



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR

Tělesná výchova

Ukázkový ŠVP dle RVP ZŠS

2026



Spolufinancováno
Evropskou unií

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Využité vzdělávací obory	Tělesná výchova
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe Společnost pro všechny
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	Čtenářská a pisatelská Logicko-matematická
Informace o pojetí předmětu	<p>Vyučovací předmět Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk, zdraví a bezpečí a je vyučován od 1. do 10. ročníku jako samostatný předmět s časovou dotací 3 hodiny týdně. Obsah předmětu je koncipovaný tak, aby si žáci prostřednictvím opakujících se pohybových činností upevňovali získané dovednosti a postupně zvládali činnosti se zvyšující se náročností. Z tohoto důvodu jsou očekávané výsledky učení formulované pouze pro 3., 6. a 10. ročník, což umožňuje delší časový rámec pro jejich naplňování a zároveň respektuje individuální tempo učení žáků.</p> <p>Výuka tělesné výchovy směřuje k rozvoji psychomotorických a psychických schopností, pohybových dovedností, sociálních kompetencí a schopnosti spolupráce. Podporuje rozvoj fyzických možností žáků, jejich pohybovou tvořivost a spontánnost, přispívá k omezení sedavého způsobu života a ke zvyšování celkové pohybové aktivity.</p> <p>Tělesná výchova je realizována s ohledem na věk, pohybové schopnosti a psychomotorickou úroveň jednotlivých žáků. Vede žáky od spontánního pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě a k vlastní pohybové seberealizaci. Důraz je kladen na rozvoj koordinace, rovnováhy, diferenciací pohybů, správného držení těla a na vytváření pozitivního vztahu k pohybu. Nedílnou součástí výuky jsou také relaxační a odpočinkové činnosti, a to nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i v rámci ostatních vyučovacích předmětů.</p> <p>Ve výuce jsou uplatňovány principy respektu k individuálním možnostem a potřebám každého žáka. Očekávané výsledky učení tělesné výchovy jsou naplňovány všemi žáky v souladu s jejich individuálními schopnostmi.</p> <p>Do předmětu Tělesná výchova jsou začleněny také prvky speciálně pedagogické péče, které jsou součástí systému ucelené rehabilitace. Jedná se zejména o:</p> <ul style="list-style-type: none">• snoezelen,• orofaciální stimulaci,• podporu pohybového vývoje,• muzikoterapii,• canisterapii,• hiporehabilitaci,• plavecký výcvik,

	<ul style="list-style-type: none"> • pobyt ve vířivce, • koncept bazální stimulace. <p>Cílem výuky je to, aby si žáci osvojili pohybové dovednosti a návyky, které jim umožní vést aktivní, bezpečný a zdravý životní styl, podporující jejich tělesné i duševní zdraví a přispívající k celkovému osobnostnímu rozvoji.</p>
Informace o obsahu předmětu	Předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk, zdraví a bezpečí v Dílu I. Školní očekávané výsledky učení jsou vzhledem k možnostem žáků formulované ve tvaru infinitivu, kterému předchází formulace: „Žák by měl“.
Časová dotace	1. stupeň: 3 + 3 + 3+ 3 + 3 + 3 2. stupeň: 3 + 3 + 3 +3
Organizace výuky předmětu	Výuka probíhá v tělocvičně, na školní zahradě, na hřištích v okolí školy, v plaveckém bazénu nebo ve vířivce, dále formou vycházek, relaxačních chviliek, sportovních projektů a tematických dnů.
Podmínky pro výuku předmětu	Tělocvičné nářadí a náčiní, včetně speciálního nářadí a náčiní určeného pro různé druhy činností s přihlédnutím k potřebám žáků podle jejich speciálních vzdělávacích potřeb.

Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět	Tělesná výchova	
Využité vzdělávací obory	Tělesná výchova	
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe Společnost pro všechny	
Klíčové kompetence (KK)	<ul style="list-style-type: none"> — k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální 	
Základní gramotnosti (ZG)	Čtenářská a pisatelská Logicko-matematická	
<p>Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:</p>		
KUA	Klíčová kompetence k učení	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjíme dovednost přijímat pokyny a dodržovat jednoduchý postup, dáváme srozumitelné, stručné instrukce, doplňujeme je gestem, obrázkem, symbolem či piktogramem; • učíme žáky postupovat krok za krokem při cvičení nebo hře; • podporujeme vytrvalost a soustředění při pohybových činnostech, zařazujeme opakované pokusy, krátké přestávky, motivujeme žáky, aby úkol nevzdávali. <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podporujeme vytrvalost, samostatnost a soustředění při pohybových úkolech, zadáváme úkoly opakovaně, necháváme žáky pracovat podle vlastního tempa; • pojmenováváme se žáky, co je cílem cvičení; • vybíráme společně pomůcku vhodnou pro zadanou aktivitu, úroveň obtížnosti nebo vhodný postup; • pomáháme žákům uvědomit si únavu, radost, stres nebo klid po cvičení; • zařazujeme rytmická cvičení, jednoduché taneční prvky nebo dechová cvičení, která žáci znají z výuky tělesné výchovy, i v dalších momentech v průběhu vyučování a říkáme si se žáky, že pohyb může zlepšovat soustředění i náladu; • učíme žáky dodržovat pravidla a chovat se ohleduplně vůči sobě i spolužákům.
KKA	Klíčová kompetence komunikační	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učíme žáky porozumět jednoduchým pokynům a reagovat na ně, zadáváme jasné, krátké a srozumitelné instrukce, používáme gesta, ukázky, obrázky, piktogramy, symboly, aby všichni pochopili zadání a mohli reagovat přiměřeně svým možnostem;

