



Podpora kurikulární práce škol  
Národní pedagogický institut ČR



# Tělesná výchova pro 2. stupeň ZŠ

předmětový  
modelový ŠVP

2025



Spolufinancováno  
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Využití vzdělávací obory	Tělesná výchova
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence (KK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>— k učení</li> <li>— komunikační</li> <li>— osobnostní a sociální</li> <li>— k občanství a udržitelnosti</li> <li>— k podnikavosti a pracovní</li> <li>— k řešení problémů</li> <li>— kulturní</li> <li>— digitální</li> </ul>
Základní gramotnosti (ZG)	Logicko-matematická

Informace o pojetí předmětu	<p>Cílem tělesné výchovy na 2. stupni je nejen podporovat fyzickou zdatnost, ale především rozvíjet pozitivní postoje k pohybovým aktivitám, podpora zdraví a zdravého životního stylu, rozvoj klíčových kompetencí žáků, rozvoj pohybových dovedností, rozvoj herních dovedností (individuálních a týmových), týmová spolupráce a fair play. 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.</p> <p>Předmět propojuje v souvislostech vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, Výchova ke zdraví a bezpečí, obory Geografie, Informatika, Osobnostní a sociální výchova s praktickým využitím pohybových dovedností, sportovními disciplínami a hrami. Smyslem hodin tělesné výchovy je organizovat vzdělávání tak, aby u žáků předmět rozvíjel či utvářel zájem o pohybové aktivity, nabízel jim široké spektrum nových pohybových dovedností a učil žáky komunikovat a přemýšlet nad pohybem a jeho důsledky. Tímto způsobem efektivně motivujeme žáky ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu.</p> <p>Pohybové aktivity žáků jsou podporovány napříč školou a jejími předměty. Ve škole jsou pro žáky k dispozici prostory a vybavení umožňující aktivní denní 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 činnosti žáků (zájmové kroužky, spolupráce s místními sportovními kluby) - aktuální nabídku pro daný školní rok škola zveřejňuje na svých webových stránkách.</p> <p>Snahou školy je zapojit všechny žáky do tělesné výchovy. 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 cílů tělesné výchovy – 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.</p>
-----------------------------	---

Informace o obsahu předmětu	Žák si na 2. stupni osvojuje v TV spektrum pohybových dovedností na odpovídající úrovni společně s rozvojem klíčových kompetencí v tématech: průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem; psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru; pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry v různém prostředí; gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí; estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, tanec; úpoly a základy sebeobran; atletika – běh (rychlý, vytrvalý), skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem; sportovní hry – házená, fotbal, basketbal, volejbal, florbal (volba 4 her) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání; turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, chůze se zátěží, táboření, hry a pohybové činnosti v přírodě; lyžování (podle podmínek školy) – sjezdové a běžecké lyžování, bezpečnost v zimní horské krajině
Časová dotace	2 + 2 + 2 + 2
Organizace výuky předmětu	Vyučovací předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 5. až 9. ročníku s časovou dotací 2 hodiny týdně v každém ročníku. Tělesná výchova je realizována v tělocvičně školy, na venkovním hřišti, v přírodě, případně na plaveckém či sportovním stadionu, na lyžařských a turistických kurzech.
Podmínky pro výuku předmětu	Výuka tělesné výchovy vyžaduje zajištění vhodného prostoru pro pohybové aktivity a dostatek nářadí, náčiní a pomůcek v souladu s obsahem vzdělávání.

## Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Využité vzdělávací obory	Tělesná výchova
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence (KK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>— k učení</li> <li>— komunikační</li> <li>— osobnostní a sociální</li> <li>— k občanství a udržitelnosti</li> <li>— k podnikavosti a pracovní</li> <li>— k řešení problémů</li> <li>— kulturní</li> <li>— digitální</li> </ul>
Základní gramotnosti (ZG)	Logicko-matematická

### Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

<b>KKU</b>	Klíčová kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> <li>— vytváříme podmínky, aby žák reflektoval své vlastní učení v jeho průběhu (v případě potřeby v nich dělá změnu)</li> <li>— navozujeme takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení</li> <li>— podporujeme odpovědnost žáků za jejich učení tím, že jim vytváříme příležitosti aktivně využívat to, co se naučili</li> <li>— necháváme žáky samostatně při výuce objevovat, co se učí</li> <li>— dáváme prostor žákům učit se mezi sebou navzájem</li> <li>— učíme žáky shromažďovat důkazy o jejich posunu v učení</li> <li>— vytváříme bezpečný prostor pro práci s chybou</li> <li>— dáváme žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli</li> <li>— vedeme žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení</li> <li>— propojujeme výuku se zkušeností žáků a zprostředkováváme jim smysl vyučovaného obsahu</li> <li>— podporujeme žáky k dalšímu učení tím, že oceňujeme jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy</li> <li>— zprostředkováváme žákům konkrétní příklady výstupů úspěšného učení ve vztahu ke škole i celkovému rozvoji osobnosti</li> <li>— podporujeme u žáků postoje (nastavení mysli), které jim pomáhají rozvinout a udržet motivaci</li> <li>— dlouhodobě pozorujeme snahu a vůli</li> <li>— poskytujeme zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti</li> <li>— poskytujeme průběžnou zpětnou vazbu především k postupu a přístupu k učení pro hodnocení práce žáků a jejich pokroku v učení</li> <li>— využíváme popisná kritéria (která jsou srozumitelná a korespondují s cíli výuky)</li> </ul>
------------	----------------------------	---

<b>KKK</b>	Klíčová kompetence komunikační	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ukazujeme žákům různé možnosti neverbální komunikace v souladu s danou komunikační situací</li> <li>— necháváme žáky reflektovat prožité komunikační situace (např. při týmové hře) a s nimi spojené úspěchy a neúspěchy</li> <li>— vystupujeme jako model aktivního naslouchání a efektivní komunikace, demonstrujeme, jak se adaptovat na různé komunikační styly a situace;</li> </ul>
<b>KOS</b>	Klíčová kompetence osobnostní a sociální	<ul style="list-style-type: none"> <li>— vytváříme prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas</li> <li>— naplňujeme základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry</li> <li>— komunikujeme se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně</li> <li>— projevujeme zájem o každého žáka, nabízíme žákům dialog a spolupráci, respektujeme sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků</li> <li>— vytváříme situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění</li> <li>— budujeme kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky</li> <li>— vytváříme situace pro týmovou spolupráci</li> <li>— v návaznosti na modelové situace upozorňujeme žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví</li> <li>— učíme žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami</li> <li>— poskytujeme inspirativní příklady úspěšných jednotlivců, kteří překonali obtíže, a diskutují o jejich strategiích</li> <li>— vytváříme takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity</li> <li>— vytváříme prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli</li> <li>— podnikáme společné aktivity, které posilují kolektivní sílu a vytvářejí síť podpory</li> <li>— přispíváme k vytváření osobních plánů rozvoje pro žáky, ve kterých si stanovují krátkodobé a dlouhodobé cíle</li> <li>— poskytujeme pravidelnou zpětnou vazbu a podporu při dosahování cílů a upřesňování jejich seberozvojových plánů</li> <li>— začleňujeme pravidelné aktivity na sebereflexi, kde si žáci mohou uvědomovat své úspěchy, výzvy a osobní růst</li> <li>— pomáháme žákům poznávat jejich zájmy, schopnosti a hodnoty</li> <li>— vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu</li> <li>— učíme žáky efektivním strategiím sebeorganizace a plánování času</li> <li>— poskytujeme uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy</li> <li>— oceňujeme žáky za ohleduplné chování a projevy empatie</li> <li>— důsledně reagujeme na případné chování žáků, které závažně narušuje prostředí pro učení nebo vztahy ve třídě i s námi</li> </ul>
<b>KOB</b>	Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>— vytváříme situace, při nichž se žáci dostávají do četných přímých kontaktů s různými lidmi, rozmanitými živými jedinci, venkovním (přírodním i člověkem přetvořeným) prostředím</li> <li>— vytváříme prostor pro otevřenou diskusi žáků o hodnotách a chování svých i ostatních, facilitujeme diskusi a využíváme osvědčené diskusní techniky</li> <li>— podněcujeme žáky ke kladení a zodpovídání otázek směřujících k hledání příčin a následků různých situací a procesů, doplňujícími otevřenými otázkami je vedeme k hlubšímu promýšlení a prohloubení otázek a odpovědí</li> <li>— umožňujeme žákovi převzít odpovědnost za uskutečnění přiměřeného úkolu, který si sám zvolil nebo s nímž se vnitřně ztotožnil – nezaměňujeme prosté vykonání zadaného úkolu či příkazu se skutečným převzetím odpovědnosti</li> </ul>

