

Vyučovací předmět a základ vzdělávacího obsahu

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

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

Charakteristika předmětu

Informace o pojetí předmětu

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.

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. 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 využít 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.

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.

Informace o obsahu předmětu

Charakteristika 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 6. až 9. ročníku s časovou dotací 2 hodiny týdně v každém ročníku. Tělesná výchova je realizována v tělocvičně školy, v přilehlém parku, v přírodě, případně na plaveckém či sportovním stadionu, na lyžařských a turistických a cykloturistických 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.

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

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí a základních gramotností

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

KKU Klíčová kompetence k učení

- Vytváříme podmínky, aby žák reflektoval své vlastní učení v jeho průběhu (v případě potřeby v nich dělá změnu);
- navozujeme takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení;
- podporujeme odpovědnost žáků za jejich učení tím, že jim vytváříme příležitosti aktivně využívat to, co se naučili;
- necháváme žáky samostatně při výuce objevovat, co se učí;
- dáváme prostor žákům učit se mezi sebou navzájem;
- učíme žáky shromažďovat důkazy o jejich posunu v učení;
- vytváříme bezpečný prostor pro práci s chybou;
- dáváme žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli;
- vedeme žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení;
- propojujeme výuku se zkušeností žáků a zprostředkováváme jim smysl vyučovaného obsahu;
- podporujeme žáky k dalšímu učení tím, že oceňujeme jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy;
- zprostředkováváme žákům konkrétní příklady výstupů úspěšného učení ve vztahu ke škole i celkovému rozvoji osobnosti;
- podporujeme u žáků postoje (nastavení mysli), které jim pomáhají rozvinout a udržet motivaci;
- dlouhodobě pozorujeme snahu a vůli;
- poskytujeme zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti;
- poskytujeme průběžnou zpětnou vazbu především k postupu a přístupu k učení;
- pro hodnocení práce žáků a jejich pokroku v učení využíváme popisná kritéria (která jsou srozumitelná a korespondují s cíli výuky).

KKK Klíčová kompetence komunikační

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí a základních gramotností

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

KOS Klíčová kompetence osobnostní a sociální

- Vytváříme prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas;
- naplňujeme základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry;
- komunikujeme se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně; projevujeme zájem o každého žáka, nabízíme žákům dialog a spolupráci, respektujeme sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků;
- vytváříme situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění;
- budujeme kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky;
- vytváříme situace pro týmovou spolupráci;
- v návaznosti na modelové situace upozorňujeme žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví;
- učíme žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami;
- poskytujeme inspirativní příklady úspěšných jednotlivců, kteří překonali obtíže, a diskutují o jejich strategiích;
- vytváříme takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity;
- vytváříme prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli;
- podnikneme společné aktivity, které posilují kolektivní sílu a vytvářejí síť podpory;
- přispíváme k vytváření osobních plánů rozvoje pro žáky, ve kterých si stanovují krátkodobé a dlouhodobé cíle;
- poskytujeme pravidelnou zpětnou vazbu a podporu při dosahování cílů a upřesňování jejich seberozvojových plánů;
- začleňujeme pravidelné aktivity na sebereflexi, kde si žáci mohou uvědomovat své úspěchy, výzvy a osobní růst;
- pomáháme žákům poznávat jejich zájmy, schopnosti a hodnoty;
- vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu;
- poskytujeme uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy;
- oceňujeme žáky za ohleduplné chování a projevy empatie;
- důsledně reagujeme na případné chování žáků, které závažně narušuje prostředí pro učení nebo vztahy ve třídě i s námi.

