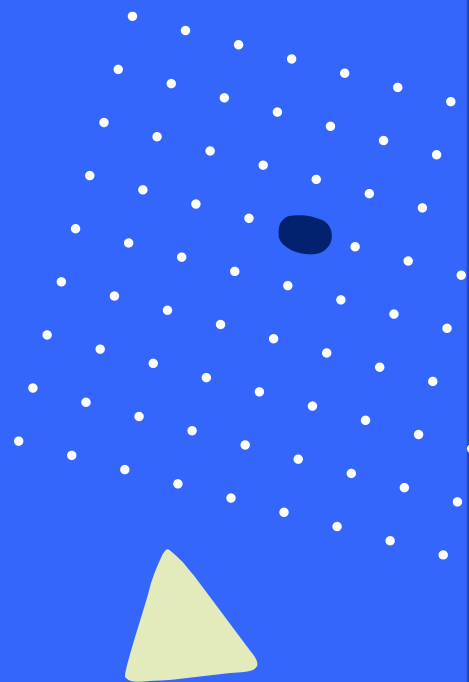




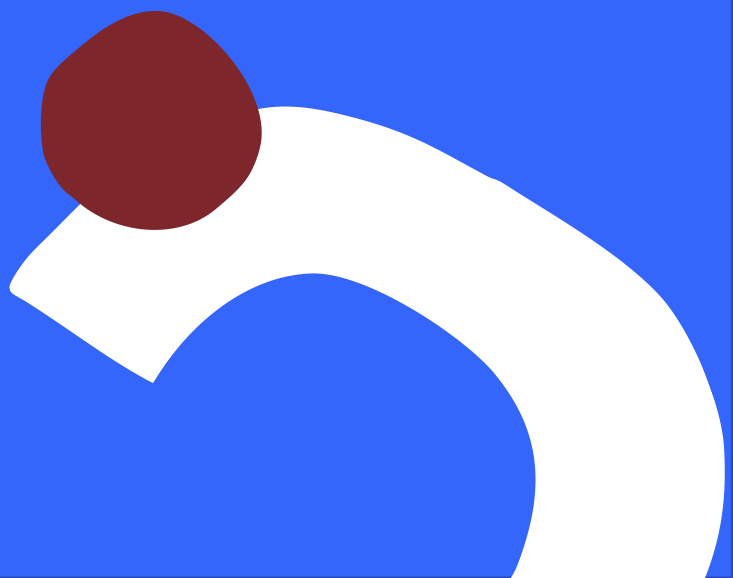
Národní pedagogický institut
České republiky



Tělesná výchova, Díl II

Ukázkový ŠVP dle RVP ZŠS

2026



Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Využité vzdělávací obory	Tělesná výchova
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Informace o pojetí předmětu	Obsah vyučovacího předmětu je koncipovaný tak, aby si žáci upevňovali a rozvíjeli základní pohybové dovednosti využitelné v každodenním životě. Respektuje celistvost osobnosti žáků a postupně rozvíjí jejich fyzické i psychické schopnosti. Školní očekávané výsledky učení jsou stanovené pro 3., 6. a 10. ročník, což umožňuje dostatečný časový prostor pro jejich dosažení a zároveň respektuje individuální tempo žáků. V předmětu tělesná výchova je usilováno o maximální rozvoj pohybových schopností, dovedností a sociální adaptace žáků. K osvojení potřebných dovedností a návyků je využívána vhodná motivace a činnosti podporující pozornost a zájem žáků. Vzdělávací oblast vede žáky k činnostem podporujícím a posilujícím zdraví. Přispívá ke zvyšování koncentrace, odbourávání napětí a podpoře fyzického i psychického uvolnění. Zaměřuje se na rozvoj aktivní hybnosti a využívání pohybových schopností a dovedností v běžném životě. Do předmětu jsou začleněny prvky terapeutických přístupů, které jsou součástí systému ucelené rehabilitace. Učitel vybírá terapeutické a podpůrné činnosti podle potřeb žáků a možností jednotlivých pracovišť. Jedná se zejména o stimulaci ve snoezelenu, prvky orofaciální stimulace, podporu pohybového vývoje, prvky muzikoterapie, canisterapie, hiporehabilitace, systém augmentativní a alternativní komunikace (AAK), včetně metody výměnného obrázkového komunikačního systému (VOKS), plavecký výcvik, pobyt ve vířivce, prvky dramaterapie, HANDLE přístup a koncept bazální stimulace. Cílem předmětu je vést žáky k vnímání prožitků z pohybových činností a k objevování radosti z pohybu, dále poskytnout žákům takový tělesný rozvoj, který jim umožní co nejvyšší míru zapojení do společnosti. Důraz je kladen na rozvoj a zvládání základních pohybových dovedností potřebných i pro sebeobsluhu.
Informace o obsahu předmětu	Vzdělávací obsah vychází z RVP ZŠS ze vzdělávacího oboru Tělesná výchova v Dílu II, který je součástí vzdělávací oblasti Člověk, zdraví a bezpečí. Školní očekávané výsledky učení jsou vzhledem k možnostem žáků formulované ve tvaru infinitivu, kterému předchází formulace: „Žák by měl“.
Časová dotace	1. stupeň: 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 2. stupeň: 4 + 4 + 4 + 4
Organizace výuky předmětu	Výuka probíhá ve třídě, ve cvičebně, ve snoezelenu, na školní zahradě, na hřištích v okolí školy, v plaveckém bazénu nebo ve vířivce, ale také formou vycházek a relaxačních přestávek, během nichž mají žáci prostor k odpočinku nebo pohybovým aktivitám. Výuka může probíhat s celou třídou, v malých skupinkách nebo individuálně. Na většině elokovaných pracovišť je zajištěna pravidelná spolupráce s fyzioterapeutem.
Podmínky pro výuku předmětu	Pro výuku předmětu je k dispozici tělocvičné nářadí a náčiní, včetně speciálního nářadí a náčiní určeného pro různé druhy činností, s přihlédnutím k potřebám žáků a jejich speciálním vzdělávacím potřebám.

Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět		Tělesná výchova
Využité vzdělávací obory		Tělesná výchova
Klíčové kompetence (KK)		— k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:		
KUB	Klíčová kompetence k učení	• Doprovázíme pohybové činnosti stálými gesty, slovy a signály, čímž podporujeme orientaci žáků v činnostech; • opakováním upevňujeme naučené postupy a vedeme žáky k bezpečnému a správnému používání cvičebního náčiní a pomůcek; • učíme žáky reagovat na jednoduché signály při opakovaných aktivitách (např. zahájení, ukončení nebo změna činnosti).
KKB	Klíčová kompetence komunikační	• Zapojujeme žáky do jednoduchých kolektivních her a pohybových činností, při nichž podporujeme vzájemnou interakci; • rozvíjíme komunikační dovednosti žáků prostřednictvím pojmenovávání pohybových činností, náradí a náčiní spojených s tělesnou výchovou; • podporujeme verbální i neverbální komunikaci (gesta, pohled, mimika, jednoduché symboly).
KSB	Klíčová kompetence osobnostní a sociální	• Motivujeme žáky k uvědomování si vlastního těla a jeho možností prostřednictvím pohybových aktivit; • využíváme základní podněty k rozvoji vnímání vlastního těla a pohybu; • vytváříme situace, v nichž se žáci učí požádat o pomoc a přijímat podporu od spolužáků či učitele; • prostřednictvím her podporujeme vytváření pozitivních vztahů mezi žáky.
KBB	Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti	• Vedeme žáky k dodržování základních pravidel společného pohybu a bezpečného chování při tělesných a pohybových aktivitách; • podporujeme u žáků ohleduplnost k ostatním, respektování osobního prostoru a schopnost reagovat na přítomnost druhých při společných pohybových činnostech; • vytváříme situace, ve kterých se žáci podílejí na jednoduchých společných činnostech (např. střídání, čekání na svůj signál, společné hry), a tím rozvíjejí základní sociální chování.
KPB	Klíčová kompetence pracovní	• Zapojujeme žáky do pohybových činností tak, aby se podíleli na jednoduché spolupráci (např. podávání náčiní, cvičení ve dvojici); • vedeme žáky ke zvládnutí základních postupů při přípravě na pohybovou aktivitu; • k zapamatování jednotlivých kroků využíváme multisenzorické podněty (např. zrakové a sluchové).

KRB	Klíčová kompetence k řešení problémů	• Vedeme žáky k tomu, aby jednoduchým a přiměřeným způsobem upozornili na problém v pohybové situaci (např. strach, pád, nepohodlí); • procvičujeme se žáky gesta a další jednoduché neverbální projevy, kterými mohou vyjádřit vzniklou obtíž nebo potřebu pomoci.
KLB	Klíčová kompetence kulturní	• Vedeme žáky k jednoduchému sebevyjádření prostřednictvím pohybu a pohybových aktivit; • využíváme prvky expresivních činností, zejména dramaterapie, k rozvoji prožitku, vnímání emocí a vyjadřování pocitů přiměřenou formou.
KDB	Klíčová kompetence digitální	• Využíváme digitální technologie jako podpůrný nástroj pro porozumění pohybu, orientaci v činnosti a motivaci žáků (např. krátká videa, fotografie, obrázky na tabletu, interaktivní tabuli či interaktivní podlaze).

