> </ul>	<p>základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</p> <p>smluvené povely</p> <p>zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p>	

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní.</li> </ul>		
		<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chápe činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti</li> <li>• uvědomuje si, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly</li> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>• uvědomuje si, že běhy, skoky a hody patří mezi nejvhodnější přirozené činnosti, které všestranně ovlivňují organismus</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní způsob házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul>	<p>pohybové hry s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití hraček a netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost přetahy a přetlaky základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy estetického pohybu základy atletiky základy sportovních her manipulace s míčem herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry další pohybové činnosti cvičení na nářadí posilovací cvičení míčové hry jednotlivců, ve dvojicích, ve skupinách modifikace běhu hry venku</p>	<p>OSV 1 OSV 3 OSV 5 OSV 6 OSV 8 OSV 9 Muv 2 EV 4</p>



*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládne podle svých možností a schopností základní gymnastické prvky</li> <li>• zvládá základní způsob házení a chytání míče (jiného náčiní) odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• zvládá základní techniky chůze</li> <li>• zvládá jednoduchá cvičení na nářadí</li> </ul> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spolupracuje při týmových hrách</li> </ul> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</li> </ul> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, nejznámější sportovní hry</li> <li>• pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní</li> <li>• pojmenuje používané náčiní, osvojované dovednosti, nejznámější sportovní hry</li> <li>• využívá prakticky základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, dovede pojmenovat základní atletické disciplíny</li> </ul>		
<b>2.</b>		<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví</li> </ul>	<p>organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečnost v šatnách a umývárkách bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek</p>	<p>PRV 2. ročník HV 2. ročník OSV 1 OSV 3</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• chápe, že různá cvičení mají různé účinky</li> <li>• uvědomuje si své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje</li> <li>• používá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</li> <li>• uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu</li> </ul> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže ošetřit drobná poranění a přivolá pomoc</li> <li>• používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> <li>• samostatně se převleče do cvičebního úboru a umyje se</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků</li> <li>• dbá na správné dýchání, zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji</li> <li>• používá kompenzační a relaxační cviky</li> <li>• zvládá základy první pomoci</li> </ul>	<p>první pomoc v podmínkách TV</p> <p>hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</p> <p>vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>příprava před pohybovou činností</p> <p>uklidnění po zátěži</p> <p>napínací a protahovací cvičení</p> <p>správné držení těla, správné zvedání zátěže</p> <p>průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití</p> <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<p>OSV 4</p> <p>OSV 5</p>
--	---	---------------------------

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</li> </ul> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na smluvené povely, gesta signály pro organizaci činnosti</li> </ul>		
		<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje zdravotní handicap</li> <li>• projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</li> </ul> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní.</li> </ul>	<p>základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</p> <p>smluvené povely</p> <p>zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p>	

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova  
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

		<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že běhy, skoky a hody patří mezi nejvhodnější přirození činnosti, které všestranně ovlivňují organismus</li> <li>• uvědomuje si, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových dovedností</li> <li>• uvědomuje si, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly</li> <li>• chápe činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní techniky chůze</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>• zvládá základní způsob házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• zvládne podle svých možností a schopností základní gymnastické prvky</li> <li>• zvládá základní techniky běhu, skoku z místa a hodu míčkem</li> <li>• zvládá základní způsob házení a chytání míče (jiného náčiní) odpovídající velikosti a hmotnosti</li> </ul>	<p>pohybové hry s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití hraček a netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost přetahy a přetlaky základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy estetického pohybu základy atletiky základy sportovních her manipulace s míčem herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry ochrana přírody hygiena plavání adaptace na vodní prostředí další pohybové činnosti cvičení na nářadí posilovací cvičení míčové hry jednotlivců, ve dvojicích, ve skupinách modifikace běhu hry venku plavání – orientace ve vodě základní plavecké dovednosti – splývání, dýchání do vody</p>	<p>OSV 1 OSV 3 OSV 5 OSV 6 OSV 8 OSV 9 Muv 2 EV 4</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