KOB Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí a základních gramotností

- Vytváříme situace, při nichž se žáci dostávají do četných přímých kontaktů s různými lidmi, rozmanitými živými jedinci, venkovním (přírodním i člověkem přetvořeným) prostředím;
- vytváříme prostor pro otevřenou diskusi žáků o hodnotách a chování svých i ostatních, facilitujeme diskusi a využíváme osvědčené diskusní techniky;
- 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;
- umožňujeme žákovi převzít odpovědnost za uskutečnění přiměřeného úkolu, který si sám zvolí nebo s nímž se vnitřně ztotožní – nezaměňujeme prosté vykonání zadaného úkolu či příkazu se skutečným převzetím odpovědnosti.

KPP Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní

- Poskytujeme žákům konstruktivní zpětnou vazbu, včetně formativního hodnocení, které jim pomáhá hlouběji porozumět jejich tvůrčímu procesu a posiluje jejich schopnosti zdokonalovat se;
- zařazením kooperativního učení a nastavením jasných očekávání a kritérií pro hodnocení kvality práce žáků jim umožňujeme při plánování a realizaci projektů efektivně sdílet a využívat zdroje a zkušenosti;
- motivujeme a vyzýváme žáky k přebírání iniciativy v učení i praktickém životě;
- zapojujeme žáky do řízení a realizace akcí, žáci jsou (spolu)organizátory;
- 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;
- diskutujeme se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit;
- podporujeme sdílené znalosti a vzájemné učení se jeden od druhého – vrstevnické učení.

KRP Klíčová kompetence k řešení problémů

- Podporujeme žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení;
- vedeme žáky k pečlivosti, preciznosti, poctivosti, pravidelnosti měření apod.;
- umožňujeme používat prostředky digitální techniky k vyhledávání zdrojů;
- vedeme žáky k plánování úkolů a postupů;
- vhodně využíváme mezipředmětových vztahů (přírodopis, výchova ke zdraví a bezpečí...).

KKT Klíčová kompetence kulturní

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

KDI Klíčová kompetence digitální

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

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí a základních gramotností

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

ZGC Základní gramotnost čtenářská a pisatelská

X

ZGM Základní gramotnost logicko-matematická

- Vedeme žáky k analýze souvislostí, dokládání konkrétními důkazy vzájemných vztahů a jejich zobecňování;
- dáváme žákům příležitost využívat a vhodně upravovat matematické modely reálných situací (např. vlastní vývoj výkonu, vlastní průměr, úspěšnost střelby, souvislosti);
- vedeme žáky k aplikaci matematických modelů a zákonitostí logiky při predikci vývoje a následně při rozhodování.

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

Krok 2	OVU jako základ vzdělávacího obsahu v uzlovém bodě
---------------	---

OVU vzdělávacích oborů	
Kód	Popis OVU z RVP ZV v uzlovém bodě 9 (dosaženo nejpozději)
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.
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.
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.
CZB-TEV-001-ZV9-004	Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho.
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.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povely, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.
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.
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.
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.
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorech určených pro realizaci pohybových činností.

[illegible]

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

Krok 3	Školní OVU
---------------	-------------------

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9
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.
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.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.
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.

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9
Kód	Popis OVU z RVP ZV	
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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.
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.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.
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 pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9
Kód	Popis OVU z RVP ZV	
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; uveče, 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.
CZB-TEV-002-ZV9-009	Naplnuje 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; uveče, jaký může mít vliv eticky nevhodné a vhodné jednání na jiné sportovce; podporuje znevýhodněné osoby; jedná se zásadami pro ochranu přírodního prostředí.
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
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	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	
X	X	

[illegible]

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

Krok 4 Školní OVU v ročnících

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	6. ročník	7. ročník
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.		
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.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.		
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.		

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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.		
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.		
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.		
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 pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.		
CZB-TEV-002-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.		

[illegible]

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

8. ročník	9. ročník
	Předvede vybrané osvojované pohybové dovedností; využívá tyto dovednosti při individuální či týmové činnosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.
	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.
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.	

	Vyhodnotí záznamy absolvovaných pohybových činností a jejich parametrů v týdenním plánu; na vyzvání učitele předvede některou z uváděných pohybových činností; zhodnotí vlastní pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.
	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.
	Sestaví a vede krátké rozcvičení či průpravné cvičení s ohledem na následující pohybovou činnost; používá správné tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.
	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.
	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.