<b>KPP</b>	Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní	<ul style="list-style-type: none"> <li>— poskytujeme žákům konstruktivní zpětnou vazbu, včetně formativního hodnocení, které jim pomáhá hlouběji porozumět jejich tvůrčímu procesu a posiluje jejich schopnosti zdokonalovat se</li> <li>— 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</li> <li>— motivujeme a vyzýváme žáky k přebírání iniciativy v učení i praktickém životě</li> <li>— zapojujeme žáky do řízení a realizace akcí, žáci jsou (spolu)organizátory</li> <li>— podporujeme žáky a zaměřujeme 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</li> <li>— diskutujeme se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit</li> <li>— podporujeme sdílené znalosti a vzájemné učení se jeden od druhého – vrstevnické učení</li> </ul>
<b>KRP</b>	Klíčová kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> <li>— podporujeme žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení</li> <li>— vedeme žáky k pečlivosti, preciznosti, poctivosti, pravidelnosti měření apod.</li> <li>— umožňujeme používat prostředky digitální techniky k vyhledávání zdrojů</li> <li>— vedeme žáky k plánování úkolů a postupů</li> <li>— vhodně využíváme mezipředmětových vztahů (přírodopis, výchova ke zdraví a bezpečí...)</li> </ul>
<b>KKT</b>	Klíčová kompetence kulturní	<ul style="list-style-type: none"> <li>— poskytujeme žákům prostor k reflexi a sebereflexi a pomáháme jim nalézt svůj individuální umělecký projev prostřednictvím některých pohybových aktivit</li> </ul>
<b>KDI</b>	Klíčová kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> <li>— dáváme žákům příležitost pracovat s daty (např. časové údaje, vzdálenost, počet střel) a jejich vyhodnocením (např. vlastní vývoj výkonu, vlastní průměr, úspěšnost střelby, souvislosti)</li> <li>— vedeme žáky k samostatnému využívání digitálních technologií v konkrétních výukových situacích (např. zaznamenávání výkonu a jeho vyhodnocení)</li> <li>— vedeme žáky ke sdílení možností, kde a jak využít digitální technologie (např. aplikace pro plánování vybraných pohybových aktivit a jejich realizaci)</li> </ul>

#### Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

<b>ZGC</b>	Základní gramotnost čtenářská a pisatelská	x
<b>ZGM</b>	Základní gramotnost logicko-matematická	<ul style="list-style-type: none"> <li>— vedeme žáky k analýze souvislostí, dokládání konkrétními důkazy vzájemných vztahů a jejich zobecňování</li> <li>— dáváme žákům příležitost využívat a vhodně upravovat matematické modely reálných situací (např. vlastní vývoj výkonu, vlastní průměr, úspěšnost střelby, souvislosti)</li> <li>— vedeme žáky k aplikaci matematických modelů a zákonitostí logiky při predikci vývoje a následně při rozhodování</li> </ul>