<ul style="list-style-type: none"><li>• zvládne plavecký styl, nebojí se vody</li><li>• zvládá jednoduchá cvičení na nářadí</li><li>• zvládá základní pohybové činnosti z akrobacie</li></ul> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spolupracuje při týmových hrách</li></ul> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li><li>• dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</li><li>• dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání</li><li>• uvědomuje si nebezpečí v neznámé vodě a přeceňování vlastních sil</li></ul> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, nejznámější sportovní hry</li><li>• pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní</li><li>• pojmenuje používané náčiní, osvojované dovednosti, nejznámější sportovní hry</li><li>• pojmenuje základní činnosti ve vodě</li><li>• zná základní pojmy související s během, skokem a hodem</li></ul> <p><b>TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké</b></p>		
--	--	--

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<b>dovednosti</b>		
<b>3.</b>		<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• používá protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</li> <li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> </ul> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě</li> <li>• dokáže ošetřit drobná poranění a přivolá pomoc</li> <li>• používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv</li> <li>• samostatně se převleče do cvičebního úboru a umyje se</li> <li>• dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků</li> </ul> <p>zvládá základy první pomoci</p> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>organizace a bezpečnost cvičebního prostoru</p> <p>bezpečnost v šatnách a umývárkách</p> <p>bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek</p> <p>první pomoc v podmínkách TV</p> <p>hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</p> <p>vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>příprava před pohybovou činností</p> <p>uklidnění po zátěži</p> <p>napínací a protahovací cvičení</p> <p>správné držení těla, správné zvedání zátěže</p> <p>průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití</p> <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<p>PRV 3. ročník</p> <p>HV 3. ročník</p> <p>OSV 1</p> <p>OSV 3</p> <p>OSV 4</p> <p>OSV 5</p> <p>OSV 11</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>reaguje na smluvené povely, gesta signály pro organizaci činnosti</li> </ul>		
		<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu</li> </ul> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dbá na správné dýchání, zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji</li> <li>používá kompenzační a relaxační cviky</li> </ul> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely</p> <p>zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p>	
		<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>	
	<p>TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chápe, že různá cvičení mají různé účinky</li> <li>uvědomuje si své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele a rodičů je</li> </ul>	<p>pohybové hry s různým zaměřením</p> <p>netradiční pohybové hry a aktivity</p> <p>využití hraček a netradičního náčiní při cvičení</p> <p>pohybová tvořivost</p> <p>přetahy a přetlaky</p> <p>základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie</p>	<p>OSV 1</p> <p>OSV 3</p> <p>OSV 5</p> <p>OSV 6</p> <p>OSV 8</p> <p>OSV 9</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>ovlivňuje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</li> <li>• respektuje zdravotní handicap</li> <li>• chápe činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti</li> <li>• uvědomuje si, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly</li> <li>• uvědomuje si, že běhy, skoky a hody patří mezi nejvhodnější přirozené činnosti, které všestranně ovlivňují organismus</li> <li>• uvědomuje si, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových dovedností</li> <li>• uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> </ul> <p>TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní způsob házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• zvládne podle svých možností a schopností základní gymnastické prvky</li> <li>• zvládá základní techniky běhu, skoku z místa a hodů míčkem</li> <li>• zvládá základní způsob házení a chytání míče (jiného náčiní) odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>• zvládá základní techniky chůze</li> </ul>	<p>kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem</p> <p>základy estetického pohybu</p> <p>základy atletiky – sprint, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem</p> <p>základy sportovních her</p> <p>manipulace s míčem</p> <p>herní činnosti jednotlivce</p> <p>spolupráce ve hře</p> <p>průpravné hry</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – chování v dopravních prostředcích, při přesunu, chůze v terénu</p> <p>ochrana přírody</p> <p>hygiena plavání</p> <p>adaptace na vodní prostředí</p> <p>další pohybové činnosti</p> <p>cvičení na nářadí</p> <p>posilovací cvičení</p> <p>míčové hry jednotlivců, ve dvojicích, ve skupinách</p> <p>modifikace běhu</p> <p>hry venku</p> <p>základní plavecké dovednosti – jeden plavecký způsob</p>	<p>Muv 2</p> <p>EV 4</p>
--	---	--	--------------------------