[illegible]





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

Krok 5	Návaznost a kontinuita OVU
--------	----------------------------

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
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.	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.
CZB-TEV-001-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.	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
Kód	Popis OVU z RVP ZV			
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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.
CZB-TEV-002-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.	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.

[illegible]

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
Kód	Popis OVU z RVP ZV			
X	X	X		
X	X	X		
X	X	X		
X	X	X		
X	X	X		
X	X	X		
X	X	X		
X	X	X		
X	X	X		

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

Krok 6	Linie
---------------	--------------

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
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.	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.
CZB-TEV-001-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.	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.

CZB-TEV-001-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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.
CZB-TEV-002-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.	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.

[illegible]

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

6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
Předvede osvojované pohybové dovednosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.	Předvede a posoudí osvojované pohybové dovednosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.	Předvede a posoudí osvojované pohybové dovednosti, označí zjevné nedostatky, jejich možné příčiny a uplatní opatření k nápravě.	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.
	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.	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.	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.
Upravuje intenzitu/tempo pohybového výkonu a uplatňuje vůli pro zdárné dokončení požadovaného výkonu.	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.	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.	

	Sestaví a předvede trénink dle základních zásad v prostředí školní tělocvičny; využije plánovací aplikaci pro domácí cvičení.	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.	Vede si portfolio s vlastním tréninkovým plánem a vyhodnocuje jeho dodržování.
Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při 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.
Reaguje na pokyny, povel a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.	Rozumí pokynům, povelům a signálům spojenými s různými pohybovými činnostmi.	Reaguje správně na pokyny, povel a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.	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.
Identifikuje přestupky v pravidlech dané sportovní hry.	Dodržuje základní pravidla dané sportovní hry.	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.	Organizuje sportovní turnaj, 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.
	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.	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.	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.

[illegible]

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

Krok 7	Vazby
---------------	--------------

6. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
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.	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.
CZB-TEV-001-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.	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.

CZB-TEV-001-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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povel, 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.	Reaguje správně na základní pokyny, povel, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.

CZB-TEV-002-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.	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.
CZB-TEV-002-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.	Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorech určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
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	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X

[illegible]

7. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
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.	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.

CZB-TEV-001-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.	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.
CZB-TEV-001-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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.

CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.
CZB-TEV-002-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.	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.
CZB-TEV-002-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; 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.	Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorech určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
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	X

[illegible]

8. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
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.	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.

CZB-TEV-001-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.	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.
CZB-TEV-001-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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.

CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.
CZB-TEV-002-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.	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.
CZB-TEV-002-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; 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.	Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorech určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
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	X

[illegible]

9. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro uzlový bod 9	Předcházející OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5	Školní OVU pro 5. ročník
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.	Zvládá v souladu s individuálními možnostmi osvojované pohybové dovednosti a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.	Předvede různé pohybové dovednosti podle stanovených kritérií; uplatňuje pohybovou dovednost v dané individuální či týmové pohybové činnosti.
CZB-TEV-001-ZV9-002	Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže.	Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností a cvičení i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je; při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.	Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.	Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy, podle zadání; předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně ve skupině.

CZB-TEV-001-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.	Uplatňuje osvojované postupy vedoucí k rozvoji tělesné zdatnosti, k duševní a sociální pohodě, k pozitivnímu naladění, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou zátěží.	Navrhuje na základě zpětné vazby učitele, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.
CZB-TEV-001-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 pohybový režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.	Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu; zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.
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.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované 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 tělocvičné názvosloví; organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.	Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.	Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti; se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.
CZB-TEV-002-ZV9-007	Dodržuje základní pravidla her a soutěží, označí přestupky proti herním či soutěžním pravidlům a vysvětlí, v čem došlo k jejich porušení.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.	Dodržuje základní pravidla jednoduchých her a soutěží, adekvátně reaguje na zjevné přestupky.	Dodržuje pravidla her a soutěží a chová se v duchu fair-play; uvede a vysvětlí, k jakému porušení pravidel došlo; sleduje hru či soutěž a upozorňuje na porušení pravidel.