# Obsah předmětu

## 6. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV9-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum osvojovaných pohybových dovedností a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede osvojované pohybové dovednosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	<b>Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem</b>  <b>Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru</b>  <b>Atletika</b>
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	X	X	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.	X	X	běžecá abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) rychlé běhy na krátkou vzdálenost hody míčkem skok do dálky nebo do výšky (rozběh, odraz) vytrvalostní běhy
CZB-TEV-001-ZV9-003	Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží.	Upravuje intenzitu/tempo pohybového výkonu a uplatňuje vůli pro zdárné dokončení požadovaného výkonu.	Plánuje možnosti pohybového režimu v průběhu dne, které by zároveň přispívali k jeho psychické pohodě.	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	<b>Gymnastika</b> akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skoky) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči)  <b>Úpoly</b> pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje úpolové hry základy sebeobrany
CZB-TEV-001-ZV9-004	Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho.	X	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	

CZB-TEV-001-ZV9-005	Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svými jednáním předchází nebezpečným situacím.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	CZB-VZB-002-ZV9-007 Zdůvodní význam tělesné, intimní a duševní hygieny pro podporu zdraví a samostatně využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím. ŠOVU 6.roč: Uvede a uplatňuje základní pravidla osobní hygieny v každodenním životě, zdůvodní potřebu uplatňovat základní hygienická opatření při prevenci nákazy i šíření infekčních nemocí.	<b>Posilování</b> cviky na všeobecný rozvoj svalových skupin a kompenzační cvičení systém sestavování tréninku (střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky) zásady regenerace (odpočinek, spánek, výživa)  <b>Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem)</b> přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem)  <b>Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra)</b> florbal basketbal nebo házená  volejbal fotbal  <b>Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry</b> (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)  <b>Plavání</b> (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kraul  <b>Bruslení</b> [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojené tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povel, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.	Reaguje na pokyny, povel a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Identifikuje přestupky v pravidlech dané sportovní hry.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-008	Zaznamená a zhodnotí s pomocí dostupných technologií pohybový výkon, na základě zjištěných výsledků a dalších podnětů usiluje o jeho zlepšení.	X	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-009	Naplníuje při pohybových činnostech některé olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt k odlišnostem, podpora znevýhodněných osob, ochrana přírody, uplatňování práv a povinností vyplývajících z různých rolí.	Respektuje rozdílnost pohybových dovedností, předpokladů a zájmů ostatních.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	



CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorech určených pro realizaci pohybových činností.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností.	X	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.	X	X
CZB-TEV-002-ZV9-011	Vyhledá a prezentuje informace o aktuálním sportovní dění ve škole, v obci, regionu, ČR, ve světě.	X	X	KKT-UMK-000-ZV9-001 Přijímá s porozuměním projevy umění a kultury jako způsob poznávání a komunikace. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X

## 7. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV9-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum osvojovaných pohybových dovedností a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede a posoudí osvojované pohybové dovednosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	<b>Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem</b>  <b>Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru</b>  <b>Atletika</b> běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) rychlé běhy na krátkou vzdálenost hody míčkem skok do dálky nebo do výšky (rozběh, odraz) vytrvalostní běhy
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Předvede nacvičené další (nové) varianty pohybových dovedností a cvičení; předvede nacvičené další (nové) varianty pohybových dovedností s hudebním a rytmickým doprovodem; předvede nacvičené taktické varianty her a soutěží.	X	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.	X	X	<b>Gymnastika</b> akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skokey) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči)  <b>Úpoly</b> pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpor, střežové postoje úpolové hry základy sebeobran
CZB-TEV-001-ZV9-003	Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží.	Překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží; po určité tréninkové části žák provede sebereflexi – vyhodnotí aspekty své pohybové činnosti a upraví ji tak, aby v si v následující části vedl lépe; zaznamená a vyhodnotí svůj výkon.	Zkouší si pro jeden školní den naplánovat, realizovat a vyhodnotit aktivitu, která pohybem ve školním prostředí podporuje psychickou pohodu.	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	<b>Posilování</b> cviky na všeobecný rozvoj svalových skupin a kompenzační cvičení systém sestavování tréninku (střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky) zásady regenerace (odpočinek, spánek, výživa)
CZB-TEV-001-ZV9-004	Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho.	Sestaví a předvede trénink dle základních zásad v prostředí školní tělocvičny; využije plánovací aplikaci pro domácí cvičení.	Zkouší si pro jeden školní den naplánovat, realizovat a vyhodnotit aktivitu, která pohybem ve školním prostředí podporuje psychickou pohodu.	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	<b>Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem</b>  <b>Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru</b>  <b>Atletika</b> běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) rychlé běhy na krátkou vzdálenost hody míčkem skok do dálky nebo do výšky (rozběh, odraz) vytrvalostní běhy
CZB-TEV-001-ZV9-005	Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	CZB-VZB-002-ZV9-007 Zdůvodní význam tělesné, intimní a duševní hygieny pro podporu zdraví a samostatně využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím. ŠOVU 7.roč: Cíleně upevňuje zdravotně preventivní návyky tak, aby se dodržování zásad tělesné, duševní i intimní hygieny stalo přirozenou součástí jeho každodenního života.	<b>Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem</b>  <b>Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru</b>  <b>Atletika</b> běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) rychlé běhy na krátkou vzdálenost hody míčkem skok do dálky nebo do výšky (rozběh, odraz) vytrvalostní běhy

CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojené tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povelů, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.	Rozumí pokynům, povelům a signálům spojenými s různými pohybovými činnostmi.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.	X	X	<b>Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra)</b> florbal basketbal nebo házená volejbal fotbal  <b>Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry</b> (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)  <b>Plavání</b> (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kralu  <b>Bruslení</b> [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Dodržuje základní pravidla dané sportovní hry.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-008	Zaznamená a zhodnotí s pomocí dostupných technologií pohybový výkon, na základě zjištěných výsledků a dalších podnětů usiluje o jeho zlepšení.	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; usiluje o zlepšení pohybového výkonu.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-009	Naplňuje při pohybových činnostech některé olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt k odlišnostem, podpora znevýhodněných osob, ochrana přírody, uplatňování práv a povinností vyplývajících z různých rolí.	Koriguje své jednání v duchu fair play; uvede (předvede), jak by mělo vypadat správné etické jednání.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; připraví potřebné pomůcky k realizaci pohybové činnosti; spolupracuje se spolužáky a učitelem při organizaci pohybových činností.	X	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-011	Vyhledá a prezentuje informace o aktuálním sportovní dění ve škole, v obci, regionu, ČR, ve světě.	X	X	KKT-UMK-000-ZV9-001 Přijímá s porozuměním projev umění a kultury jako způsob poznávání a komunikace. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X	

## 8. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV9-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum osvojovaných pohybových dovedností a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede a posoudí osvojované pohybové dovednosti, označí zjevné nedostatky, jejich možné příčiny a uplatní opatření k nápravě.	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	<b>Rozvíčování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem</b>  <b>Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru</b>  <b>Atletika</b> běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) rychlé běhy na krátkou vzdálenost hody míčkem skok do dálky nebo do výšky (rozběh, odraz) vytrvalostní běhy
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Předvede, posoudí a navrhne další (nové) varianty pohybových dovedností a cvičení; předvede, posoudí a navrhne další (nové) varianty pohybových dovedností s hudebním a rytmickým doprovodem; předvede, posoudí a navrhne další taktické varianty her a soutěží.	X	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.	X	X	<b>Gymnastika</b> akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skoky) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči)  <b>Úpoly</b> pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje úpolové hry základy sebeobran
CZB-TEV-001-ZV9-003	Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží.	Provede vybraný test tělesné zdatnosti na úrovni svých individuálních možností; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží; po určité tréninkové části žák provede sebereflexi – vyhodnotí aspekty své pohybové činnosti a upraví ji tak, aby v si v následující části vedl lépe; navrhuje, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody.	Realizuje a sdílí zkušenosti s aktivitami pro podporu svého pohybu a fyzické odolnosti, které přispívají k jeho duševní pohodě.	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	