		<ul style="list-style-type: none"> • povzbuzujeme žáky, aby své pocity a potřeby spjaté se sportovními nebo herními aktivitami sdělovali slovem, gestem či výrazem tváře, rozvíjíme tak funkční komunikaci během pohybových aktivit; • zařazujeme činnosti, kde žáci čekají na pokyn nebo reagují na signál (zapískání, tlesknutí); • trénujeme se žáky, jak reagovat na jednoduché komunikační situace spojené s tělesnou výchovou. <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky k tomu, aby dokázali sdělit své potřeby (např. jakou pomůcku potřebují, jakou formu pomoci); • trénujeme se žáky dovednost naslouchat, porozumět a reagovat na pokyny; • zadáváme úkoly v krátkých větách, doplňujeme je ukázkou a kontrolujeme, že žáci porozuměli; • používáme gesta, signály, obrázky nebo barvy k řízení pohybových činností, učíme žáky reagovat na uvedené a současně i aktivně v rámci svých možností tyto neverbální projevy využívat; • zdůrazňujeme zásady slušné komunikace při hře i jiných pohybových činnostech, tj. pobízíme žáky, aby si poděkovali, poprosili, omluvili se.
KSA	Klíčová kompetence osobnostní a sociální	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volíme úkoly, které žáci zvládnou podle svých schopností, zajišťujeme individuální podporu a umožňujeme každému prožít radost z pohybu; • stanovujeme jasná, jednoduchá pravidla her i chování při sportovních a pohybových aktivitách; • připomínáme žákům důsledně pravidla a ukazujeme jim, jak jsou důležitá pro naši bezpečnost i fair play; • zařazujeme párové a skupinové aktivity, v nichž žáci zažívají různorodé a v rámci možností zvládnutelné formy spolupráce; • dbáme na dodržování pravidel hry; • podporujeme férovost při hře; • pomáháme žákům zvládat výhru i prohru, zklidnit se prostřednictvím dýchacích cviků, vyjádřit pocit radosti nebo smutku; • trénujeme se žáky dovednost přizpůsobit se tempu a chování ostatních při různorodých pohybových aktivitách. <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjíme schopnost spolupracovat a respektovat druhé při pohybových činnostech, zařazujeme týmové hry, cvičení ve dvojicích, různé skupinové aktivity, v nichž se žáci učí přijímat různé role, v rámci svých možností spolu komunikují a spolupracují; • pomáháme žákům zvládat emoce a regulovat své chování při výhře i prohře, trénujeme pojmenování svých pocitů (či vyjádření gesty) i různé formy chování, které jsou neohrožující a pomáhají prožít úspěch nebo neúspěch; • klademe důraz na radost z pohybu, společnou zábavu a společný zážitek, oproti tlaku na výkon; • učíme žáky připravit si pomůcky, uklidit je po činnosti a dbát na bezpečnost svou i ostatních; • vysvětlujeme, proč jsou pravidla důležitá a jak přispívají k bezpečné atmosféře i spravedlivé hře; • zařazujeme činnosti, při nichž se žáci musí v rámci svých možností spolehnout na druhé, např. jeden vede, druhý je veden, štafeta, společné překonávání překážek;

		<ul style="list-style-type: none"> • zdůrazňujeme, že každý má jiné tempo a dovednosti, posilujeme přijímání rozdílů bez posměchu či kritiky; • učíme žáky, že pohybová zdatnost vyžaduje čas a trpělivost, že je vhodné průběžně trénovat.
KBA	Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjíme odpovědnost žáků za vlastní chování a vedeme je k uplatňování osvojených rituálů, pravidel a postupů bezpečného chování. <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klademe důraz na správné chování žáků v hodinách tělesné výchovy, vedeme je k respektování pokynů učitele a k uplatňování osvojených postupů v oblasti bezpečnosti a hygieny při pohybových činnostech.
KPA	Klíčová kompetence pracovní	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trénujeme se žáky základní pracovní a režimové návyky při pohybových činnostech; • vedeme žáky k přípravě cvičebního oblečení, k převlékání, udržování pořádku v tělocvičně i v šatně; • učíme žáky přinášet, odkládat a uklízet pomůcky na určené místo; • vysvětlujeme si pravidla bezpečného zacházení s pomůckami a společně se žáky kontrolujeme pořádek po cvičení; • vedeme žáky k dokončování zadaných úkolů, které stanovujeme s přiměřenou obtížností; • oceňujeme snahu a trpělivost žáků, když je pro ně činnost náročná a snaží se ji přesto zvládnout; • trénujeme dodržování pravidel bezpečné práce v tělocvičně a venku, seznamujeme žáky se zásadami bezpečného pohybu; • využíváme jednoduché opakující se pohyby, jejichž prostřednictvím se rozvíjí soustředění, pravidelnost a pracovní rytmus žáků. <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učíme žáky správně se převlékat, dbát na pořádek ve svých věcech, dodržovat hygienické návyky a připravit si pomůcky potřebné k hodině tělesné výchovy; • rozvíjíme pracovní návyky při používání a bezpečné manipulaci se sportovními pomůckami a vybavením; • učíme žáky dokončit zadanou činnost, zadáváme úkoly přiměřené schopnostem žáků; • vedeme žáky k vytrvalosti při dokončování pohybových aktivit; • připomínáme zásady bezpečné práce v tělocvičně i venku; • posilujeme pracovní vytrvalost, sebekontrolu a smysl pro pravidelnost, podporujeme žáky, aby vydrželi při náročnější činnosti; • vedeme žáky k pravidelnému tempu cvičení a k pochopení, že i pohyb vyžaduje trpělivost a opakování; • vysvětlujeme žákům, že pohybová aktivita je součástí péče o tělo a zdraví, vedeme je k tomu, aby pohybové a sportovní návyky přenášeli i do běžného života.
KRA	Klíčová kompetence k řešení problémů	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zařazujeme jednoduché pohybové situace, herní a cvičební úkoly, které vedou žáky k hledání řešení jednoduchého problému (např. jak udržet rovnováhu, jak přemístit sportovní pomůcku co nejrychleji z jednoho místa na druhé);

