Vyučovací předmět a základ vzdělávacího obsahu

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

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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

Charakteristika předmětu

Informace o pojetí předmětu

Cílem pohybových činností je podpora spontánního i řízeného pohybu žáků prostřednictvím her s využitím široké škály pohybu pro rozvoj širokého spektra dovedností a všeobecné zdatnosti. Důraz je kladen na rozvoj pohybové gramotnosti, aby žáci věděli, co a proč se učí, čímž jsou motivováni k využívání osvojených pohybových dovedností ve svém osobním životě. Důležité je v tomto předmětu ovlivnění postojů žáků v souvislosti s významem pohybu pro zdraví, jejich osobnostní a sociální rozvoj, spolupráce, smysl pro fair play.

Hodiny jsou organizovány tak, aby u žáků předmět rozvíjel či utvářel zájem o pohybové aktivity, rozvíjel široké spektrum pohybových dovedností a učil žáky komunikovat a přemýšlet nad pohybem a jeho důsledky. Tímto způsobem efektivně motivujeme žáky ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu.

Pohybové aktivity žáků jsou podporovány napříč školou a jejími předměty. Ve škole jsou pro žáky k dispozici prostory a vybavení umožňující aktivní denním režim žáka (o přestávkách, o volných hodinách). V ostatních předmětech (kde je to možné) mají učitelé možnost využití těchto prostor či okolí školy pro organizaci vyučovací jednotky s pohybovými prvky (podpora kinestetického způsobu učení). Škola organizuje či pomáhá zprostředkovat zájmové pohybové činností žáků (zájmové kroužky, spolupráce s místními sportovními kluby) - aktuální nabídku pro daný školní rok škola zveřejňuje na svých webových stránkách.

Snahou školy je zapojit všechny žáky do pohybových činností. U jednotlivých aktivit jsou zohledňovány individuální možnosti žáka. Pro žáky, kteří ze zdravotních důvodů nemohou naplňovat některé očekávané výsledky učení v plné míře, bude stanoven upravený individuální vzdělávací plán a žákovi je nabídnuta alternativa či individuální úprava požadavku, aby stále docházelo k naplnění stanovených vzdělávacích – pouze v nutné míře se mění obsah učiva z hlediska zdravotních omezení žáka. V případě většího zdravotního omezení žáka škola realizuje Zdravotní a aplikovanou tělesnou výchovu. K uvolnění žáka by mělo docházet pouze v krajních případech – je nutné hledat cestu k zapojení všech žáků z hlediska vlivu na jejich budoucí zdraví.

Informace o obsahu předmětu

Charakteristika předmětu

Žák si osvojuje spektrum pohybových dovedností na odpovídající úrovni společně s rozvojem klíčových kompetencí v tématech:
průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení se zdravotním korektivním efektem; psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru; pohybové hry – s různým zaměřením; rytmické a kondiční formy cvičení – cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem; základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí; průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, pády; základy atletiky – běh (rychlý a vytrvalostní), skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem; základy sportovních her – manipulace s míčem či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel; plavání – základní plavecká výuka, prvky sebezáchrany a bezpečnosti; turistika a pobyt v přírodě – chůze v terénu, hry a další pohybové činnosti v přírodě.
Povinně je realizována plavecká výuka v minimálním rozsahu 40 hodin.

Časová dotace

2 + 2 + 2 + 2 + 2

Organizace výuky předmětu

Je realizován v tělocvičně školy, na venkovním hřišti, v přírodě, případně na plaveckém či sportovním stadionu.

Podmínky pro výuku předmětu

Výuka vyžaduje zajištění vhodného prostoru pro pohybové aktivity a dostatek nářadí, náčiní a pomůcek v souladu s obsahem vzdělávání.

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí a základních gramotností

Klíčové kompetence rozvíjíme při výuce tohoto předmětu zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

KKU Klíčová kompetence k učení

• Vytváříme podmínky, aby žák reflektoval své vlastní učení v jeho průběhu (v případě potřeby v nich dělá změnu);
• podporujeme odpovědnost žáků za jejich učení tím, že jim vytváříme příležitosti aktivně využívat to, co se naučili;
• necháváme žáky samostatně při výuce objevovat, co se učí;
• dáváme prostor žákům učit se mezi sebou navzájem;
• vytváříme bezpečný prostor pro práci s chybou;
• dáváme žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli;
• vedeme žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení;
• podporujeme žáky k dalšímu učení tím, že oceňujeme jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy;
• podporujeme u žáků postoje (nastavení mysli), které jim pomáhají rozvinout a udržet motivaci;
• dlouhodobě pozorujeme snahu a vůli;
• poskytujeme zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti;
• poskytujeme průběžnou zpětnou vazbu především k postupu a přístupu k učení ;
• pro hodnocení práce žáků a jejich pokroku v učení využíváme popisná kritéria (která jsou srozumitelná a korespondují s cíli výuky).