CZB-TEV-002-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.	Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.	Změří svůj výkon; vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti; změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem; uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu; rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.
CZB-TEV-002-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.	Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.
CZB-TEV-002-ZV9-010	Spolupracuje při organizaci prostoru a pohybových činností ve známých i méně známých prostorách určených pro realizaci pohybových činností.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností ve známých prostorech určených pro realizaci tělesné výchovy.	Spolupracuje při organizaci pohybových činností s ohledem na konkrétní prostor pro realizaci pohybových dovedností; podílí se na materiální, fyziologické a mentální přípravě na pohybovou činnost.
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	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X

[illegible]

Školní OVU pro 6. ročník	RVP OVU PT	Školní OVU PT pro 6. ročník	RVP OVU KK
Předvede osvojované pohybové dovednosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.			KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.
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.
Upravuje intenzitu/tempo pohybového výkonu a uplatňuje vůli pro zdárné dokončení požadovaného výkonu.	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	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	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.		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).
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.			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.
Reaguje na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.			KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.
Identifikuje přestupky v pravidlech dané sportovní hry.			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			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.
Respektuje rozdílnost pohybových dovedností, předpokladů a zájmů ostatních.			KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení 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.
Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností.			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			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			
X			
X			
X			
X			

[illegible]

Školní OVU pro 7. ročník

Předvede a posoudí osvojované pohybové dovednosti; reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.

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.

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.	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	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.
Sestaví a předvede trénink dle základních zásad v prostředí školní tělocvičny; využije plánovací aplikaci pro domácí cvičení.	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	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).
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.			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.
Rozumí pokynům, povelům a signálům spojenými s různými pohybovými činnostmi.			KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.

Dodržuje základní pravidla dané sportovní hry.			KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.
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.			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.
Koriguje své jednání v duchu fair play; uvede (předvede), jak by mělo vypadat správné etické jednání.			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.
Provede zahřátí svalů a rozcvičení před pohybovou činností; připraví potřebné pomůcky k realizaci pohybové činnosti; spolupracuje se spolužáky a učitelem při organizaci pohybových činností.			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			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.

Školní OVU pro 8. ročník	RVP OVU PT	Školní OVU PT pro 8. ročník	RVP OVU KK
Předvede a posoudí osvojované pohybové dovednosti, označí zjevné nedostatky, jejich možné příčiny a uplatní opatření k nápravě.			KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.
Předvede, posoudí a navrhne další (nové) varianty pohybových dovedností a cvičení; předvede, posoudí a navrhne další (nové) varianty pohybových dovedností s hudebním a rytmičtým doprovodem; předvede, posoudí a navrhne další taktické varianty her a soutěží.			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.

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; navrhne, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost; uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody.	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	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.
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.	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	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).
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.			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.
Reaguje správně na pokyny, povely a signály spojenými s různými pohybovými činnostmi.			KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.

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.			KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.
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.			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.
Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.			KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení 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.
Provede přípravu na pohybovou činnost v oblasti materiální, fyziologické a mentální; 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.			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.
Vyhledá informace o aktuálním sportovním dění ve škole, v obci, regionu, ČR, ve světě.			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.

[illegible]

Školní OVU pro 9. ročník

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.

Vytvoří vlastní pohybovou sestavu a předvede sestavu na hudební doprovod;
tvorí varianty jednoduchých pohybových dovedností a cvičení;
při týmových hrách využívá různé varianty pohybových dovedností a spolupráce při překonání obrany soupeře či k obraně.

X	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.		KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.
Vede si portfolio s vlastním tréninkovým plánem a vyhodnocuje jeho dodržování.	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.	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).
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.			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.
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.			KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.
Organizuje sportovní turnaj, 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.			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.