*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

<ul style="list-style-type: none"><li>• zvládne plavecký styl, nebojí se vody</li><li>• zvládá cvičení na nářadí</li><li>• zvládá základní pohybové činnosti z akrobacie</li><li>• zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li></ul> <p>TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spolupracuje při týmových hrách</li></ul> <p>TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</li><li>• dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání a uplatňuje je</li><li>• uvědomuje si nebezpečí v neznámé vodě a přeceňování vlastních sil</li></ul> <p>TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní</li><li>• pojmenuje základní gymnastické nářadí a náčiní</li><li>• zná základní pojmy související s během, skokem a hodem</li><li>• pojmenuje používané náčiní, osvojované dovednosti, nejznámější sportovní hry</li><li>• pojmenuje základní činnosti ve vodě</li><li>• zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem</li><li>• dovede pojmenovat základní atletické</li></ul>		
--	--	--

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova  
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>disciplíny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zná základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, nejznámější sportovní hry</li> <li>zná pojmy z pravidel sportů a soutěží</li> </ul> <p><b>TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</b></p>		
<b>4.</b>		<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>	
	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uvědomuje si, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů a plic, aj.</li> <li>uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je v denním režimu</li> <li>osvojil si základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně</li> </ul> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tvořivě zachází s pohybovými dovednostmi a vytváří vlastní pohybové představy</li> </ul> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně</p>	<p>organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečnost v šatnách a umývárkách bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek první pomoc v podmínkách TV hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení správné držení těla, správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<p>Přv 4. ročník OSV 1 OSV 3 OSV 4 OSV 5 OSV 11</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže ošetřit i větší poranění a přivolá lékaře</li> <li>• uvědomuje si základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdravívzládá základy první pomoci</li> </ul> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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</p> <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>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</p>		
		<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>	
	<p>TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po</p>	<p>základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály</p>	<p>M 4. ročník MuV 2</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

<p>zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dodržuje zásady fair play chování i chování v přírodě a snaží se je naplňovat</li><li>• pozná přestupky proti pravidlům a reaguje na ně</li><li>• respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</li></ul> <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>a symboly</p> <p>zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p>	
--	--	--

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova  
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaznamená základní údaje o pohybových výkonech a rozumí jim</li> </ul> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• získává informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště</li> </ul>		
		<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>	
	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to</li> <li>• chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řadit do pohybového režimu</li> <li>• uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě je vhodná víkendová a prázdninová činnost</li> <li>• převážně samostatně se připraví na turistickou akci, volí vhodné oblečení</li> <li>• chová se vhodně v dopravních prostředcích</li> <li>• chová se ohleduplně k přírodě</li> <li>• spojuje turistiku s další pohybovou a poznávací činností</li> </ul>	<p>pohybové hry s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití hraček a netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost přetahy a přetlaky základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy estetického pohybu základy atletiky – sprint, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem základy sportovních her manipulace s míčem herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry turistika a pobyt v přírodě – chování v dopravních prostředcích, při přesunu, chůze v terénu</p>	<p>Přv 4.ročník OSV 1 OSV 2 OSV 5 OSV 6 OSV 8 OSV 9 MuV 2 EV 4</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pohybové činnosti přeskoků</li> </ul> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• je si vědom, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem</li> <li>• zvládne základní pohyb v mírně náročném terénu i se zátěží</li> </ul> <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zná několik pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření</li> <li>• samostatně vytváří pohybové hry a hledá varianty známých her</li> <li>• uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herních myšlení</li> <li>• vytvoří si pro pohybovou hru nové náčiní</li> </ul> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení</li> </ul> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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</p>	<p>ochrana přírody</p> <p>další pohybové činnosti</p> <p>cvičení na nářadí</p> <p>posilovací cvičení</p> <p>míčové hry jednotlivců, ve dvojicích, ve skupinách</p> <p>modifikace běhu</p> <p>hry venku</p> <p>přehazovaná</p> <p>vybíjená</p> <p>přeskok</p>	
--	--	--