KKK Klíčová kompetence komunikační

• Ukazujeme žákům různé možnosti neverbální komunikace v souladu s danou komunikační situací;
• necháváme žáky reflektovat prožité komunikační situace (např. při týmové hře) a s nimi spojené úspěchy a neúspěchy;
• vystupujeme jako model aktivního naslouchání a efektivní komunikace, demonstrujeme, jak se adaptovat na různé komunikační styly a situace.

KOS Klíčová kompetence osobnostní a sociální

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí a základních gramotností

• Vytváříme prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas;;
• naplňujeme základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry;;
• komunikujeme se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně;
• projevujeme zájem o každého žáka, nabízíme žákům dialog a spolupráci, respektujeme sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků;
• vytváříme situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění;
• budujeme kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky;
• vytváříme situace pro týmovou spolupráci;
• učíme žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami;
• vytváříme takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity;
• vytváříme prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli;
• podnikáme společné aktivity, které posilují kolektivní sílu a vytvářejí síť podpory;
• pomáháme žáků poznávat jejich zájmy, schopnosti a hodnoty;
• vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu;
• poskytujeme uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy;
• oceňujeme žáky za ohleduplné chování a projevy empatie;
• důsledně reagujeme na případné chování žáků, které závažně narušuje prostředí pro učení nebo vztahy ve třídě i se mnou.

KOB Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti

• Vytváříme situace, při nichž se žáci dostávají do četných přímých kontaktů s různými lidmi, rozmanitými živými jedinci, venkovním (přírodním i člověkem přetvořeným) prostředím;
• umožňujeme žákovi převzít odpovědnost za uskutečnění přiměřeného úkolu, který si sám zvolí nebo s nímž se vnitřně ztotožní – nezaměňujeme prosté vykonání zadaného úkolu či příkazu se skutečným převzetím odpovědnosti.

KPP Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní

• Poskytujeme žákům konstruktivní zpětnou vazbu, včetně formativního hodnocení, které jim pomáhá hlouběji porozumět jejich tvůrčímu procesu a posiluje jejich schopnosti zdokonalovat se;
• zařazením kooperativního učení a nastavením jasných očekávání a kritérií pro hodnocení kvality práce žáků jim umožňujeme při plánování a realizaci projektů efektivně sdílet a využívat zdroje a zkušenosti;
• podporujeme žáky a zaměřuji se na práci se zpětnou vazbou a reflexí – žáci oceňují, co se jim povedlo, pojmenovávají, co příště udělat jinak a jak, aby proces řízení a realizace zkvalitnili, pracují s chybou;
• diskutujeme se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit;
• podporujeme sdílené znalosti a vzájemné učení se jeden od druhého – vrstevnické učení.

KRP Klíčová kompetence k řešení problémů

• Podporujeme žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení;
• vhodně využíváme mezipředmětových vztahů (člověk a jeho svět).

KKT Klíčová kompetence kulturní

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí a základních gramotností

• Poskytujeme žákům prostor k reflexi a sebereflexi a pomáháme jim nalézt svůj individuální umělecký projev prostřednictvím některých pohybových aktivit.

KDI Klíčová kompetence digitální

• Dáváme žákům příležitost pracovat s daty (např. časové údaje, vzdálenost, počet střel);
• vedeme žáky k samostatnému využívání digitálních technologií v konkrétních výukových situacích (např. zaznamenávání výkonu a jeho vyhodnocení);
• vedeme žáky ke sdílení možností, kde a jak využít digitální technologie (např. aplikace pro plánování vybraných pohybových aktivit a jejich realizaci).