Obsah předmětu

3. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 10. ročník		Školní OVU pro 3. ročník	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠ				
CZB-TEV-001-210-001	Účastnit se aplikovaných pohybových aktivit podle aktuálního zdravotního stavu.	Reagovat na zadání vybraných pohybových aktivit.	KRB-KRP-000-210-001 Upozornit vhodným způsobem na osobní problém. KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• prevence a korekce svalových dysbalancí • koordinace pohybů • sezení s oporou • uvolňování končetin • jednoduché pohyby rukou a nohou • houpání, kolébání • rozvoj sluchového, zrakového vnímání
CZB-TEV-001-210-002	Uplatňovat jednoduché pohybové dovednosti v individuálních a skupinových činnostech.	Zapojovat se do napodobování jednoduchých pohybů.	KDB-KDI-000-210-001 Zacházet bezpečně s digitálními zařízeními v opakujících se situacích. KPB-KPD-000-210-001 Zapojovat se do spolupráce ve dvojici při rutinních činnostech.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. UKB-HUV-001-210-004 Provádět jednoduchá rytmická cvičení, reagovat pohybem na rytmický doprovod.	• práce s míčem, šátkem • napodobování učitele • kruh – držení se za ruce • společné cvičení • seznámení s pohybovým režimem • pohyb ve třídě – relaxační chvíle
CZB-TEV-001-210-003	Osvojovat si základní pohybové dovednosti při pohybových činnostech se snahou o co největší samostatnost pohybu.	Zapojovat se do jednoduchých pohybových činností.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-001 Poznávat nebo ukazovat části svého těla. CPB-PRC-001-210-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• nácvik vstávání, stoje, chůze • podpora pohybového vývoje • přenášení lehkých předmětů
CZB-TEV-001-210-004	Vnímat základní pokyny a na jejich základě vykonávat individuální či skupinovou pohybovou činnost.	Vnímat pohybové pokyny.	KKB-POR-000-210-001 Reagovat na jednoduché pokyny. KPB-KPD-000-210-001 Zapojovat se do spolupráce ve dvojici při rutinních činnostech. KSB-BUD-000-210-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	CKB-ROZ-001-210-004 Vnímat různé podněty a reagovat na ně. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. CSB-SMY-004-210-001 Vnímat prostor, rozlišit směrovou orientaci ve známém prostoru.	• porozumění slovním pokynům • komunikace při pohybové činnosti prostřednictvím gest, používání piktogramů při pohybové činnosti • zvukové signály

CZB-TEV-001-210-005	Napodobovat pohybové činnosti doprovázené jednoduchým hudebním či rytmickým doprovodem.	Účastnit se jednoduchých pohybových činností doprovázených hudbou nebo rytmickým doprovodem.	KLB-KKK-000-210-001 Vyjadřovat své emoce a prožitky v individuální tvůrčí činnosti. KPB-KPP-000-210-001 Zvládat jednotlivé kroky při realizaci opakovaných aktivit.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. UKB-HUV-001-210-004 Provádět jednoduchá rytmická cvičení, reagovat pohybem na rytmický doprovod.	• vyjádření rytmu pohybem • reakce na signál (např. zastavit x jít) • pohybové říkanky, jednoduché tanečky • napodobování jednoduchého pohybu – tleskání, dupání, houpání • vnímání rytmu • rozlišení zvuk × ticho
CZB-TEV-001-210-006	Vnímat jiné žáky při společných pohybových činnostech a spolupracovat s nimi.	Vnímat přítomnost ostatních žáků při pohybových činnostech.	KKB-VYJ-000-210-001 Komunikovat verbálně nebo neverbálně s partnerem. KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-003 Poznat své spolužáky a učitele. CSB-SMY-001-210-002 Rozpoznat osoby ze svého okolí a své spolužáky, rozeznat známé a neznámé osoby. CSB-SMY-002-210-002 Poznat podle hlasu osoby ze svého nejbližšího okolí.	• navázání očního kontaktu • reakce na blízkost druhého (např. zastavení, podání ruky, plácnutí)
CZB-TEV-001-210-007	Podílet se na dodržování základních pravidel jednoduchých her a soutěží.	Rozumět jednoduchým pravidlům při pohybové činnosti.	KBB-KOE-000-210-001 Sdílet odpovědnost za své chování v rutinních školních situacích. KSB-BUD-000-210-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	CPB-PRC-007-210-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech.	• začátek a konec hry (ted' hrajeme × ted' stojíme) • pohyb v kruhu • předávání předmětu • ohleduplnost
CZB-TEV-001-210-008	Dodržovat podle pokynů základy bezpečnosti a osobní hygieny při pohybových aktivitách.	Rozumět jednoduchým pokynům k dodržování základů bezpečnosti a osobní hygieny při pohybových aktivitách.	X	CPB-PRC-001-210-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CPB-PRC-007-210-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech.	• bezpečná manipulace s pomůckami • pitný režim • pravidla hry • mytí rukou po pohybové aktivitě • vhodné oblečení a obuv pro pohybové aktivity
CZB-TEV-001-210-009	Zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost.	Zapojovat se do přípravy na pohybovou činnost.	KKB-POR-000-210-001 Reagovat na jednoduché pokyny. KPB-KPP-000-210-001 Zvládat jednotlivé kroky při realizaci opakovaných aktivit.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• pohyb při sebeobsluze • používání ručníku s dopomocí • oblékání a svlékání vhodného oděvu a obuvi pro pohybové aktivity