CZB-TEV-001-ZV9-004	Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho.	Vyhodnotí záznamy absolvovaných pohybových činností a jejich parametrů v týdenním plánu; na vyzvání učitele předvede některou z uváděných pohybových činností; zhodnotí vlastní režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	Realizuje a sdílí zkušenosti s aktivitami pro podporu svého pohybu a fyzické odolnosti, které přispívají k jeho duševní pohodě.	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	CZB-VZB-002-ZV9-007 Zdůvodní význam tělesné, intimní a duševní hygieny pro podporu zdraví a samostatně využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím. ŠOVU 8.roč: Zhodnotí, do jaké míry v průběhu vlastního pracovního týdne zařazuje aktivity, které přispívají k regeneraci organismu, např. správná životospráva, vhodná strava a dostatek kvalitních tekutin, pravidelný pohyb v přiměřeném množství a intenzitě, dostatek spánku a odpočinku aj., posuzuje, nakolik mohou každodenní aktivity, způsob stravování, zařazování pohybových aktivit, odpočinku, relaxace a spánku ovlivňovat jeho tělesné zdraví i psychickou pohodu.	<p><b>Posilování</b> cviky na všeobecný rozvoj svalových skupin a kompenzační cvičení systém sestavování tréninku (střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky) zásady regenerace (odpočinek, spánek, výživa)</p> <p><b>Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičkým doprovodem)</b> přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem)</p> <p><b>Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra)</b> florbal basketbal nebo házená volejbal fotbal</p> <p><b>Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry</b> (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)</p> <p><b>Plavání</b> (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kral</p> <p><b>Bruslení</b> [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad</p>
CZB-TEV-001-ZV9-005	Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X	<p><b>Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry</b> (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)</p> <p><b>Plavání</b> (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kral</p> <p><b>Bruslení</b> [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad</p>
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojené tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povely, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.	Reaguje správně na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.	X	X	<p><b>Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry</b> (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)</p> <p><b>Plavání</b> (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kral</p> <p><b>Bruslení</b> [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad</p>
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Organizuje sportovní utkání, dohlíží na základní pravidla dané sportovní hry, označí a upozorní na přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	<p><b>Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry</b> (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)</p> <p><b>Plavání</b> (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kral</p> <p><b>Bruslení</b> [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad</p>

CZB-TEV-002-ZV9-008	Zaznamená a zhodnotí s pomocí dostupných technologií pohybový výkon, na základě zjištěných výsledků a dalších podnětů usiluje o jeho zlepšení.	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; usiluje o zlepšení pohybového výkonu.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.	X	X	<b>Turistika a pohyb v přírodě</b> [zařazeno dle podmínek školy] příprava turistické akce chůze v terénu, táboření ochrana přírody hry a pohybové činnosti v přírodě
CZB-TEV-002-ZV9-009	Naplňuje při pohybových činnostech některé olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt k odlišnostem, podpora znevýhodněných osob, ochrana přírody, uplatňování práv a povinností vyplývajících z různých rolí.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Provede přípravu na pohybovou činnost v oblasti materiální, fyziologické a mentální; organizuje sportovní utkání, dohlídí na základní pravidla dané sportovní hry, označí a upozorní na přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	X	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-011	Vyhledá a prezentuje informace o aktuálním sportovní dění ve škole, v obci, regionu, ČR, ve světě.	Vyhledá informace o aktuálním sportovním dění ve škole, v obci, regionu, ČR, ve světě.	X	KKT-UMK-000-ZV9-001 Přijímá s porozuměním projevy umění a kultury jako způsob poznávání a komunikace. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X	