		<ul style="list-style-type: none"> • pomáháme žákům pojmenovat či neverbálně popsat situaci, která nastala a potřebují při ní pomoc nebo změnu postupu; • zařazujeme aktivity, při kterých musí žáci překonat jednoduchou překážku; • propojujeme pohybové aktivity s řešením praktických situací z běžného života (např. obejít, přenést, přeskočit překážku na ulici). <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zadáváme pohybové a sportovní aktivity, při nichž žáci musí vymyslet způsob řešení; • trénujeme se žáky, že když se něco nedaří, potřebují se zastavit, přemýšlet, co se stalo, hledat jiné řešení či požádat o pomoc; • chválíme žáky za snahu, nejen za výsledek, ukazujeme si, že nezdar pomáhá při učení a zlepšování výkonu; • propojujeme řešení problémů spjatých s pohybovými dovednostmi s každodenním životem (např. využití běhu či překonávání překážek při cestě ze školy, domů, na procházce).
KLA	Klíčová kompetence kulturní	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propojujeme pohybové hry a činnosti s hudbou, rytmem a tancem; • zařazujeme lidové hry, tanec nebo jiné pohybové zvyky spojené se svátky; • vytváříme prostor pro prezentaci pohybových dovedností (tanec, hra) při různých vystoupeních ve škole nebo ve třídě. <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zařazujeme pohybové aktivity spojené s hudbou, rytmem a tanečními prvky; • zkoušíme si příležitostně tradiční hry, lidové tance a slavnosti; • zařazujeme a se žáky sledujeme ukázky známých sportovních událostí; • prezentujeme se žáky pohybové dovednosti při školních besídkách, dnech sportu či třídních akcích; • ukazujeme si se žáky ladnost pohybu, říkáme si, proč se nám určitý pohybový projev líbí, co na něm působí esteticky.
KDA	Klíčová kompetence digitální	<p>1. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Využíváme digitální technologie jako podpůrný prostředek k názornému vysvětlení a upevňování pohybových dovedností (např. obrázky, fotografie, krátká videa, interaktivní tabuli nebo tablet). • Představujeme žákům pohybové činnosti, cviky a hry prostřednictvím digitálních ukázek, které jim pomáhají porozumět zadání, správnému provedení pohybu a jeho následné nápodobě. <p>2. stupeň</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky k vnímání a porovnávání vlastního pohybového projevu s digitální ukázkou (např. sledování videa nebo fotografie), poskytujeme jim přiměřenou zpětnou vazbu při provedení pohybu. • Využíváme digitální technologie k motivaci žáků a k poskytování zpětné vazby (např. fotografie z pohybových aktivit, krátké video záznamy, ocenění zvládnutého výkonu).

Obsah předmětu

3. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 6. ročník		Školní OVU pro 3. ročník	Vazby na související OVU ZG	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU PT	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠS						
CZA-TEV-001-106-001	Podílet se na zapojení do širokého spektra aplikovaných pohybových aktivit odpovídajících aktuálnímu zdravotnímu stavu.	Zapojit se do jednoduchých pohybových aktivit podle svých možností.	X	KSA-KOS-000-106-001 Uvědomovat si své základní životní potřeby.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	X	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové činnosti s ohledem na individuální potřeby (oslabení svalů, kloubů, dýchacích funkcí) • protažení, zlepšení fyziologického rozsahu a posílení oslabených svalů • cvičení zaměřená na posílení páteře a prevenci bolestí zad • zooterapie (např. hiporehabilitace, canisterapie, felinoterapie) • hry a relaxace ve vodě
CZA-TEV-001-106-002	Využívat osvojené pohybové dovednosti v individuálních a skupinových pohybových činnostech.	Využívat základní pohybové dovednosti při jednoduchých cvičeních a hrách.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob.	<ul style="list-style-type: none"> • základní postoje • varianty chůze • běžecká abeceda • skoky, poskoky a přeskoky • rovnovážné postavy (např. stoj na jedné noze, stabilizační cvičení) • plavání, turistika, hry ve sněhu • nácvik plavání, potápění
CZA-TEV-001-106-002	Využívat osvojené pohybové dovednosti v individuálních a skupinových pohybových činnostech.	Zapojovat se do společných činností s ostatními žáky.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob.	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry a hry s různým zaměřením (např. Honzo vstávej, Rybáři, rybičky, rybáři jedou, Pešek, Židličkovaná)

CZA-TEV-001-106-003	Provádět jednoduché pohybové úkony na základě pokynů, povelů a signálů.	Reagovat na jednoduché pokyny, povel a signály učitele a provádět podle nich pohybové činnosti.	X	KKA-POR-000-106-001 Reagovat na jednoduché pokyny, vyjádřit souhlas či nesouhlas. KUA-KKF-000-106-001 Osvojovat si stereotypy učení.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	CSA-CJS-002-106-007 Reagovat přiměřeně na pokyny dospělých a spolupracovat při mimořádných událostech.	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v tělesné výchově • smluvené povel a pokyny • zvukové signály (zastavení, zahájení pohybu, provedení určeného pohybu) • reakce na gesta
CZA-TEV-001-106-004	Provádět jednoduché pohybové úkony za hudebního či rytmického doprovodu.	Pohybovat se podle hudby nebo rytmu a reagovat na změny tempa, tleskání či bubnování.	X	KLA-KKT-000-106-001 Vyjadřovat své emoce a prožitky prostřednictvím různých uměleckých forem. KSA-KOD-000-106-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	CSA-CJS-002-106-007 Reagovat přiměřeně na pokyny dospělých a spolupracovat při mimořádných událostech.	<ul style="list-style-type: none"> • rytmická cvičení (reagování na rychlost hudby, bubnování) • rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem • sladění jednoduchého pohybu s hudbou • jednoduché tanečky (např. Pásla ovečky) • nápodoba pohybů
CZA-TEV-001-106-005	Realizovat se v pohybových činnostech za pomoci upravených didaktických a sportovních pomůcek.	Používat různé sportovní pomůcky při hrách a cvičeních.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	X	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení s míči, kužely a obručemi • hod míčem • cvičení s náčiním a náradím (cvičení na lavičkách a žebřinách) • cvičení na posílení stabilizačních svalů trupu za využití balančních podložek • cvičení na propojení pohybu a orientace v prostoru, zlepšení vnímání vzdáleností a časových intervalů během pohybu • cvičení s odporovými pásy • pohybové hry s netradičními pomůckami