CZB-TEV-001-210-010	Spolupracovat při uvolnění a zklidnění organismu.	Vnímat uvolnění při relaxační činnosti.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody. KSB-KOS-000-210-001 Vyjádřit potřebu pomoci v obtížné situaci.	CKB-REC-001-210-003 Snažit se o správné dýchání. CKB-ROZ-001-210-008 Dát najevo své pocity. UKB-HUV-001-210-003 Dýchat zhluboka při poslechu relaxační hudby, usilovat o uvolnění svalstva.	• hluboký nádech a výdech • polohování • masáže (např. míčky, válce, textilie) • tlakové podněty • zklidňující masáže • pomalé kývání
CZB-TEV-001-210-011	Spolupracovat při využívání upravených didaktických pomůcek pro zapojení do pohybových činností.	Seznamovat se s pomůckami využívanými při pohybových činnostech.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-003-210-001 Uchopit a podržet podaný předmět. CKB-ROZ-003-210-002 Provádět uvolňovací cvičení. CSB-SMY-001-210-001 Koncentrovat pohled, uchopit předměty a manipulovat s nimi. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• cvičení a hra s míčem • manipulace s předměty • základní manipulace s drobným náčiním (např. válce, klíny) • cvičení se šátky a kužely
CZB-TEV-001-210-012	Využívat vybrané speciálně kompenzační a korektivní techniky.	Vnímat potřebu kompenzačních cvičení.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody. KUB-KKG-000-210-001 Osvojovat a udržovat si stereotypy učení.	CKB-ROZ-003-210-002 Provádět uvolňovací cvičení. UKB-HUV-001-210-003 Dýchat zhluboka při poslechu relaxační hudby, usilovat o uvolnění svalstva.	• psychomotorické hry • canisterapie • hipoterapie • cvičení se šátky • hry s vodou – hry ve vířivce • míčkování • bazální stimulace • HANDLE přístup

CZB-TEV-001-210-013	Zvládat základní pohybové činnosti spojené s prostorovou orientací.	Orientovat se s podporou v prostoru.	KUB-KKG-000-210-001 Osvojovat a udržovat si stereotypy učení.	CKB-ROZ-001-210-005 Vnímat prostor v nejbližším okolí a orientovat se v něm. CSB-SMY-004-210-001 Vnímat prostor, rozlišit směrovou orientaci ve známém prostoru. CSB-SMY-004-210-002 Rozlišovat nahoře – dole, před – za, vedle. CSB-SMY-004-210-004 Orientovat se ve třídě, ve škole a svém nejbližším okolí.	• vnímání polohy těla a jeho částí • orientace vůči stěně, lavici • pohyb k cíli • jednoduché otočky
CZB-TEV-001-210-014	Zaujímat správné základní cvičební polohy se správným způsobem držení těla, koordinovat je.	Vnímat a napodobovat jednoduché cvičební polohy.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-001 Poznávat nebo ukazovat části svého těla. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• uvolnění ramen, paží a nohou • fyzické vnímání jednotlivých částí těla • správné dýchání • jednoduché protahování v dané poloze

6. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 10. ročník		Školní OVU pro 6. ročník	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠ				
CZB-TEV-001-210-001	Účastnit se aplikovaných pohybových aktivit podle aktuálního zdravotního stavu.	Účastnit se aplikovaných pohybových aktivit.	KRB-KRP-000-210-001 Upozornit vhodným způsobem na osobní problém. KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• prevence a korekce svalových dysbalancí • koordinace pohybů • sezení s oporou • změny polohy (např. sed – leh) • protahování končetin • cvičení prstů, dlaní a pěstí • houpání, kolébání • přesuny po třídě
CZB-TEV-001-210-002	Uplatňovat jednoduché pohybové dovednosti v individuálních a skupinových činnostech.	Napodobovat jednoduché pohyby individuálně nebo ve skupině.	KDB-KDI-000-210-001 Zacházet bezpečně s digitálními zařízeními v opakujících se situacích. KPB-KPD-000-210-001 Zapojovat se do spolupráce ve dvojici při rutinních činnostech.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. UKB-HUV-001-210-004 Provádět jednoduchá rytmická cvičení, reagovat pohybem na rytmický doprovod.	• cvičení s obručemi • cvičení s balančními podložkami, válci • házení do koše • motivační a pohybové hry s nápodobou • pohyb ve třídě • vycházky
CZB-TEV-001-210-003	Osvojovat si základní pohybové dovednosti při pohybových činnostech se snahou o co největší samostatnost pohybu.	Provádět jednoduché pohybové činnosti s dopomocí.	KPB-KPD-000-210-001 Zapojovat se do spolupráce ve dvojici při rutinních činnostech. KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-001 Poznávat nebo ukazovat části svého těla. CPB-PRC-001-210-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• varianty – chůze, běhy • nácvik vstávání • pohyb přes překážky • podpora pohybového vývoje • kopnutí do míče
CZB-TEV-001-210-004	Vnímat základní pokyny a na jejich základě vykonávat individuální či skupinovou pohybovou činnost.	Reagovat na jednoduché pohybové pokyny.	KKB-POR-000-210-001 Reagovat na jednoduché pokyny. KSB-BUD-000-210-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	CKB-ROZ-001-210-004 Vnímat různé podněty a reagovat na ně. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. CSB-SMY-004-210-001 Vnímat prostor, rozlišit směrovou orientaci ve známém prostoru.	• slovní pokyny (např. „<i>pojd’</i>“, „<i>stůj</i>“, „<i>sedni si</i>“, „<i>lehni si</i>“, „<i>pojd’ sem</i>“) • předvedení pohybu • rozeznávání zvukových signálů (např. hudba – pohyb, ticho – stop) • vzájemná komunikace při pohybových činnostech

CZB-TEV-001-210-005	Napodobovat pohybové činnosti doprovázené jednoduchým hudebním či rytmickým doprovodem.	Reagovat pohybem na hudbu nebo rytmus.	KLB-KKK-000-210-001 Vyjadřovat své emoce a prožitky v individuální tvůrčí činnosti. KPB-KPP-000-210-001 Zvládat jednotlivé kroky při realizaci opakovaných aktivit.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. UKB-HUV-001-210-004 Provádět jednoduchá rytmická cvičení, reagovat pohybem na rytmický doprovod.	• pohyb na hudbu, podle tempa (např. rychle x pomalu) • reakce na signál (např. zastavit x jít x tlesknout) • jednoduché tanečky • napodobování jednoduchého pohybu – tleskání, dupání, houpání • vnímání rytmu pomocí tleskání, bubnování
CZB-TEV-001-210-006	Vnímat jiné žáky při společných pohybových činnostech a spolupracovat s nimi.	Akceptovat ostatní žáky a spolupracovat s nimi při společných pohybových činnostech.	KKB-VYJ-000-210-001 Komunikovat verbálně nebo neverbálně s partnerem. KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-003 Poznat své spolužáky a učitele. CSB-SMY-001-210-002 Rozpoznat osoby ze svého okolí a své spolužáky, rozeznat známé a neznámé osoby. CSB-SMY-002-210-002 Poznat podle hlasu osoby ze svého nejbližšího okolí.	• reakce na blízkost druhého (např. zastavení, otočení se, podání ruky, plácnutí) • napodobování pohybu druhého
CZB-TEV-001-210-007	Podílet se na dodržování základních pravidel jednoduchých her a soutěží.	Reagovat na jednoduchá pravidla pohybových her.	KBB-KOE-000-210-001 Sdílet odpovědnost za své chování v rutinách školních situacích. KSB-BUD-000-210-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	CPB-PRC-007-210-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech.	• pravidla hry • výsledky hry • pohyb v kruhu • sportovní chování • ohleduplnost • sounáležitost
CZB-TEV-001-210-008	Dodržovat podle pokynů základy bezpečnosti a osobní hygieny při pohybových aktivitách.	Reagovat na jednoduché pokyny k dodržování základů bezpečnosti a hygieny při pohybových aktivitách.	X	CPB-PRC-001-210-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CPB-PRC-007-210-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech.	• udržování osobního prostoru • pitný režim • cvičení v tělocvičně, ve třídě • opakování pravidel hry • osobní hygiena
CZB-TEV-001-210-009	Zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost.	Spolupracovat při přípravě na pohybovou činnost.	KKB-POR-000-210-001 Reagovat na jednoduché pokyny. KPB-KPP-000-210-001 Zvládat jednotlivé kroky při realizaci opakovaných aktivit.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• převlékání do cvičebního oblečení s dopomocí • používání ručníku • vhodná obuv, přezouvání • oblékání a svlékání • seznámení se s různými druhy zapínání oděvů