## 9. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 9. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CZB-TEV-001-ZV9-001	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum osvojovaných pohybových dovedností a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede vybrané osvojované 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-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	<b>Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem</b>  <b>Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru</b>  <b>Atletika</b> běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou) rychlé běhy na krátkou vzdálenost hody míčkem skok do dálky nebo do výšky (rozběh, odraz) vytrvalostní běhy
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Vytvoří vlastní pohybovou sestavu a předvede sestavu na hudební doprovod; tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností a cvičení; při týmových hrách využívá různé varianty pohybových dovedností a spolupráce při překonání obrany soupeře či k obraně.	X	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.	X	X	<b>Gymnastika</b> akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skoky) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči)  <b>Úpoly</b> pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střežové postoje úpolové hry základy sebeobran  <b>Posilování</b> cviky na všeobecný rozvoj svalových skupin a kompenzační cvičení systém sestavování tréninku (střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky) zásady regenerace (odpočinek, spánek, výživa)
CZB-TEV-001-ZV9-003	Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží.	X	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	
CZB-TEV-001-ZV9-004	Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho.	Vede si portfolio s vlastním tréninkovým plánem a vyhodnocuje jeho dodržování.	Samostatně realizuje plánované aktivity pro podporu svého pohybu a fyzické odolnosti, které přispívají k jeho duševní pohodě, upravuje je na základě vyhodnocení.	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	CSP-OSV-001-ZV9-003 Stanovuje si plán osobního rozvoje, realizuje postupné kroky k dosažení stanovených cílů a vyhodnotí jejich dosažení. ŠOVU 9.roč: V modelové situaci neúspěšného naplnění cílů zhodnotí možné příčiny, které k němu mohly vést, a navrhne způsoby, jak různé překážky překonat. Získává zkušenost se změnou svých priorit, cílů a plánů.	
CZB-TEV-001-ZV9-005	Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X	Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem) přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem)

CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojené tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povely, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.	Sestaví a vede krátké rozcvičení či průpravné cvičení s ohledem na následující pohybovou činnost; používá správné názvosloví cvičení; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.	X	X	<b>Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra)</b> florbal basketbal nebo házená volejbal fotbal  <b>Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry</b> (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)  <b>Plavání</b> (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kral  <b>Bruslení</b> [zařazeno dle podmínek školy]  jízda vpřed zastavování jízda vzad  <b>Tanec</b> výběr ze 2 standartních tanců
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Organizuje sportovní turnaj, dohlídí na základní pravidla dané sportovní hry, označí a upozorní na přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-008	Zaznamená a zhodnotí s pomocí dostupných technologií pohybový výkon, na základě zjištěných výsledků a dalších podnětů usiluje o jeho zlepšení.	Zaznamená vizuální nahrávku techniky daného pohybového výkonu spolužáka a poskytne mu zpětnou vazbu; přijme zpětnou vazbu od spolužáka a uplatní opatření směřující ke zlepšení dovednosti.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-009	Naplníuje při pohybových činnostech některé olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt k odlišnostem, podpora znevýhodněných osob, ochrana přírody, uplatňování práv a povinností vyplývajících z různých rolí.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti; uvede, jaký může mít vliv eticky nevhodné a vhodné jednání na jiné sportovce; podporuje znevýhodněné osoby; jedná se zásadami pro ochranu přírodního prostředí.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Provede přípravu na pohybovou činnost v oblasti materiální, fyziologické a mentální; organizuje sportovní turnaj, dohlídí na základní pravidla dané sportovní hry, označí a upozorní na přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	X	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.	X	X	
CZB-TEV-002-ZV9-011	Vyhledá a prezentuje informace o aktuálním sportovní dění ve škole, v obci, regionu, ČR, ve světě.	Vybere ze samostatně zvoleného zdroje informace o úspěších místních, českých, světových sportovců za vybrané období v daném sportu; prezentuje informace o aktuálním sportovním dění ve škole, v obci, regionu, ČR, ve světě.	X	KKT-UMK-000-ZV9-001 Přijímá s porozuměním projev umění a kultury jako způsob poznávání a komunikace. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X	



## Předmětový modelový ŠVP / Tělesná výchova pro 2. stupeň ZŠ

Dílo vzniklo v IPs Podpora kurikulární práce škol.

Registrační číslo projektu CZ.02.02.XX/00/22\_005/0004756

Dílo podléhá licenci Creative Commons CC BY SA 4.0

- Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je kolektiv autorů NPI ČR.

Licenční podmínky navštivte na adrese:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.



Národní pedagogický institut  
České republiky  
Praha, leden 2025  
[www.npi.cz](http://www.npi.cz)