CZA-TEV-001-106-006	Zdokonalovat základní pohybové činnosti spolu s ostatními žáky.	Opakovat základní pohyby a zapojovat se do společného cvičení s ostatními.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	UKA-HUV-004-106-003 Dýchat správně a hospodárně při zpěvu i při rytmizaci říkadel.	<ul style="list-style-type: none"> • dětská jóga • posilování specifických svalových skupin • cviky na posílení prstů, dlaní, pěstí • otáčení rukou (dlaň, hřbet ruky) • koordinace oko–ruka, oko–noha • koordinace pohybu končetin • spolupráce ve hře • koncentrační a postřehové hry • psychomotorické hry a cvičení • hry s upravenými pravidly • zařazování krátkých pohybových chviliek během dne • pohybové aktivity ve volném čase
CZA-TEV-001-106-007	Vnímat jiné žáky a uvědomovat si odlišné schopnosti v pohybových dovednostech.	Vnímat tempo a možnosti ostatních a chovat se ohleduplně při společné činnosti.	X	<p>KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.</p> <p>KSA-KOA-000-106-001 Poznat a vyjádřit vlastní potřeby důležité k dosažení osobní pohody.</p> <p>KSA-KOC-000-106-001 Reagovat přiměřeně na potřeby druhých osob ve školním prostředí.</p> <p>KSA-KOD-000-106-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.</p>	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	<p>CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob.</p> <p>UKA-VYV-002-106-004 Zapojovat se do skupinové práce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • trpělivost ke spoluhráčům • pocit sounáležitosti s týmem • zapojení všech žáků do týmu • aktivity s vyznačeným osobním prostorem (kruhy na zemi, kužely, vlastní „zóna“) • hry, během kterých si žáci všimají tempa druhých (pomalejší/rychlejší varianty) • nácvik pohybu ve skupině – chůze za sebou, vedle sebe, ve dvojici • společné a kooperativní hry (hry s padákem, přetahování lanem)

CZA-TEV-001-106-007	Vnímat jiné žáky a uvědomovat si odlišné schopnosti v pohybových dovednostech.	Přijímat pomoc druhých a sám pomáhat.	X	<p>KSA-KOA-000-106-001 Poznat a vyjádřit vlastní potřeby důležité k dosažení osobní pohody.</p> <p>KSA-KOC-000-106-001 Reagovat přiměřeně na potřeby druhých osob ve školním prostředí.</p> <p>KSA-KOD-000-106-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.</p>	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob.	<ul style="list-style-type: none"> • nabídnout pomoc spolužákovi (podat míč, podržet obruč) • hry ve dvojici, cvičení ve dvojici • komunikace s ostatními žáky, vyjádření potřeby („potřebuji pauzu“, „pomoz mi prosím“) • čekání na řadu, respektování pořadí • jednoduché týmové úkoly, při kterých je potřeba spolupráce (přenášení pomůcek, stavba dráhy, hry s padákem, Mašinka)
CZA-TEV-001-106-008	Reagovat na relaxační, speciální kompenzační, korektivní či jinak rozvíjející cvičení a usilovat při nich o správné držení těla.	Zapojovat se do jednoduchých relaxačních a dechových cvičení.	X	<p>KRA-KRP-000-106-001 Upozornit vhodným způsobem na osobní problém.</p> <p>KUA-KKF-000-106-001 Osvojovat si stereotypy učení.</p>	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	<p>CPA-CSP-001-106-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti.</p> <p>CSA-CJS-005-106-001 Ukázat nebo pojmenovat hlavní části lidského těla a dokázat upozornit na své potřeby a zdravotní potíže.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zklidňující a povzbuzující masáže • relaxace • somatická stimulace obličeje • senzomotorická stimulace • míčkování • bazální stimulace • HANDLE přístup • orofaciální masáž • dechová cvičení
CZA-TEV-001-106-008	Reagovat na relaxační, speciální kompenzační, korektivní či jinak rozvíjející cvičení a usilovat při nich o správné držení těla.	Zapojovat se do jednoduchých protahovacích cvičení a usilovat o správné držení těla podle vzoru učitele.	X	<p>KRA-KRP-000-106-001 Upozornit vhodným způsobem na osobní problém.</p> <p>KUA-KKF-000-106-001 Osvojovat si stereotypy učení.</p>	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	CSA-CJS-005-106-001 Ukázat nebo pojmenovat hlavní části lidského těla a dokázat upozornit na své potřeby a zdravotní potíže.	<ul style="list-style-type: none"> • soustředění na cvičení • prevence oslabení • korekce oslabení • správné držení těla – ve stoji, vsedě • změny polohy těla • napodobování pohybů učitele • posilovací a koordinační cvičení • protahovací cvičení
CZA-TEV-001-106-009	Vnímat základní pravidla jednoduchých her	Hrát jednoduché hry podle pravidel vysvětlených učitelem, reagovat na	X	KKA-POR-000-106-001	X	CSA-CJS-002-106-002 Rozeznat nevhodné jednání a chování,	<ul style="list-style-type: none"> • sounáležitost • ohleduplnost • podpora spoluhráče

	a soutěží a upravit adekvátně tomu své chování v aktivitě.	signál začátku a konce hry a chovat se ohleduplně k ostatním.		Reagovat na jednoduché pokyny, vyjádřit souhlas či nesouhlas. KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.		kteřé je v rozporu s nastavenými pravidly.	<ul style="list-style-type: none"> • hodnoty olympijského hnutí • základní pravidla her • osvojování pravidel pohybových činností
CZA-TEV-001-106-010	Poznávat základní zásady bezpečného chování a hygieny při pohybových aktivitách.	Seznamovat se se základními pokyny k bezpečnosti při cvičení, bezpečně používat pomůcky a dbát na základní hygienu po cvičení.	X	KRA-KRA-000-106-001 Rozeznat informaci, která je řešením konkrétní situace.	X	<p>CPA-CSP-001-106-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti.</p> <p>CPA-CSP-008-106-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech.</p> <p>CSA-CJS-001-106-004 Popsat na příkladech dodržování zásad bezpečnosti při hrách.</p> <p>CSA-CJS-004-106-003 Dodržovat pravidla vhodného chování v přírodě.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oblékání a svlékání • přezouvání • vhodné oblečení a obuv • vhodný oděv a obuv ve specifickém prostředí • osobní hygiena • hygiena při tělesné výchově • hygiena cvičebního prostředí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • hygiena plavání • bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí • bezpečnost při manipulaci s tělocvičným nářadím a náčiním

6. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 6. ročník		Školní OVU pro 6. ročník	Vazby na související OVU ZG	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU PT	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠS						
CZA-TEV-001-106-001	Podílet se na zapojení do širokého spektra aplikovaných pohybových aktivit odpovídajících aktuálnímu zdravotnímu stavu.	Zapojit se do širokého spektra aplikovaných pohybových aktivit odpovídajících aktuálnímu zdravotnímu stavu.	X	KSA-KOS-000-106-001 Uvědomovat si své základní životní potřeby.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	X	<ul style="list-style-type: none"> • koordinace srdečního, dýchacího a pohybového rytmu • pohybové činnosti s ohledem na individuální potřeby (oslabení svalů, kloubů, dýchacích funkcí) • protažení, zlepšení fyziologického rozsahu a posílení oslabených svalů • cvičení zaměřená na zdraví páteře a prevenci bolestí zad • zooterapie (např. hiporehabilitace, canisterapie, felinoterapie) • plavání, terapie ve vířivce
CZA-TEV-001-106-002	Využívat osvojené pohybové dovednosti v individuálních a skupinových pohybových činnostech.	Užívat osvojené základní pohybové dovednosti při hrách, cvičeních a sportovních aktivitách.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob.	<ul style="list-style-type: none"> • obraty (obrat o 90°, 180°, 360°), základní postoje • varianty chůze • průpravné úpoly – přetahy, přetlaky • běžecká abeceda • skok do dálky a výšky, přeskoky • rovnovážné postavy (např. stoj na jedné noze, stabilizační cvičení) • plavání, turistika, hry ve sněhu • cvičení zaměřená na kontrolu dýchání během intenzivního pohybu (např. běh, aerobik) • strečink

CZA-TEV-001-106-002	Využívat osvojené pohybové dovednosti v individuálních a skupinových pohybových činnostech.	Spolupracovat s ostatními žáky při týmových činnostech.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob.	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry • hry s různým zaměřením • hry, např. bocce, boccia, lukostřelba
CZA-TEV-001-106-003	Provádět jednoduché pohybové úkony na základě pokynů, povelů a signálů.	Správně reagovat na jednoduché pokyny, povely a signály.	ZGC-ZGC-000-106-001 Rozšiřovat si pasivní i aktivní slovní zásobu.	KKA-POR-000-106-001 Reagovat na jednoduché pokyny, vyjádřit souhlas či nesouhlas. KUA-KKF-000-106-001 Osvojovat si stereotypy učení.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	CSA-CJS-002-106-007 Reagovat přiměřeně na pokyny dospělých a spolupracovat při mimořádných událostech.	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v tělesné výchově • smluvené povely a pokyny • zvukové signály • gesta
CZA-TEV-001-106-004	Provádět jednoduché pohybové úkony za hudebního či rytmického doprovodu.	Koordinovat pohyb s hudbou nebo rytmem a rozlišovat tempo, směr a délku pohybu.	X	KLA-KKT-000-106-001 Vyjadřovat své emoce a prožitky prostřednictvím různých uměleckých forem. KSA-KOD-000-106-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	UKA-HUV-004-106-004 Reagovat pohybem na hudbu, osvojit si základní taneční prvky.	<ul style="list-style-type: none"> • rytmická cvičení a kondiční cvičení • rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem • vyjádření rytmu pohybem • sladění jednoduchého pohybu s hudbou • jednoduché tanečky • nápodoba pohybů
CZA-TEV-001-106-005	Realizovat se v pohybových činnostech za pomoci upravených didaktických a sportovních pomůcek.	Používat vhodné sportovní pomůcky k plnění úkolů.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	X	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení zaměřená na posílení stabilizačních svalů trupu, která zlepšují držení těla (např. balanční plocha, vozík) • cvičení na propojení pohybu a orientace v prostoru, zlepšení vnímání vzdáleností a časových intervalů během pohybu • hod míčkem • posilovací a koordinační cvičení • cvičení s náčiním a nářadím (cvičení na lavičkách a žebřinách)

CZA-TEV-001-106-006	Zdokonalovat základní pohybové činnosti spolu s ostatními žáky.	Zdokonalovat své pohybové dovednosti a dbát na správné provedení pohybu při společných činnostech.	X	KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	UKA-HUV-004-106-003 Dýchat správně a hospodárně při zpěvu i při rytmizaci říkadel.	<ul style="list-style-type: none"> • jóga • zpracování a uvolnění stresu pohybem • posilování specifických svalových skupin • cviky na posílení prstů, dlaní, pěstí • otáčení rukou (dlaň, hřbet ruky) • koordinace oko–ruka, oko–noha • koordinace pohybů končetin • spolupráce při hře • koncentrační a postřehové hry • psychomotorické hry a cvičení • hry s upravenými pravidly • zařazování krátkých pohybových chviliek během dne • pohybové aktivity ve volném čase • aktivity zaměřené na vnímání pohody během pohybu
CZA-TEV-001-106-007	Vnímat jiné žáky a uvědomovat si odlišné schopnosti v pohybových dovednostech.	Spolupracovat s ostatními žáky a uvědomovat si rozdíly v pohybových schopnostech.	X	<p>KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem.</p> <p>KSA-KOA-000-106-001 Poznat a vyjádřit vlastní potřeby důležité k dosažení osobní pohody.</p> <p>KSA-KOC-000-106-001 Reagovat přiměřeně na potřeby druhých osob ve školním prostředí.</p>	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	<p>CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob.</p> <p>UKA-VYV-002-106-004 Zapojovat se do skupinové práce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vnímání spoluhráčů • pocit sounáležitosti s týmem • zapojení všech žáků do týmu • aktivity s vyznačeným osobním prostorem (např. kruhy na zemi, kužely, vlastní „zóna“) • HANDLE aktivity (s kruhy)