Základní gramotnosti rozvíjíme při výuce tohoto předmětu zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

ZGC Základní gramotnost čtenářská a pisatelská

• Podporujeme rozvoj porozumění v četbě a procesu psaní (např. čtení návodů, pravidel, orientačních tabulí, informací o nabídce pohybových aktivit) pro porozumění oboru lidského poznávání.

ZGM Základní gramotnost logicko-matematická

• Vedeme žáky k rozpoznávání využití matematického aparátu v běžných situacích;
• vedeme žáky k použití vhodného matematického aparátu při řešení jednoduché reálné situace.

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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 2 — OVU jako základ vzdělávacího obsahu v uzlovém bodě

OVU vzdělávacích oborů	
Kód	**Popis OVU z RVP ZV v uzlovém bodě 5 (dosaženo nejpozději)**
CZB-TEV-001-ZV5-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.
CZB-TEV-001-ZV5-002	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.
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.
CZB-TEV-001-ZV5-004	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.
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.
CZB-TEV-002-ZV5-006	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.
CZB-TEV-002-ZV5-007	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.
CZB-TEV-002-ZV5-008	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.
CZB-TEV-002-ZV5-009	Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.

OVU vzdělávacích oborů	
Kód	**Popis OVU z RVP ZV v uzlovém bodě 5 (dosaženo nejpozději)**

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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 3 Školní OVU

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5
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.
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.
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.
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.

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5
Kód	Popis OVU z RVP ZV	
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.
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.
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.
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.
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.
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
X	X	
X	X	
X	X	

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5
Kód	Popis OVU z RVP ZV	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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 4 **Školní OVU v ročnících**

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
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.					Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
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.					Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.
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 na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.
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.					Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.					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.
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.					Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.
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.					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.

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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.					Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.
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.					Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.					Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
X	X	X					X
X	X	X					X
X	X	X					X

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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 5 Návaznost a kontinuita OVU

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5	Předcházející OVU z RVP PV
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.	Zvládá základní pohybové dovednosti. Koordinuje pohyby těla, ruky a oka. Využívá analogii a jednoduchou strategii při hře.
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.	Sladí pohyb s rytmem, zpěvem a hudbou. Vyjadřuje své představy různými způsoby, prostředky, technikami i s využitím digitálních technologií. Využije vhodné příležitosti a materiály pro vyjádření své fantazie. Vyjadřuje se prostřednictvím hudebních, hudebně pohybových a tanečních činností.
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.	Zachovává správné držení těla. Prokazuje obratnost a odolnost. Překonává fyzické překážky.
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.	Vyhledává příležitosti k pohybu. Rozlišuje, co zdraví prospívá a co mu škodí.
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.	Zvládá sebeobsluhu. Má osvojené základní hygienické návyky. Chová se bezpečně, používá ochranné pomůcky. Reaguje na bezpečnostní pokyny dospělých v rizikových situacích. Rozezná některá nebezpečí a ví, jak se jim vyhnout.
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.	Orientuje se na svém těle, pojmenuje jeho části a zná jejich funkce. Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede jej podle pokynu. Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.
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.	Rozpozná, které situace mohou a které nemohou nastat. Dodržuje pravidla her a jiných činností, vyžaduje dodržování dohodnutých pravidel i od druhých. Přijímá kompromisy, řeší konflikty dohodou.

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5	Předcházející OVU z RVP PV
Kód	Popis OVU z RVP ZV		
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	
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.	Vhodně projevuje emoce vůči sobě, blízkým a cizím osobám. Vyrovná se s neúspěchem. Chová se zdvořile v kontaktu s dospělými a dětmi. Respektuje rozmanitosti lidí z různých částí světa a vnímá je jako přirozené.
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu. Přijímá i vyjadřuje pozitivní ocenění. Začlení se do skupiny. Přijímá různé sociální role. Ovlivňuje směřování společné činnosti. Udržuje pořádek v blízkém prostředí.
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	
X	X	X	

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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 6 **Linie**