CZB-TEV-001-210-010	Spolupracovat při uvolnění a zklidnění organismu.	Zapojovat se do jednoduchých relaxačních činností.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody. KSB-KOS-000-210-001 Vyjádřit potřebu pomoci v obtížné situaci.	CKB-REC-001-210-003 Snažit se o správné dýchání. CKB-ROZ-001-210-008 Dát najevo své pocity. UKB-HUV-001-210-003 Dýchat zhluboka při poslechu relaxační hudby, usilovat o uvolnění svalstva.	• dechová cvičení • uvolňovací cviky • masáže pomocí různých pomůcek • tlakové podněty • prvky jógových cvičení • senzomotorická stimulace • houpačky
CZB-TEV-001-210-011	Spolupracovat při využívání upravených didaktických pomůcek pro zapojení do pohybových činností.	Používat upravené pomůcky při pohybových činnostech.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-003-210-001 Uchopit a podržet podaný předmět. CKB-ROZ-003-210-002 Provádět uvolňovací cvičení. CSB-SMY-001-210-001 Koncentrovat pohled, uchopit předměty a manipulovat s nimi. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• cvičení a hra s míčem (např. ozvučné míče, speciálně tvarované míče, velké míče) • základní manipulace s drobným náčiním (např. válce, klíny) • cvičení se šátky, kužely
CZB-TEV-001-210-012	Využívat vybrané speciálně kompenzační a korektivní techniky.	Zapojovat se do jednoduchých kompenzačních cvičení.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody. KUB-KKG-000-210-001 Osvojovat a udržovat si stereotypy učení.	CKB-ROZ-003-210-002 Provádět uvolňovací cvičení. UKB-HUV-001-210-003 Dýchat zhluboka při poslechu relaxační hudby, usilovat o uvolnění svalstva.	• cvičení s overbally, míči různých velikostí • canisterapie • hipoterapie • cvičení se šátky, gumami, pásky • hry s vodou – hry ve vířivce • míčkování • bazální stimulace • HANDLE přístup

CZB-TEV-001-210-013	Zvládat základní pohybové činnosti spojené s prostorovou orientací.	Provádět s dopomocí jednoduché pohyby v prostoru.	KUB-KKG-000-210-001 Osvojovat a udržovat si stereotypy učení.	CKB-ROZ-001-210-005 Vnímat prostor v nejbližším okolí a orientovat se v něm. CSB-SMY-004-210-001 Vnímat prostor, rozlišit směrovou orientaci ve známém prostoru. CSB-SMY-004-210-002 Rozlišovat nahoře – dole, před – za, vedle. CSB-SMY-004-210-004 Orientovat se ve třídě, ve škole a svém nejbližším okolí.	• chůze po čáře • orientace vůči stěně, lavici, značkám • překračování překážek • pohyb k cíli nebo značce • vnímání polohy těla a jeho částí
CZB-TEV-001-210-014	Zaujímat správné základní cvičební polohy se správným způsobem držení těla, koordinovat je.	Zaujímat jednoduché cvičební polohy s dopomocí.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-001 Poznávat nebo ukazovat části svého těla. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• uvolňování spastických částí těla • dechová cvičení • správné držení hlavy a trupu • jednoduché protahování v dané poloze

10. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 10. ročník		Školní OVU pro 10. ročník	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠ				
CZB-TEV-001-210-001	Účastnit se aplikovaných pohybových aktivit podle aktuálního zdravotního stavu.	Zapojovat se do aplikovaných pohybových aktivit podle svých možností a zdravotního stavu.	KRB-KRP-000-210-001 Upozornit vhodným způsobem na osobní problém.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• prevence a korekce svalových dysbalancí • koordinace pohybů • změny polohy (např. sed – leh – stoj) • cvičení prstů, dlaní a pěstí, chodidel • stimulace rovnováhy – lavice, podložky
CZB-TEV-001-210-002	Uplatňovat jednoduché pohybové dovednosti v individuálních a skupinových činnostech.	Provádět jednoduché činnosti individuálně i ve skupině za uplatnění pohybových dovedností.	KDB-KDI-000-210-001 Zacházet bezpečně s digitálními zařízeními v opakujících se situacích. KPB-KPD-000-210-001 Zapojovat se do spolupráce ve dvojici při rutinních činnostech.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. UKB-HUV-001-210-004 Provádět jednoduchá rytmická cvičení, reagovat pohybem na rytmický doprovod.	• cvičení s balančními podložkami, válci • motivační a pohybové hry s nápodobou • pohyb v terénu • pohyb v přírodě
CZB-TEV-001-210-003	Osvojovat si základní pohybové dovednosti při pohybových činnostech se snahou o co největší samostatnost pohybu.	Vykonávat základní pohybové činnosti s dopomocí nebo samostatně se snahou o co největší samostatnost pohybu.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-001 Poznávat nebo ukazovat části svého těla. CPB-PRC-001-210-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• varianty – chůze, běhy, skoky, poskoky • nácvik chůze – s oporou, s dopomocí, samostatná chůze • nácvik chůze po schodech • nácvik vstávání • pohyb přes překážky • kopnutí do míče
CZB-TEV-001-210-004	Vnímat základní pokyny a na jejich základě vykonávat individuální či skupinovou pohybovou činnost.	Vnímat základní pokyny a na jejich základě vykonávat individuální nebo skupinovou pohybovou činnost.	KKB-POR-000-210-001 Reagovat na jednoduché pokyny. KSB-BUD-000-210-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	CKB-ROZ-001-210-004 Vnímat různé podněty a reagovat na ně. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. CSB-SMY-004-210-001 Vnímat prostor, rozlišit směrovou orientaci ve známém prostoru.	• reakce na smluvené signály a gesta při pohybových činnostech • vzájemná komunikace při pohybových činnostech

CZB-TEV-001-210-005	Napodobovat pohybové činnosti doprovázené jednoduchým hudebním či rytmickým doprovodem.	Napodobovat pohybové činnosti doprovázené jednoduchou hudbou nebo rytmickým doprovodem.	KLB-KKK-000-210-001 Vyjadřovat své emoce a prožitky v individuální tvůrčí činnosti. KPB-KPP-000-210-001 Zvládat jednotlivé kroky při realizaci opakovaných aktivit.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby. UKB-HUV-001-210-004 Provádět jednoduchá rytmická cvičení, reagovat pohybem na rytmický doprovod.	• jednoduché rytmické hry • pohybové říkanky • napodobování jednoduchého pohybu – tleskání, dupání a houpání • cvičení s rytmickým doprovodem
CZB-TEV-001-210-006	Vnímat jiné žáky při společných pohybových činnostech a spolupracovat s nimi.	Zapojovat se do společných pohybových činností s ostatními žáky.	KKB-VYJ-000-210-001 Komunikovat verbálně nebo neverbálně s partnerem. KPB-KPD-000-210-001 Zapojovat se do spolupráce ve dvojici při rutinních činnostech.	CKB-ROZ-001-210-003 Poznat své spolužáky a učitele. CSB-SMY-001-210-002 Rozpoznat osoby ze svého okolí a své spolužáky, rozeznat známé a neznámé osoby. CSB-SMY-002-210-002 Poznat podle hlasu osoby ze svého nejbližšího okolí.	• reakce na blízkost druhého (např. vzájemná komunikace při kolektivních hrách) • kolektivní hry v přírodě • pobyt v přírodě • tahání, posouvání předmětu ve dvojici
CZB-TEV-001-210-007	Podílet se na dodržování základních pravidel jednoduchých her a soutěží.	Podílet se na dodržování základních pravidel při pohybových hrách a soutěžích.	KBB-KOE-000-210-001 Sdílet odpovědnost za své chování v rutinních školních situacích. KSB-BUD-000-210-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	CPB-PRC-007-210-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech.	• chůze k cíli • společenský tanec • sportovní hry s upravenými pravidly • respekt k soupeři • smysl pro fair play
CZB-TEV-001-210-008	Dodržovat podle pokynů základy bezpečnosti a osobní hygieny při pohybových aktivitách.	Dodržovat podle pokynů základy bezpečnosti a osobní hygieny při pohybových aktivitách.	X	CPB-PRC-001-210-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CPB-PRC-007-210-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech.	• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • cvičení v tělocvičně, ve třídě, venku • opakování pravidel hry • krátké strukturované činnosti • uklízení náčiní • bezpečný povrch (např. žíněnka, podložka)
CZB-TEV-001-210-009	Zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost.	Zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost.	KKB-POR-000-210-001 Reagovat na jednoduché pokyny. KPB-KPP-000-210-001 Zvládat jednotlivé kroky při realizaci opakovaných aktivit.	CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• převlékání do cvičebního oblečení • vhodná obuv, přezouvání • oblékání a svlékání • vhodný oděv, obuv ve specifických podmínkách