				KSA-KOD-000-106-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.			
CZA-TEV-001-106-007	Vnímat jiné žáky a uvědomovat si odlišné schopnosti v pohybových dovednostech.	Pomáhat spolužákům, kteří potřebují podporu při společných činnostech.	X	KSA-KOA-000-106-001 Poznat a vyjádřit vlastní potřeby důležité k dosažení osobní pohody. KSA-KOC-000-106-001 Reagovat přiměřeně na potřeby druhých osob ve školním prostředí. KSA-KOD-000-106-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami ve škole.	PTP-000-000-106-002 Účastnit se nabízených aktivit podporujících wellbeing s ohledem na členy nejbližší sociální skupiny.	CPA-OSV-001-106-002 Navázat sociální kontakt a podílet se na interakci ve skupině známých osob. UKA-VYV-002-106-004 Zapojovat se do skupinové práce.	<ul style="list-style-type: none"> • podpora a pomoc spolužákům • rozvoj osobnostních vlastností prostřednictvím pohybových aktivit • vnímání potřeb spolužáků • pochvala druhých • požádání o pomoc při nesnázích • poděkování za pomoc • jednoduché týmové hry, při kterých je potřeba spolupráce • komunikace s ostatními žáky
CZA-TEV-001-106-008	Reagovat na relaxační, speciální kompenzační, korektivní či jinak rozvíjející cvičení a usilovat při nich o správné držení těla.	Vnímat a chápat význam správného dýchání, uvolnění a relaxačních cvičení.	X	KRA-KRP-000-106-001 Upozornit vhodným způsobem na osobní problém. KUA-KKF-000-106-001 Osvojovat si stereotypy učení.	PTP-000-000-106-001 Zapojovat se do nabízených aktivit podporujících jeho péči o sebe.	CPA-CSP-001-106-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CSA-CJS-005-106-001 Ukázat nebo pojmenovat hlavní části lidského těla a dokázat upozornit na své potřeby a zdravotní potíže.	<ul style="list-style-type: none"> • zklidňující a povzbuzující masáže • relaxace (celková a lokální) • somatická stimulace obličeje • senzomotorická stimulace • míčkování • bazální stimulace • HANDLE přístup • orofaciální masáž • dechová cvičení
CZA-TEV-001-106-008	Reagovat na relaxační, speciální kompenzační, korektivní či jinak rozvíjející cvičení a usilovat při nich o správné držení těla.	Provádět základní protahovací cvičení a upravovat držení těla podle pokynů učitele.	X	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> • soustředění na cvičení • prevence oslabení • korekce oslabení • správné držení těla – ve stoji, vsedě • změny polohy těla • posílení středu těla – cvičení na zpevnění trupu • protahovací cvičení

CZA-TEV-001-106-009	Vnímat základní pravidla jednoduchých her a soutěží a upravit adekvátně tomu své chování v aktivitě.	Dodržovat základní pravidla her a soutěží, chovat se fair play a respektovat rozhodnutí učitele a spolužáků během hry.	ZGM-ZGC-000-106-001 Označit situace v běžném životě, kdy využívá matematiku.	KKA-POR-000-106-001 Reagovat na jednoduché pokyny, vyjádřit souhlas či nesouhlas. KPA-KPB-000-106-001 Spolupracovat při opakujících se činnostech se spolužákem. KDA-KDB-000-106-001 Sdílet informace pro vlastní potřebu s učiteli a rodinou.	X	CSA-CJS-002-106-002 Rozeznat nevhodné jednání a chování, které je v rozporu s nastavenými pravidly.	<ul style="list-style-type: none"> • fair play • sounáležitost • ohleduplnost • podpora spoluhráče • prohra • chování na soutěžích, závodech • hodnoty olympijského hnutí • základní pravidla her • osvojování pravidel pohybových činností
CZA-TEV-001-106-010	Poznávat základní zásady bezpečného chování a hygieny při pohybových aktivitách.	Uplatňovat zásady bezpečnosti při cvičení a hrách, respektovat pravidla bezpečné manipulace s pomůckami a dodržovat hygienické návyky při pohybových aktivitách.	X	KRA-KRA-000-106-001 Rozeznat informaci, která je řešením konkrétní situace. KBA-KOC-000-106-001 Přijímat odpovědnost za své školní povinnosti.	X	CPA-CSP-001-106-001 Zvládnout základní hygienické návyky a sebeobslužné činnosti. CPA-CSP-008-106-001 Dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce při pravidelně se opakujících činnostech. CSA-CJS-001-106-004 Popsat na příkladech dodržování zásad bezpečnosti při hrách. CSA-CJS-004-106-003 Dodržovat pravidla vhodného chování v přírodě.	<ul style="list-style-type: none"> • oblékání a svlékání • přezouvání • vhodné oblečení a obuv • vhodný oděv a obuv ve specifickém prostředí • osobní hygiena • hygiena při tělesné výchově • hygiena cvičebního prostředí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • hygiena plavání • bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí • bezpečný pohyb při pohybových aktivitách na sněhu, ledu, v bazénu a vodních plochách • seskoky z výšky • význam pohybu pro zdraví

10. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 10. ročník		Školní OVU pro 10. ročník	Vazby na související OVU ZG	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU PT	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠS						
CZA-TEV-001-110-001	Uplatňovat přiměřené aplikované pohybové aktivity odpovídající aktuálnímu zdravotnímu stavu.	Uplatňovat přiměřené aplikované pohybové aktivity podle aktuálního zdravotního stavu.	X	KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CZA-VZB-001-110-003 Vnímat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a dát najevo své zdravotní potíže a problémy.	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové činnosti s ohledem na individuální potřeby (oslabení svalů, kloubů, dýchacích funkcí) • protažení, zlepšení fyziologického rozsahu a posílení oslabených svalů • spinální cvičení • zooterapie (např. hiporehabilitace, canisterapie, felinoterapie) • koordinace srdečního, dýchacího a pohybového rytmu • prevence svalových dysbalancí • korekce svalových dysbalancí • vyrovnávací cvičení • průpravná cvičení • kondiční cvičení
CZA-TEV-001-110-002	Zvládat osvojené pohybové dovednosti a používat je v individuálních a skupinových pohybových činnostech.	Uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v jednoduchých hrách a cvičeních.	X	KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině. KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.	X	UKA-HUV-004-110-003 Propojit pohyb s hudbou, zvládnout základní kroky jednoduchého tance.	<ul style="list-style-type: none"> • průpravné atletické činnosti • starty, běhy na dráze • skok do dálky a výšky, přeskoky • hod míčkem • posilovací a koordinační cvičení • cvičení s náčiním a nářadím • plavání, turistika, hry ve sněhu

CZA-TEV-001-110-002	Zvládat osvojené pohybové dovednosti a používat je v individuálních a skupinových pohybových činnostech.	Spolupracovat s ostatními žáky při pohybových činnostech a přispívat k dobré atmosféře ve skupině.	X	KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině. KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.	X	X	<ul style="list-style-type: none"> • sdílení prostoru a pomůcek během hry • cvičení s potřebou koordinace a komunikace (např. společné přenášení míče po trávě nebo přes překážky) • pohybové hry • hry, např. bocce, boccia, lukostřelba
CZA-TEV-001-110-003	Vykonávat individuální a kolektivní činnost na základě pokynů, povelů a signálů.	Rozpoznávat a reagovat na základní pokyny, povely a signály pohybem nebo zastavením.	ZGC-ZGC-000-110-001 Vyhledat informace v jednoduchém textu pomocí návodných otázek a obrázků, procesních schémat.	KKA-POR-000-110-001 Reagovat verbálně nebo neverbálně na komunikační sdělení partnera. KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině. KSA-KOD-000-110-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami.	X	X	<ul style="list-style-type: none"> • rozvoj kreativity a spolupráce • napodobování pohybů • význam termínů spojených s pohybovými činnostmi • komunikace mezi hráči a učitelem • smluvené povely a signály • verbální a neverbální komunikace během cvičení
CZA-TEV-001-110-004	Projevit svou fantazii při provedení jednoduché pohybové aktivity s hudebním doprovodem.	Pohybovat se podle hudby, napodobovat jednoduché taneční či rytmické pohyby a vyjadřovat pohybem náladu nebo emoci.	X	KLA-KKT-000-110-001 Vyjadřovat své emoce a prožitky v individuální i skupinové tvůrčí činnosti.	X	UKA-HUV-004-110-003 Propojit pohyb s hudbou, zvládnout základní kroky jednoduchého tance.	<ul style="list-style-type: none"> • vyjádření rytmu pohybem • sladění jednoduchého pohybu s hudbou • jednoduché tanečky a taneční kroky • cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem
CZA-TEV-001-110-005	Podílet se na pohybových činnostech s doporučenými a dostupnými sportovními pomůckami přizpůsobenými pro jeho optimální zapojení.	Bezpečně používat sportovní pomůcky podle pokynu učitele a dokázat si vybrat vhodnou pomůcku podle činnosti.	X	KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	X	<ul style="list-style-type: none"> • rovnovážná a koordinační cvičení • rozvíjení pohybové a prostorové koordinace a rovnovážných postojů • speciální nářadí a náčiní • použití speciálních pomůcek, které zlepšují motoriku a vnímání

							<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry s tradičními a netradičními pomůckami • bezpečnost při používání pomůcek • výběr správného náčiní ke cvičení
CZA-TEV-001-110-006	Podílet se na pohybových aktivitách spolu s ostatními žáky a vnímat význam pohybových aktivit pro zdraví.	Podílet se na pohybových aktivitách a spolupracovat s ostatními při cvičení a hrách.	X	<p>KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině.</p> <p>KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.</p>	PTP-000-000-110-001 Vyjádřit vlastní potřeby při utváření vzdělávacího prostředí a současně vnímat i potřeby ostatních.	CZA-VZB-001-110-002 Uplatňovat v praktických modelových situacích základní zásady ochrany zdraví.	<ul style="list-style-type: none"> • koncentrační a postřehová cvičení • psychomotorické hry a cvičení • pohybové hry s různým zaměřením • hry s upravenými pravidly • jógová cvičení • pohybové hry bez náčiní • cvičení ve dvojici, ve skupině • týmové úkoly, při kterých je potřeba spolupráce (hry s padákem, přenášení věcí)
CZA-TEV-001-110-006	Podílet se na pohybových aktivitách spolu s ostatními žáky a vnímat význam pohybových aktivit pro zdraví.	Vnímat pohybovou činnost jako zdroj zdraví a radosti.	X	<p>KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině.</p> <p>KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.</p>	X	X	<ul style="list-style-type: none"> • prožitkové aktivity zaměřené na vnímání pohody po ukončení pohybové aktivity (uvolnění, radost, úsměv) • zpracování a uvolnění stresu pohybem • základní poznatky o pohybu a zdraví • prevence zdravotních problémů (obezita, únava, oslabení svalstva) • zařazování krátkých pohybových chviliek během dne (brain break, protahování)