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5	Předcházející OVU z RVP PV	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
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.	Zvládá základní pohybové dovednosti. Koordinuje pohyby těla, ruky a oka. Využívá analogii a jednoduchou strategii při hře.	Předvede osvojené pohybové dovednosti.	Předvede a posoudí osvojené pohybové dovednosti.	Předvede a posoudí osvojené pohybové dovednosti, označí zjevné nedostatky, jejich možné příčiny a uplatní opatření k nápravě.	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.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
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.	Sladí pohyb s rytmem, zpěvem a hudbou. Vyjadřuje své představy různými způsoby, prostředky, technikami i s využitím digitálních technologií. Využije vhodné příležitosti a materiály pro vyjádření své fantazie. Vyjadřuje se prostřednictvím hudebních, hudebně pohybových a tanečních činností.		Vyzkouší a nacvičí vlastní 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.	Vytvoří vlastní pohybovou sestavu a předvede sestavu na hudební doprovod; tvoří 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.
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.	Zachovává správné držení těla. Prokazuje obratnost a odolnost. Překonává fyzické překážky.	Upravuje intenzitu/tempo pohybového výkonu a uplatňuje vůli pro zdárné dokončení požadovaného výkonu.	Vyhodnotí své dojmy z pohybového výkonu; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.
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.	Vyhledává příležitosti k pohybu. Rozlišuje, co zdraví prospívá a co mu škodí.	Rozeznává pohybovou aktivitu z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.	Stanoví si ve spolupráci s vyučujícím konkrétní cíl pro úpravu svého pohybového režimu.	Vede si záznam o absolvovaných pohybových aktivitách.	Sestaví a předvede jednoduchý trénink vybrané pohybové dovednosti dle základních zásad v prostředí školní tělocvičny.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.	Zvládá sebeobsluhu. Má osvojené základní hygienické návyky. Chová se bezpečně, používá ochranné pomůcky. Reaguje na bezpečnostní pokyny dospělých v rizikových situacích. Rozezná některá nebezpečí a ví, jak se jim vyhnout.	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.	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.	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.	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.	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.
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.	Orientuje se na svém těle, pojmenuje jeho části a zná jejich funkce. Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede jej podle pokynu. Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.	Reaguje na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.	Rozumí pokynům, povelům a signálům spojenými s různými pohybovými činnostmi.	Reaguje správně na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.
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.	Rozpozná, které situace mohou a které nemohou nastat. Dodržuje pravidla her a jiných činností, vyžaduje dodržování dohodnutých pravidel i od druhých. Přijímá kompromisy, řeší konflikty dohodou.	Identifikuje přestupky v pravidlech dané pohybové hry.	Rozlišuje základní pravidla dané pohybové hry.	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.	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.	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.
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	X			Zkouší různé způsoby pro změření svého výkonu.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.

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.	Vhodně projevuje emoce vůči sobě, blízkým a cizím osobám. Vyrovná se s neúspěchem. Chová se zdvořile v kontaktu s dospělými a dětmi. Respektuje rozmanitosti lidí z různých částí světa a vnímá je jako přirozené.	Respektuje rozdílnost pohybových dovedností, předpokladů a zájmů ostatních.	Koriguje své jednání v duchu fair play.	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.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu. Přijímá i vyjadřuje pozitivní ocenění. Začlení se do skupiny. Přijímá různé sociální role. Ovlivňuje směřování společné činnosti. Udržuje pořádek v blízkém prostředí.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; spolupracuje se spolužáky a učitelem při organizaci pohybových činností.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; připraví potřebné pomůcky k realizaci pohybové činnosti.	Posoudí vhodnost přípravy konkrétního prostoru pro realizaci pohybových dovedností; naplánuje přípravu na pohybovou činnost v oblasti materiální, fyziologické a mentální.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
X	X	X	X					X
X	X	X	X					X
X	X	X	X					X

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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 7 **Vazby**

1. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5	Předcházející OVU z RVP PV	Školní OVU pro 1. ročník	RVP OVU PT	Školní OVU PT pro 1. ročník	RVP OVU KK	Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	RVP OVU ZG	Školní OVU ZG pro 1. ročník
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.	Zvládá základní pohybové dovednosti. Koordinuje pohyby těla, ruky a oka. Využívá analogii a jednoduchou strategii při hře.	Předvede osvojené pohybové dovednosti.			KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.			
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.	Sladí pohyb s rytmem, zpěvem a hudbou. Vyjadřuje své představy různými způsoby, prostředky, technikami i s využitím digitálních technologií. Využije vhodné příležitosti a materiály pro vyjádření své fantazie. Vyjadřuje se prostřednictvím hudebních, hudebně pohybových a tanečních činností.	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.			
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.	Zachovává správné držení těla. Prokazuje obratnost a odolnost. Překonává fyzické překážky.	Upravuje intenzitu/tempo pohybového výkonu a uplatňuje vůli pro zdárné dokončení požadovaného výkonu.	PTP-000-000-ZV5-002 Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	PTP-000-000-ZV5-002 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.			
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.	Vyhledává příležitosti k pohybu. Rozlišuje, co zdraví prospívá a co mu škodí.	Rozeznává pohybovou aktivitu z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.	PTP-000-000-ZV5-003 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.			
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.	Zvládá sebeobsluhu. Má osvojené základní hygienické návyky. Chová se bezpečně, používá ochranné pomůcky. Reaguje na bezpečnostní pokyny dospělých v rizikových situacích. Rozezná některá nebezpečí a ví, jak se jim vyhnout.	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.			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.	CJS-CJS-005-ZV5-029 V modelové situaci ošetří drobná poranění a poranění menšího rozsahu, odliší je od závažných úrazů a život ohrožujících stavů a přivolá první pomoc. ŠOVU: Ohlásí případné poranění či zhoršení zdravotního stavu ihned dospělému. Uvede, na koho se v případě úrazu ve škole obrátit.		
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.	Orientuje se na svém těle, pojmenuje jeho části a zná jejich funkce. Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede jej podle pokynu. Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.	Reaguje na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.			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.	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: Dodržuje bezpečnostní pokyny dospělých, při hrách a činnostech, neriskuje, neohrožuje ostatní.		
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.	Rozpozná, které situace mohou a které nemohou nastat. Dodržuje pravidla her a jiných činností, vyžaduje dodržování dohodnutých pravidel i od druhých. Přijímá kompromisy, řeší konflikty dohodou.	Identifikuje přestupky v pravidlech dané pohybové hry.			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.			
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	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.	Vhodně projevuje emoce vůči sobě, blízkým a cizím osobám. Vyrovná se s neúspěchem. Chová se zdvořile v kontaktu s dospělými a dětmi. Respektuje rozmanitosti lidí z různých částí světa a vnímá je jako přirozené.	Respektuje rozdílnost pohybových dovedností, předpokladů a zájmů ostatních.			KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.			
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu. Přijímá i vyjadřuje pozitivní ocenění. Začlení se do skupiny. Přijímá různé sociální role. Ovlivňuje směřování společné činnosti. Udržuje pořádek v blízkém prostředí.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností.			KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
X	X	X	X	X						
X	X	X	X	X						
X	X	X	X	X						