CZB-TEV-001-210-010	Spolupracovat při uvolnění a zklidnění organismu.	Spolupracovat při činnostech vedoucích k uvolnění a zklidnění organismu.	KSB-KOS-000-210-001 Vyjádřit potřebu pomoci v obtížné situaci.	CKB-REC-001-210-003 Snažit se o správné dýchání. CKB-ROZ-001-210-008 Dát najevo své pocity. UKB-HUV-001-210-003 Dýchat zhluboka při poslechu relaxační hudby, usilovat o uvolnění svalstva.	• polohování • uvolňovací cviky • masáže • tlakové podněty • prvky jógových cvičení • uvolňování fyzického napětí pohybem • senzomotorická stimulace
CZB-TEV-001-210-011	Spolupracovat při využívání upravených didaktických pomůcek pro zapojení do pohybových činností.	Spolupracovat při využívání upravených didaktických pomůcek při pohybových činnostech.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-003-210-001 Uchopit a podržet podaný předmět. CKB-ROZ-003-210-002 Provádět uvolňovací cvičení. CSB-SMY-001-210-001 Koncentrovat pohled, uchopit předměty a manipulovat s nimi. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• cvičení a hra s míčem (např. ozvučné míče, speciálně tvarované míče, overbally, bumbác ball, velké míče) • cvičení na balančních plochách • cvičení s šátky, kužely, padákem, polštáři
CZB-TEV-001-210-012	Využívat vybrané speciálně kompenzační a korektivní techniky.	Využívat vybrané speciálně kompenzační a korektivní techniky.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-003-210-002 Provádět uvolňovací cvičení. UKB-HUV-001-210-003 Dýchat zhluboka při poslechu relaxační hudby, usilovat o uvolnění svalstva.	• canisterapie • hipoterapie • cvičení s šátky, gumami, lehkým závažím, pásy • hry s vodou • míčkování • bazální stimulace • HANDLE přístup

CZB-TEV-001-210-013	Zvládat základní pohybové činnosti spojené s prostorovou orientací.	Zvládat jednoduché pohybové činnosti spojené s prostorovou orientací.	KUB-KKG-000-210-001 Osvojovat a udržovat si stereotypy učení.	CKB-ROZ-001-210-005 Vnímat prostor v nejbližším okolí a orientovat se v něm. CSB-SMY-004-210-001 Vnímat prostor, rozlišit směrovou orientaci ve známém prostoru. CSB-SMY-004-210-002 Rozlišovat nahoře – dole, před – za, vedle. CSB-SMY-004-210-004 Orientovat se ve třídě, ve škole a svém nejbližším okolí.	• rozeznání před, za, vedle • chůze mezi kužely • orientace vůči značkám • překračování překážek • orientace s vizuálními pomůckami (např. barevné značky, kužely)
CZB-TEV-001-210-014	Zaujímat správné základní cvičební polohy se správným způsobem držení těla, koordinovat je.	Zaujímat správné základní cvičební polohy se správným způsobem držení těla, koordinovat je.	KSB-KOD-000-210-001 Přijímat podporu k rozvoji osobní pohody.	CKB-ROZ-001-210-001 Poznávat nebo ukazovat části svého těla. CSB-SMY-001-210-004 Napodobit předvedené pohyby.	• koordinace jednoduchých pohybů s ostatními • uvolňování spastických částí těla • fyzické vnímání těla a jeho jednotlivých částí • správné dýchání – dechová cvičení • správné držení hlavy a trupu • jednoduché protahování v dané poloze • přenášení váhy těla



Národní pedagogický
institut České republiky
Praha, červen 2026
www.npi.cz