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chápe základní role a funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, uplatňuje zásady fair play chování ve hře</li> <li>• spolupracuje při týmových hrách</li> </ul> <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zná základní pojmy osvojovaných činností</li> </ul> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• upraví doskočiště, připraví startovní čáru a vydá povely pro start</li> <li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat</li> </ul> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaznamená výsledek utkání a pomáhá při rozhodování</li> <li>• zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel</li> </ul> <p>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</p>		
<b>5.</b>		<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>	
	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů a</li> </ul>	<p>organizace a bezpečnost cvičebního prostoru          bezpečnost v šatnách a umývárkách          bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek          první pomoc v podmínkách TV          hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</p>	<p>Prv 5. ročník          OSV 1          OSV 3          OSV 4          OSV 5          OSV 11</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

<p>plic, aj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je v denním režimu</li> <li>• osvojil si základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně</li> <li>• prožívá cvičení a soustředí se na správné a přesné provedení pohybu</li> </ul> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tvořivě zachází s pohybovými dovednostmi a vytváří vlastní pohybové představy</li> </ul> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokáže ošetřit i větší poranění a přivolá lékaře</li> <li>• uvědomuje si základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví</li> <li>• zvládá základy první pomoci</li> </ul> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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</p>	<p>vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</p> <p>příprava před pohybovou činností</p> <p>uklidnění po zátěži</p> <p>napínací a protahovací cvičení</p> <p>správné držení těla, správné zvedání zátěže</p> <p>průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotní cvičení a jejich praktické využití</p> <p>rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	
--	--	--



*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>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</p>		
		<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>	
	<p>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</p> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p>	<p>základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály a symboly zdroje informací o pohybových činnostech pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností měření a posuzování pohybových dovedností základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p>	<p>M 5. ročník MuV 2</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje zásady fair play chování i chování v přírodě a snaží se je naplňovat</li> <li>• pozná přestupky proti pravidlům a reaguje na ně</li> <li>• respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</li> </ul> <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</p> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaznamená základní údaje o pohybových výkonech a rozumí jim</li> </ul> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• získává informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště</li> </ul>		
		<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových</b>	

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

		<b>dovednosti</b>	
	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to</li> <li>• chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řadit do pohybového režimu</li> <li>• uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herních myšlení</li> <li>• uvědomuje si, že turistika a pobyt v přírodě je vhodná víkendová a prázdninová činnost</li> <li>• převážně samostatně se připraví na turistickou akci, volí vhodné oblečení</li> <li>• chová se vhodně v dopravních prostředcích</li> <li>• zvládne základní pohyb v mírně náročném terénu i se zátěží</li> <li>• chová se ohleduplně k přírodě</li> <li>• spojuje turistiku s další pohybovou a poznávací činností</li> <li>• zvládá základní pohybové činnosti přeskoků</li> <li>• provede základní činnosti z akrobacie</li> <li>• provede přeskok</li> <li>•</li> </ul> <p>TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• je si vědom, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem</li> </ul>	<p>pohybové hry s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití hraček a netradičního náčiní při cvičení přetahy a přetlaky základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem základy atletiky – sprint, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem základy sportovních her herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry turistika a pobyt v přírodě – chování v dopravních prostředcích, při přesunu, chůze v terénu ochrana přírody další pohybové činnosti cvičení na nářadí posilovací cvičení míčové hry jednotlivců, ve dvojicích, ve skupinách modifikace běhu hry venku přehazovaná vybíjená přeskok</p>	<p>Přv 5. ročník OSV 1 OSV 3 OSV 5 OSV 6 OSV 8 OSV 9 MuV 2 EV 4</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