X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							

2. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro uzlový bod 5	Předcházející OVU z RVP PV	Školní OVU pro 2. ročník	RVP OVU PT	Školní OVU PT pro 2. ročník	RVP OVU KK	Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	RVP OVU ZG	Školní OVU ZG pro 2. ročník
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.	Zvládá základní pohybové dovednosti. Koordinuje pohyby těla, ruky a oka. Využívá analogii a jednoduchou strategii při hře.	Předvede a posoudí osvojené pohybové dovednosti.			KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.			
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.	Sladí pohyb s rytmem, zpěvem a hudbou. Vyjadřuje své představy různými způsoby, prostředky, technikami i s využitím digitálních technologií. Využije vhodné příležitosti a materiály pro vyjádření své fantazie. Vyjadřuje se prostřednictvím hudebních, hudebně pohybových a tanečních činností.	Vyzkouší a nacvičí vlastní varianty jednoduchých pohybových dovedností.			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.			
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.	Zachovává správné držení těla. Prokazuje obratnost a odolnost. Překonává fyzické překážky.	Vyhodnotí své dojmy z pohybového výkonu; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	PTP-000-000-ZV5-002 Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	PTP-000-000-ZV5-002 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.			
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.	Vyhledává příležitosti k pohybu. Rozlišuje, co zdraví prospívá a co mu škodí.	Stanoví si ve spolupráci s vyučujícím konkrétní cíl pro úpravu svého pohybového režimu.	PTP-000-000-ZV5-003 Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.	PTP-000-000-ZV5-003 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.	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, jak se připravit na pohyb ve vnějším prostředí za různých povětrnostních podmínek, jak může být ohroženo zdraví a jak se bezpečně chovat.		
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.	Zvládá sebeobsluhu. Má osvojené základní hygienické návyky. Chová se bezpečně, používá ochranné pomůcky. Reaguje na bezpečnostní pokyny dospělých v rizikových situacích. Rozezná některá nebezpečí a ví, jak se jim vyhnout.	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.			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.	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.		
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.	Orientuje se na svém těle, pojmenuje jeho části a zná jejich funkce. Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede jej podle pokynu. Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.	Rozumí pokynům, povelům a signálům spojenými s různými pohybovými činnostmi.			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.			
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.	Rozpozná, které situace mohou a které nemohou nastat. Dodržuje pravidla her a jiných činností, vyžaduje dodržování dohodnutých pravidel i od druhých. Přijímá kompromisy, řeší konflikty dohodou.	Rozlišuje základní pravidla dané pohybové hry.			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.			
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	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.	Vhodně projevuje emoce vůči sobě, blízkým a cizím osobám. Vyrovná se s neúspěchem. Chová se zdvořile v kontaktu s dospělými a dětmi. Respektuje rozmanitosti lidí z různých částí světa a vnímá je jako přirozené.	Koriguje své jednání v duchu fair play.			KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.			
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu. Přijímá i vyjadřuje pozitivní ocenění. Začlení se do skupiny. Přijímá různé sociální role. Ovlivňuje směřování společné činnosti. Udržuje pořádek v blízkém prostředí.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; spolupracuje se spolužáky a učitelem při organizaci pohybových činností.			KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
X	X	X	X	X						
X	X	X	X	X						
X	X	X	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.	Orientuje se na svém těle, pojmenuje jeho části a zná jejich funkce. Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede jej podle pokynu. Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.	Reaguje správně na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.			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.	CJS-CJS-005-ZV5-030 Uplatňuje respektující chování při navazování vztahů a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování, obrátí se na důvěryhodnou osobu či instituci v případě pocitu ohrožení. ŠOVU: Předvede způsoby jednání v případě vlastního ohrožení a ohrožení jiných.		
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.	Rozpozná, které situace mohou a které nemohou nastat. Dodržuje pravidla her a jiných činností, vyžaduje dodržování dohodnutých pravidel i od druhých. Přijímá kompromisy, řeší konflikty dohodou.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo.			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.			
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	X	Zkouší různé způsoby pro změření svého výkonu.			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-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích.	
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.	Vhodně projevuje emoce vůči sobě, blízkým a cizím osobám. Vyrovná se s neúspěchem. Chová se zdvořile v kontaktu s dospělými a dětmi. Respektuje rozmanitosti lidí z různých částí světa a vnímá je jako přirozené.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.			KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.			
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu. Přijímá i vyjadřuje pozitivní ocenění. Začlení se do skupiny. Přijímá různé sociální role. Ovlivňuje směřování společné činnosti. Udržuje pořádek v blízkém prostředí.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; připraví potřebné pomůcky k realizaci pohybové činnosti.			KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
X	X	X	X	X						
X	X	X	X	X						
X	X	X	X	X		

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.	Vyhledává příležitosti k pohybu. Rozlišuje, co zdraví prospívá a co mu škodí.	Sestaví a předvede jednoduchý trénink vybrané pohybové dovednosti dle základních zásad v prostředí školní tělocvičny.	PTP-000-000-ZV5-003 Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.	PTP-000-000-ZV5-003 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.			
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.	Zvládá sebeobsluhu. Má osvojené základní hygienické návyky. Chová se bezpečně, používá ochranné pomůcky. Reaguje na bezpečnostní pokyny dospělých v rizikových situacích. Rozezná některá nebezpečí a ví, jak se jim vyhnout.	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.			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.	CJS-CJS-005-ZV5-026 Vysvětlí funkci základních složek Integrovaného záchranného systému a uplatňuje v modelových situacích účelné způsoby chování při mimořádných událostech. ŠOVU: Vyhledá a popíše konkrétní mimořádné události přírodního charakteru a mimořádné události zaviněné lidmi.		
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.	Orientuje se na svém těle, pojmenuje jeho části a zná jejich funkce. Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede jej podle pokynu. Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.			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.			
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.	Rozpozná, které situace mohou a které nemohou nastat. Dodržuje pravidla her a jiných činností, vyžaduje dodržování dohodnutých pravidel i od druhých. Přijímá kompromisy, řeší konflikty dohodou.	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.			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.			
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	X	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti.			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.			
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.	Vhodně projevuje emoce vůči sobě, blízkým a cizím osobám. Vyrovná se s neúspěchem. Chová se zdvořile v kontaktu s dospělými a dětmi. Respektuje rozmanitosti lidí z různých částí světa a vnímá je jako přirozené.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.			KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.			
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu. Přijímá i vyjadřuje pozitivní ocenění. Začlení se do skupiny. Přijímá různé sociální role. Ovlivňuje směřování společné činnosti. Udržuje pořádek v blízkém prostředí.	Posoudí vhodnost přípravy konkrétního prostoru pro realizaci pohybových dovedností; naplánuje přípravu na pohybovou činnost v oblasti materiální, fyziologické a mentální.			KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X			

