

Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Využité vzdělávací obory	Tělesná výchova
Průřezová témata	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence	• k učení • komunikační • osobnostní a sociální • k občanství a udržitelnosti • k podnikavosti a pracovní • k řešení problémů • kulturní • digitální
Základní gramotnosti	Čtenářská a pisatelská Logicko-matematická

Krok 8	Učivo
--------	-------

1. ročník							
OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 1. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV5-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede osvojené pohybové dovednosti.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení se zdravotním korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru
CZB-TEV-001-ZV5-002	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	X	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	Základy atletiky rychlé běhy na krátkou vzdálenost vytrvalostní běh hody míčkem skok do dálky nebo do výšky
CZB-TEV-001-ZV5-003	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Upravuje intenzitu / tempo pohybového výkonu a uplatňuje vůli pro zdárné dokončení požadovaného výkonu.	Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.	X	X	Základy gymnastiky (průpravná cvičení) akrobacie (kotoul vpřed a vzad) trampolínka (skoky) cvičení s náčiním překážkové dráhy
CZB-TEV-001-ZV5-004	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Rozeznává pohybovou aktivitu z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.	X	X	Průpravné úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, stěhové postoje úpolové hry
CZB-TEV-001-ZV5-005	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.	X	#HODNOTA!	Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem) přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel) basketbal nebo házená přehazovaná fótbal Pohybové hry běžecké skokanské odrážené příhrávané trefovací

[illegible]

2. ročník							
OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 2. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV5-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede a posoudí osvojené pohybové dovednosti.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení se zdravotním korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru
CZB-TEV-001-ZV5-002	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Vyzkouší a nacvičí vlastní varianty jednoduchých pohybových dovedností.	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	
CZB-TEV-001-ZV5-003	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Vyhodnotí své dojmy z pohybového výkonu; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.	X		Základy gymnastiky (průpravná cvičení) akrobacie (kotoul vpřed a vzad) trampolínka (skoky) cvičení s náčiním překážkové dráhy Průpravné úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje úpolové hry Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem)
CZB-TEV-001-ZV5-004	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Stanoví si ve spolupráci s vyučujícím konkrétní cíl pro úpravu svého pohybového režimu.	Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.	X	#HODNOTA!	
CZB-TEV-001-ZV5-005	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.	X	CJS-CJS-005-ZV5-022 Dodržuje pravidla bezpečného pohybu a pobytu v různém prostředí, prokáže zodpovědné jednání při styku s neznámými osobami, předměty a látkami. ŠOVU: Popíše bezpečnou cestu do školy.	přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel) basketbal nebo házená přehazovaná fotbal Pohybové hry běžecké skokanské odrážené přihrávané trefovací zaháněné štafetové
CZB-TEV-002-ZV5-006	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Rozumí pokynům, povelům a signálům spojenými s různými pohybovými činnostmi.	X	KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-007	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Rozlišuje základní pravidla dané pohybové hry.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.	X	X	Bruslení [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad Turistika a pohyb v přírodě [zařazeno dle podmínek školy] chůze v terénu hry a pohybové činnosti v přírodě Projekt Trenéři do škol nebo zapojení do projektu obdobného charakteru
CZB-TEV-002-ZV5-008	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	X	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-009	Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	Koriguje své jednání v duchu fair play.	X	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	

[illegible]

3. ročník							
OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 3. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV5-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede a posoudí osvojené pohybové dovednosti, označí zjevné nedostatky, jejich možné příčiny a uplatní opatření k nápravě.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.	X	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení se zdravotním korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru
CZB-TEV-001-ZV5-002	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Uplatňuje základní herní kombinace a systémy dané varianty zjednodušené sportovní hry, posoudí efektivitu týmového herního projevu a spolupracuje v rámci týmu.	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	Základy atletiky rychlé běhy na krátkou vzdálenost vytrvalostní běh hody míčkem skok do dálky nebo do výšky
CZB-TEV-001-ZV5-003	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.	X	X	Základy gymnastiky (průpravná cvičení) akrobacie (kotoul vpřed a vzad) trampolínka (skoky) šplh (s přírazem na tyči) cvičení s náčiním překážkové dráhy
CZB-TEV-001-ZV5-004	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vede si záznam o absolvovaných pohybových aktivitách.	Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.	X	#HODNOTA!	Průpravné úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje úpolové hry Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem) přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) aerobic Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel)
CZB-TEV-001-ZV5-005	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.	X	X	florbal basketbal nebo házená přehazovaná fotbal
CZB-TEV-002-ZV5-006	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Reaguje správně na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.	X	KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	#HODNOTA!	Pohybové hry běžecké skokanské odrážené přihrávané trefovací zaháněné štafetové
CZB-TEV-002-ZV5-007	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.	X	X	Bruslení [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad Turistika a pohyb v přírodě [zařazeno dle podmínek školy]