<p>TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zná několik pohybových her a ví, jaké je jejich zaměření</li><li>• samostatně vytváří pohybové hry a hledá varianty známých her</li><li>• vytvoří si pro pohybovou hru nové náčiní</li><li>• zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat</li></ul> <p>TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení</li></ul> <p>TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel</li><li>• chápe základní role a funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, uplatňuje zásady fair play chování ve hře</li><li>• spolupracuje při týmových hrách</li></ul> <p>TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>		
---	--	--

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní pojmy aktivně</li> </ul> <p>TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• upraví doskočiště, připraví startovní čáru a vydá povely pro start</li> <li>• zaznamená výsledek utkání a pomáhá při rozhodování</li> </ul> <p>TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>		
<b>6.</b>		<b>Význam pohybu pro zdraví</b>	
	<p>TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy aerobního cvičení</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v TV i v jiném prostředí (příroda, silniční provoz, bazén,...)</li> <li>• prakticky zvládá základy první pomoci</li> <li>• dbá o hygienu vlastní i na cvičišti</li> <li>• uvědomuje si škodlivost drog</li> </ul>	diskuse, video	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 10, OSV 11, EV 4 Rv 6. ročník
		<b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení kondice</li> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> </ul>	video, literatura	OSV 1, OSV 3
		<b>Průpravná, kondiční, zdravotní a ostatní cvičení</b>	

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program <ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení kondice</li> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou aktivitou</li> </ul>	posilování strečink vyrovnávací cvičení šplh	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, VDO 4 RV 6. ročník
		<b>Atletika</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou techniku</li> <li>• chápe LA jako vhodnou přípravu pro jiné sporty</li> </ul>	běh skok hod vrh štafeta	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 7, OSV 8 F 6. ročník M 6. ročník Př 6. ročník
		<b>Gymnastika</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá povely a základní názvosloví</li> <li>• zvládá záchranu a dopomoc</li> <li>• dokáže najít chybu ve cvičení</li> <li>• aplikuje aktivně osvojené pojmy</li> </ul>	akrobacie přeskok hrazda kladina kruhy	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 8, MuV 2 F 6. ročník
		<b>Úpoly</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou techniku</li> <li>• uvědomuje si důležitost a význam cvičení a následky jejich zneužití</li> </ul>	lano přetahování přetlačování	OSV 1, OSV 2, OSV 4, OSV 11, MuV 2, VDO 4
		<b>Cvičení s hudbou, tanec</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy aerobního cvičení</li> <li>• ovládá základní taneční kroky s partnerem</li> <li>• chápe estetické funkce pohybu</li> <li>• dokáže vyjádřit pocit pohybem</li> </ul>	polka, valčík, kankán, aerobik	OSV 1, OSV 4, OSV 11, MuV 1, MuV 2, Hudební výchova Zeměpis
		<b>Míčové a pohybové hry</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si význam kolektivu, zákony fair</li> <li>• dokáže řídit utkání v dané hře</li> <li>• ovládá pravidla jednotlivých her</li> </ul>	volejbal, přehazovaná basketbal házená,	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11 MuV 2, MeV 7

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

		vybíjená fotbal, florbal ringo	
7.		<b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	video, literatura	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 11, EV 4
		<b>Průpravná, kondiční, zdravotní a ostatní cvičení</b>	
	<p>TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou aktivitou</li> </ul>	posilování strečink vyrovnávací cvičení šplh	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 11, VDO 4 RV 7. ročník
		<b>Atletika</b>	
	<p>TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou techniku</li> <li>• zdokonaluje techniku a taktiku</li> <li>• chápe LA jako vhodnou přípravu pro jiné sporty</li> </ul>	běh skok hod, vrh štafeta	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11 F 7. ročník M 7. ročník Př 7. ročník
		<b>Gymnastika</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá povely a základní názvosloví</li> <li>• zvládá záchranu a dopomoc</li> <li>• dokáže najít chybu ve cvičení</li> <li>• aplikuje aktivně osvojené pojmy</li> </ul>	akrobacie přeskok hrazda kladina kruhy	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV5, OSV 8, MuV 2 F 7. ročník
		<b>Úpoly</b>	