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.	Sladí pohyb s rytmem, zpěvem a hudbou. Vyjadřuje své představy různými způsoby, prostředky, technikami i s využitím digitálních technologií. Využije vhodné příležitosti a materiály pro vyjádření své fantazie. Vyjadřuje se prostřednictvím hudebních, hudebně pohybových a tanečních činností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.			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.			
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.	Zachovává správné držení těla. Prokazuje obratnost a odolnost. Překonává fyzické překážky.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	PTP-000-000-ZV5-002 Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	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.	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.	Vyhledává příležitosti k pohybu. Rozlišuje, co zdraví prospívá a co mu škodí.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.	PTP-000-000-ZV5-003 Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.	PTP-000-000-ZV5-003 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.	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.	Zvládá sebeobsluhu. Má osvojené základní hygienické návyky. Chová se bezpečně, používá ochranné pomůcky. Reaguje na bezpečnostní pokyny dospělých v rizikových situacích. Rozezná některá nebezpečí a ví, jak se jim vyhnout.	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.			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.			
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.	Orientuje se na svém těle, pojmenuje jeho části a zná jejich funkce. Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede jej podle pokynu. Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.			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.			
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.	Rozpozná, které situace mohou a které nemohou nastat. Dodržuje pravidla her a jiných činností, vyžaduje dodržování dohodnutých pravidel i od druhých. Přijímá kompromisy, řeší konflikty dohodou.	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.			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.			
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; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	X	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.			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.	
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.	Vhodně projevuje emoce vůči sobě, blízkým a cizím osobám. Vyrovná se s neúspěchem. Chová se zdvořile v kontaktu s dospělými a dětmi. Respektuje rozmanitosti lidí z různých částí světa a vnímá je jako přirozené.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.			KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti. ŠOVU: Aktivně se zapojuje do skupinových činností, rozpozná na příkladu svou roli a role druhých ve skupině. Prostřednictvím dohodnutých postupů se podílí na vytváření atmosféry bezpečí ve skupině. Na základě zkušenosti z modelových situací pojmenuje výhody a nevýhody kooperace a soutěžení.		
CZB-TEV-002-ZV5-010	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorách určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu. Přijímá i vyjadřuje pozitivní ocenění. Začlení se do skupiny. Přijímá různé sociální role. Ovlivňuje směřování společné činnosti. Udržuje pořádek v blízkém prostředí.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.			KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							

X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							
X	X	X	X	X							

Vyučovací předmět	Pohybové činnosti
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

Obsah vzdělávání	**Učivo**

1. ročník

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
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**
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
Upravuje intenzitu/tempo pohybového výkonu a uplatňuje vůli pro zdárné dokončení požadovaného výkonu.	PTP-000-000-ZV5-002 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
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, střehové postoje

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-ZV5-029 V modelové situaci ošetří drobná poranění a poranění menšího rozsahu, odliší je od závažných úrazů a život ohrožujících stavů a přivolá první pomoc. ŠOVU: Ohlásí případné poranění či zhoršení zdravotního stavu ihned dospělému. Uvede, na koho se v případě úrazu ve škole obrátit.	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 hry pohybové činnosti v přírodě
Reaguje 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	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: Dodržuje bezpečnostní pokyny dospělých, při hrách a činnostech, neriskuje, neohrožuje ostatní.	
Identifikuje přestupky v pravidlech 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	
X	X	X	X	X	
Respektuje rozdílnost pohybových dovedností, předpokladů a zájmů ostatních.	X	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	
Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností.	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	

X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X

2. ročník					
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**
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** **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 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)** přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) aerobic **Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel)**
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	
Vyhodnotí své dojmy z pohybového výkonu; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	PTP-000-000-ZV5-002 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		
Stanoví si ve spolupráci s vyučujícím konkrétní cíl pro úpravu svého pohybového režimu.	PTP-000-000-ZV5-003 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-ZV5-022 Dodržuje pravidla bezpečného pohybu a pobytu v různém prostředí, prokáže zodpovědné jednání při styku s neznámými osobami, předměty a látkami. ŠOVU: Popíše, jak se připravit na pohyb ve vnějším prostředí za různých povětrnostních podmínek, jak může být ohroženo zdraví a jak se bezpečně chovat.	
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.	