							<ul style="list-style-type: none"> • pohybové aktivity ve volném čase • zdravotní přínosy sportovních aktivit
CZA-TEV-001-110-007	Respektovat jiné žáky a uvědomovat si odlišné schopnosti v pohybových dovednostech.	Respektovat tempo a možnosti spolužáků a dodržovat osobní prostor.	X	<p>KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině.</p> <p>KSA-KOA-000-110-001 Spolupracovat při utváření osobní pohody.</p> <p>KSA-KOC-000-110-001 Tolerovat odlišnosti druhých osob ve školním prostředí.</p> <p>KSA-KOD-000-110-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami.</p>	<p>PTP-000-000-110-001 Vyjádřit vlastní potřeby při utváření vzdělávacího prostředí a současně vnímat i potřeby ostatních.</p> <p>PTS-000-000-110-002 Přispívat k demokratické kultuře ve třídě.</p>	CAS-CAS-002-110-003 Respektovat pravidla společenského soužití v rodině, škole, obci.	<ul style="list-style-type: none"> • trpělivost ke spoluhráčům, zvládání neúspěchu • zapojení všech žáků do týmové činnosti • pocit být součástí týmu • aktivity s vyznačeným osobním prostorem (kruhy na zemi, kužely, vlastní „zóna“) • skupinové a kooperativní hry
CZA-TEV-001-110-007	Respektovat jiné žáky a uvědomovat si odlišné schopnosti v pohybových dovednostech.	Podporovat ostatní při činnostech a spolupracovat při poskytování i přijímání pomoci.	X	<p>KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině.</p> <p>KSA-KOA-000-110-001 Spolupracovat při utváření osobní pohody.</p> <p>KSA-KOC-000-110-001 Tolerovat odlišnosti druhých osob ve školním prostředí.</p> <p>KSA-KOD-000-110-001</p>	<p>PTP-000-000-110-001 Vyjádřit vlastní potřeby při utváření vzdělávacího prostředí a současně vnímat i potřeby ostatních.</p>	X	<ul style="list-style-type: none"> • podpora a pomoc spolužákům • rozvoj osobnostních vlastností prostřednictvím pohybových aktivit • pohybové hry s různým zaměřením • sociální a emoční rovina (komunikace s ostatními žáky) • týmové úkoly, při kterých je potřeba spolupráce (hry s padákem, přetahování lanem) • pomoc při přípravě aktivit

				Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami.			
CZA-TEV-001-110-008	Provádět relaxační, speciální kompenzační, korektivní či jinak rozvíjející cvičení a aplikované pohybové aktivity.	Reagovat na pokyny při řízené relaxaci a provádět dechová cvičení podle vedení učitele.	X	KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CZA-VZB-001-110-003 Vnímat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a dát najevo své zdravotní potíže a problémy.	<ul style="list-style-type: none"> • masáže (zklidňující, povzbuzující, somatická stimulace) • relaxace (celková a lokální) • dechová cvičení – správný dechový stereotyp • míčkování • bazální stimulace • HANDLE přístup • orofaciální masáž
CZA-TEV-001-110-008	Provádět relaxační, speciální kompenzační, korektivní či jinak rozvíjející cvičení a aplikované pohybové aktivity.	Účastnit se protahovacích a uvolňovacích cvičení a samostatně zaujímat správnou polohu těla.	X	KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CZA-VZB-001-110-003 Vnímat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a dát najevo své zdravotní potíže a problémy.	<ul style="list-style-type: none"> • pohybová a prostorová koordinace • rovnováha • prevence a korekce oslabení • soustředění na cvičení • cvičení na hluboký stabilizační systém • protahovací cvičení
CZA-TEV-001-110-009	Uplatňovat základní pravidla her a soutěží, rozpoznat, když dojde k jejich porušení.	Uplatňovat jednoduchá pravidla her, rozpoznávat porušení pravidel a chovat se ohleduplně při výhře i prohře.	ZGM-ZGC-000-110-001 Uplatňovat zkušenost s opakovaně řešenými matematickými úlohami.	KPA-KPB-000-110-001 Zapojovat se do spolupráce ve skupině. KRA-KRA-000-110-001 Označit pravdivou a nepravdivou informaci týkající se známé situace. KDA-KDB-000-110-001 Respektovat pravidla bezpečného chování v digitálním prostředí.	PTS-000-000-110-002 Přispívat k demokratické kultuře ve třídě.	CAS-CAS-002-110-003 Respektovat pravidla společenského soužití v rodině, škole, obci. CPA-OSV-001-110-002 Respektovat základní pravidla chování v každodenním životě třídy.	<ul style="list-style-type: none"> • sounáležitost v týmu • ohleduplnost a podpora spoluhráčů • chování při prohře a vítězství • chování během soutěží • znalost a dodržování pravidel soutěže • respekt k soupeřům • týmová spolupráce a rovné zapojení všech • hodnoty sportu a olympijské ideály • upozornění na nedodržení pravidel a jejich korekce

CZA-TEV-001-110-010	Rozpoznat nebezpečné situace a na základě osobních zkušeností na ně vhodně reagovat.	Reagovat na pokyny k bezpečnému chování, vyhýbat se nebezpečným situacím při pohybu a dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny.	X	<p>KRA-KRP-000-110-001 Vybrat z nabízených možností vhodný způsob řešení běžného osobního problému.</p> <p>KSA-KOS-000-110-001 Požádat jednoduchým způsobem o pomoc.</p> <p>KBA-KOC-000-110-001 Sdílet odpovědnost za své chování ve školním prostředí.</p>	PTS-000-000-110-001 Vybrat příklady obtížných životních situací a možností vzájemné pomoci.	<p>CAP-CAP-003-110-008 Dodržovat základní pravidla bezpečného pobytu v přírodě.</p> <p>CAS-CAS-002-110-004 Vnímat a reagovat na různé druhy rizikového chování lidí a řešit je s pomocí naučených stereotypů.</p> <p>CZA-VZB-003-110-001 Rozpoznat v modelových situacích nebezpečné situace v běžném životě.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí • hygiena při tělesné výchově • osobní hygiena • hygiena cvičebního prostředí • vhodné oblečení a obuv • vhodný oděv a obuv ve specifickém prostředí • hygiena během plavání • bezpečný pohyb ve specifických podmínkách (skoky do vody, z výšky) • bezpečný pohyb při pohybových aktivitách v zimě, na horách
---------------------	--	---	---	---	--	---	--



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