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou techniku</li> <li>• uvědomuje si důležitost a význam cvičení a následky jejich zneužití</li> </ul>	lano, přetahování, přetlačování	OSV 1, OSV 2, OSV 4, OSV 11, MuV 2, VDO 4
		<b>Cvičení s hudbou, tanec</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy aerobního cvičení</li> <li>• ovládá základní taneční kroky s partnerem</li> <li>• chápe estetické funkce pohybu</li> <li>• dokáže vyjádřit pocit pohybem</li> </ul>	polka, valčík, kankán, aerobik, moderní taneční formy	OSV 1, OSV 4, OSV 11, MuV 1, MuV 2, MuV 1, MuV 2, Hv 7. ročník Z 7. ročník
<b>Míčové a pohybové hry</b>			
	<p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si význam kolektivu, zákony fair play</li> <li>• dokáže řídit utkání v dané hře</li> <li>• ovládá pravidla jednotlivých her</li> </ul>	volejbal, přehazovaná basketbal házená, vybíjená fotbal, florbal ringo	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2, MeV 7
<b>8. Význam pohybu pro zdraví</b>			
	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v Tv i v jiném prostředí (příroda, silniční provoz, bazén...)</li> <li>• prakticky zvládá základy první pomoci</li> <li>• dbá o hygienu vlastní i na cvičišti</li> </ul>	diskuse, video	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MeV 7, MuV 2, EV 4
		<b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>	



*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení kondice</li> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> </ul>	video, literatura	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 11, EV 4
		<b>Průpravná, kondiční, zdravotní a ostatní cvičení</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení kondice</li> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> </ul>	posilování strečink šplh	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 11, VDO 4 Rv 8. ročník
		<b>Atletika</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> <li>• používá správnou techniku</li> <li>• zdokonaluje techniku a taktiku</li> <li>• uplatňuje morálně volní vlastnosti</li> <li>• chápe LA jako vhodnou přípravu pro jiné sporty</li> </ul>	běh skok hod, vrh štafeta	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, F F 8. ročník M 8. ročník Př 8. ročník
		<b>Gymnastika</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá povely a základní názvosloví</li> <li>• zvládá záchranu a pomoc</li> <li>• dokáže najít chybu ve cvičení</li> <li>• aplikuje aktivně osvojené pojmy</li> </ul>	akrobacie přeskok hrazda kladina kruhy	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV5, OSV 8, MuV 2 F 8. ročník
		<b>Úpoly</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou techniku</li> <li>• uvědomuje si důležitost a význam cvičení a následky jejich zneužití</li> </ul>	lano přetahování, přetlačování	OSV 1, OSV 2, OSV 4, OSV 11, MuV 2, VDO 4
		<b>Cvičení s hudbou, tanec</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy aerobního cvičení</li> <li>• ovládá základní taneční kroky s partnerem</li> <li>• chápe estetické funkce pohybu</li> <li>• dokáže vyjádřit pocit pohybem</li> </ul>	polka, valčík, kankán, aerobik, moderní taneční formy	OSV 1, OSV 4, OSV 11, MuV 1, MuV 2, Hv 8. ročník Z 8. ročník
		<b>Míčové a pohybové hry</b>	