[illegible]

4. ročník							
OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 4. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV5-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti; využívá tyto dovednosti při individuální či týmové činnosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka a uplatní opatření k optimalizaci pohybové dovednosti.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení se zdravotním korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru Základy atletiky rychlé běhy na krátkou vzdálenost vytrvalostní běh hody míčkem skok do dálky nebo do výšky Základy gymnastiky (průpravná cvičení) akrobacie (kotoul vpřed a vzad) trampolínka (skoky) šplh (s přírazem na tyči) cvičení s náčiním překázkové dráhy Průpravné úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje úpolové hry Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem) přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) aerobic Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel) florbal basketbal nebo házená přehazovaná fotbal Pohybové hry běžecké skokanské přihrávané trefovací štafetové Bruslení [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad Turistika a pohyb v přírodě [zařazeno dle podmínek školy] chůze v terénu hry a pohybové činnosti v přírodě Plavání (průpravné cviky) základní dovednosti a bezpečnost
CZB-TEV-001-ZV5-002	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Vytvoří vlastní pohybovou sestavu a předvede sestavu na hudební doprovod; tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností.	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	
CZB-TEV-001-ZV5-003	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhne na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	Navrhne a vyzkouší aktivitu v rámci školního dne, která posílí jeho fyzickou odolnost, a zároveň přispěje k jeho duševní pohodě.	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.	X	X	
CZB-TEV-001-ZV5-004	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Sestaví a předvede jednoduchý trénink vybrané pohybové dovednosti dle základních zásad v prostředí školní tělocvičny.	Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhne realizaci aktivit v jednotlivých krocích.	X	X	
CZB-TEV-001-ZV5-005	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.	X	#HODNOTA!	
CZB-TEV-002-ZV5-006	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.	X	KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-007	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-008	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti.	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-009	Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.	X	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	

[illegible]

5. ročník							
OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 5. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV5-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.	X	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení se zdravotním korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru Základy atletiky rychlé běhy na krátkou vzdálenost vytrvalostní běh hody míčkem skok do dálky nebo do výšky Základy gymnastiky (průpravná cvičení) akrobacie (kotoul vpřed a vzad) trampolínka (skoky) šplh (s přírazem na tyči) cvičení s náčiním překázkové dráhy Průpravné úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, stěhové postoje úpolové hry Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem) přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) aerobic Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel) florbal basketbal nebo házená přehazovaná fotbal Pohybové hry běžecké skokanské odrážené přihrávané trefovací zaháněné štafetové Bruslení [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad Turistika a pohyb v přírodě [zařazeno dle podmínek školy] chůze v terénu
CZB-TEV-001-ZV5-002	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	
CZB-TEV-001-ZV5-003	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	Zkouší si různorodé aktivity posilující jeho fyzickou odolnost, které přispívají k jeho duševní pohodě. Popíše ty, které ve svém životě aktivně využívá.	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.	X	CJS-CJS-005-ZV5-024 Využívá poznatky o fungování lidského těla k podpoře vlastního zdravého způsobu života, rozlišuje jednotlivé etapy lidského života. ŠOVU: Rozhodne se v modelových situacích účelně ve prospěch zdraví.	
CZB-TEV-001-ZV5-004	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.	Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.	X	CJS-CJS-005-ZV5-031 Plánuje vlastní denní režim a uplatňuje v něm základní zdravotně preventivní návyky. ŠOVU: Zhodnotí v modelových situacích, jak může dodržování/nedodržování denního režimu ovlivňovat lidské zdraví.	
CZB-TEV-001-ZV5-005	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-006	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.	X	KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-007	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV5-008	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	#HODNOTA!	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli.	ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely.	X	

[illegible]