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	**pravidel)** florbal basketbal nebo házená přehazovaná fotbal **Pohybové hry** běžecké skokanské odrážené přihrávané trefovací zaháněné štafetové
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	
X	X	X	X	X	
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	**Bruslení** [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad
Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; spolupracuje se spolužáky a učitelem při organizaci pohybových činností.	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.	X	X	**Turistika a pohyb v přírodě** [zařazeno dle podmínek školy] chůze v terénu hry pohybové činnosti v přírodě
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	

X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	

3. ročník

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
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** **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 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)** přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) aerobic **Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel)** florbal
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	
Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.	PTP-000-000-ZV5-002 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	
Vede si záznam o absolvovaných pohybových aktivitách.	PTP-000-000-ZV5-003 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.	ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.	CJS-CJS-005-ZV5-024 Využívá poznatky o fungování lidského těla k podpoře vlastního zdravého způsobu života, rozlišuje jednotlivé etapy lidského života. ŠOVU: Popíše na konkrétních příkladech, jak může ovlivnit zdraví člověka dodržování stravovacího a pitného režimu, dostatečný spánek, pravidelná pohybová aktivita, kouření, stresové situace. CJS-CJS-005-ZV5-031 Plánuje vlastní denní režim a uplatňuje v něm základní zdravotně preventivní návyky ŠOVU: Vysvětlí potřebu dodržování pravidelného denního režimu.	

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 **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 hry pohybové činnosti v přírodě **Plavání (průpravné cviky)** základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kraul
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	CJS-CJS-005-ZV5-030 Uplatňuje respektující chování při navazování vztahů a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování, obrátí se na důvěryhodnou osobu či instituci v případě pocitu ohrožení. ŠOVU: Předvede způsoby jednání v případě vlastního ohrožení a ohrožení jiných.	
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	
Zkouší různé způsoby pro změření svého výkonu.	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-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích.	X	
Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	X	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	
Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; připraví potřebné pomůcky k realizaci pohybové činnosti.	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	

X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	

4. ročník

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
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 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)** přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) aerobic **Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel)** florbal
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	
Navrhuje 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	
Sestaví a předvede jednoduchý trénink vybrané pohybové dovednosti dle základních zásad v prostředí školní tělocvičny.	PTP-000-000-ZV5-003 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	X	
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	CJS-CJS-005-ZV5-026 Vysvětlí funkci základních složek Integrovaného záchranného systému a uplatňuje v modelových situacích účelné způsoby chování při mimořádných událostech. ŠOVU: Vyhledá a popíše konkrétní mimořádné události přírodního charakteru a mimořádné události zaviněné lidmi.	

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	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 hry pohybové činnosti v přírodě **Plavání (průpravné cviky)** základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký styl prsa plavecký styl kraul
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	
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	
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	
Posoudí vhodnost přípravy konkrétního prostoru pro realizaci pohybových dovedností; naplánuje přípravu na pohybovou činnost v oblasti materiální, fyziologické a mentální.	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	

X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X

5. ročník

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
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 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)** přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) aerobic **Základy sportovních her (herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel)** florbal
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	
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.	
Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.	PTP-000-000-ZV5-003 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.	
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	

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	florbal basketbal nebo házená přehazovaná fotbal **Pohybové hry** běžecké skokanské odrážené přihrávané trefovací zaháněné štafetové
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	
Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.	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	**Bruslení** [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad **Turistika a pohyb v přírodě** [zařazeno dle podmínek školy] chůze v terénu hry pohybové činnosti v přírodě
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	CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti. ŠOVU: Aktivně se zapojuje do skupinových činností, rozpozná na příkladu svou roli a role druhých ve skupině. Prostřednictvím dohodnutých postupů se podílí na vytváření atmosféry bezpečí ve skupině. Na základě zkušenosti z modelových situací pojmenuje výhody a nevýhody kooperace a soutěžení.	

Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	X	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	