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si význam kolektivu, zákony fair play</li> <li>• dokáže řídit utkání v dané hře</li> <li>• ovládá pravidla jednotlivých her</li> </ul>	<p>volejbal, přehazovaná basketbal</p> <p>házená, vybíjená</p> <p>fotbal, florbal</p> <p>ringo</p>	<p>OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11</p>
<b>9.</b>		<b>Význam pohybu pro zdraví</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování v TV i v jiném prostředí (příroda, silniční provoz, bazén...)</li> <li>• prakticky zvládá základy první pomoci</li> <li>• dbá o hygienu vlastní i na cvičišti</li> <li>• uvědomuje si škodlivost drog</li> </ul>	<p>diskuse, video</p>	<p>OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11</p>
		<b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení kondice</li> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> </ul>	<p>video, literatura</p>	<p>OSV 3, MuV 2, EV 4</p>
		<b>Průpravná, kondiční, zdravotní a ostatní cvičení</b>	
	<p>TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení kondice</li> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou aktivitou i po ní</li> <li>• využívá hudební doprovod</li> <li>• dokáže odhadnout míru své výkonnosti, určit</li> </ul>	<p>posilování, strečink, vyrovnávací cvičení</p> <p>šplh</p>	<p>OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>individuální délku odpočinku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chápe význam důležitost posilování organismu pro další vývoj tělesné zdatnosti</li> <li>• objektivně změří a zhodnotí svou zdatnost vůči ostatním spolužákům</li> <li>• seznamuje se průběžně s relaxačními, kompenzačními cviky a uvědomuje si nutnost psychické i fyzické hygieny po zátěži</li> <li>• je schopen uznat lepší výkon soupeře, snaží se o dosažení co nejlepších výsledků</li> </ul>		
		<b>Atletika</b>	
	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zlepšuje úroveň výkonu</li> <li>• zdokonaluje techniku a taktiku</li> <li>• uplatňuje morálně volní vlastnosti</li> <li>• chápe atletiku jako vhodnou přípravu pro jiné sporty</li> <li>• zvládá měření a zápis jednotlivých disciplín</li> <li>• sebekriticky hodnotí své výkony</li> <li>• je tolerantní k handicapovaným spolužákům, pomáhá jim zlepšit výkonnost</li> <li>• vědomě používá cviky přiměřené zdravotnímu oslabení</li> <li>• vyhýbá se činnostem, které by mohly poškodit jeho organismus</li> </ul>	<p>běh skok hod, vrh štafeta</p>	<p>OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, F 9. ročník M 9. ročník Př 9. ročník</p>
		<b>Gymnastika</b>	
	<p>TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>akrobacie přeskok hrazda</p>	<p>OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV5, OSV 8, MuV 2 F 9. ročník</p>

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá povely a základní názvosloví</li> <li>• zvládá záchranu a pomoc</li> <li>• dokáže najít chybu ve cvičení</li> <li>• aplikuje aktivně osvojené pojmy</li> <li>• vědomě používá cviky přiměřené zdravotnímu oslabení</li> <li>• zařazuje speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</li> </ul>	kladina kruhy	
		<b>Úpoly</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou techniku</li> <li>• uvědomuje si důležitost a význam cvičení a následky jejich zneužití</li> </ul>	lano přetahování, přetlačování	OSV 1, OSV 2, OSV 4, OSV 11, MuV 2, VDO 4
		<b>Cvičení s hudbou, tanec</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základy aerobního cvičení</li> <li>• ovládá základní taneční kroky s partnerem</li> <li>• chápe estetické funkce pohybu</li> <li>• dokáže vyjádřit pocit pohybem</li> </ul>	polka, valčík, kankán, aerobik, moderní taneční formy	OSV 1, OSV 4, OSV 11, MuV 1, MuV 2, Hv 9. ročník Z 9. ročník
		<b>Míčové a pohybové hry</b>	
	<p>TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p>TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvědomuje si význam kolektivu, zákony fair play</li> <li>• dokáže řídit utkání v dané hře</li> <li>• ovládá pravidla jednotlivých her</li> <li>• zařadí se dle svých předpokladů do kolektivních her i v mimoškolní činnosti</li> <li>• respektuje rozlišnou výkonnost opačného</li> </ul>	volejbal, přehazovaná basketbal házená, vybíjená fotbal, florbal ringo	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MeV 7

*Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<p>pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• toleruje a respektuje spoluhráče i protihráče,</li><li>• vytváří jednoduchou taktiku vedoucí k úspěchu družstva</li><li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího a diváka dokáže posoudit výkon svého družstva i soupeře</li></ul>		
--	--	--	--