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.			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.
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.			KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení 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.
Proveďte přípravu na pohybovou činnost v oblasti materiální, fyziologické a mentální; organizuje sportovní turnaj, 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.			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.
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.			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			
X			
X			
X			
X			

Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	RVP OVU ZG

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.	

Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	RVP OVU ZG

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.	

Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	RVP OVU ZG

Vazby na související OVU dalších vzdělávacích oborů	RVP OVU ZG

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

Krok 8	Učivo
--------	-------

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	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru
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	Atletika 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-ZV9-003	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	Gymnastika akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skoky) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči)
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	Úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové postoje úpolové hry základy sebeobrany
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 6.roč: Uvede a uplatňuje základní pravidla osobní hygieny v každodenním životě, zdůvodní potřebu uplatňovat základní hygienická opatření při prevenci nákaz a šíření infekčních nemocí.	Posilování cvíky na všeobecný rozvoj svalových skupin a kompenzační cvičení systém sestavování tréninku (střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky) zásady regenerace (odpočinek, spánek, výživa) Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem)

CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povely, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.	Reaguje 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	přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra)
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	florbal basketbal nebo házená volejbal fotbal Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)
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	Plavání (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kraul
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.	Respektuje rozdílnost pohybových dovedností, předpokladů a zájmů ostatních.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení 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	Bruslení [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad
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.	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	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	

X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	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	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru
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	Atletika 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-ZV9-003	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	Gymnastika akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skoky) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči) Úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, střehové 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.	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	Posilování cviky na všeobecný rozvoj svalových skupin a kompenzační cvičení
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.	systém sestavování tréninku (střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky) zásady regenerace (odpočinek, spánek, výživa)
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povely, 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	Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra) florbal basketbal nebo házená volejbal fotbal
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	Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)

Plavání (průpravné cviky)
[zařazeno dle podmínek školy]
základní dovednosti a bezpečnost
pohybu ve vodě
plavecký způsob prsa
plavecký způsob kraul

Bruslení [zařazeno dle podmínek
školy]
jízda vpřed
zastavování
jízda vzad

X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	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	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru
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	Atletika 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-ZV9-003	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	Gymnastika akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skoky) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči) Úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, stěhové 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.	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.	cviky na všeobecný rozvoj svalových skupin a kompenzační cvičení systém sestavování tréninku (střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky) zásady regenerace (odpočinek, spánek, výživa) Rytmická cvičení (estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem) přeskoky přes švihadlo (v rytmu, s hudebním doprovodem) Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra) florbal basketbal nebo házená volejbal fotbal Pohybové hry různého zaměření a

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	netradiční hry (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball) Plavání (průpravné cviky) [zařazeno dle podmínek školy] základní dovednosti a bezpečnost pohybu ve vodě plavecký způsob prsa plavecký způsob kraul Bruslení [zařazeno dle podmínek školy] jízda vpřed zastavování jízda vzad Turistika a pohyb v přírodě [zařazeno dle podmínek školy] příprava turistické akce chůze v terénu, táboření ochrana přírody hry a pohybové činnosti v přírodě
CZB-TEV-002-ZV9-006	Používá osvojované tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povely, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.	Reaguje správně na pokyny, povely X 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.	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	
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	
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 promýšlení 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, 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-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	

[illegible]

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	Rozcvičování, průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení s korektivním efektem Psychomotorická cvičení a hry nesoutěžního charakteru Atletika
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	běžecská 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 Gymnastika
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	akrobacie (kotoul vpřed a vzad) kruhy (překot vzad, houpání) trampolínka (skoky) přeskok přes kozu šplh (s přírazem na tyči)
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.	Úpoly pádové techniky přetahy, přetlaky, úpolové odpory, stěhové postoje úpolové hry základy sebeobrany Posilování 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-ZV9-005	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 osvojované 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	Sportovní hry (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pravidla, hra) florbal basketbal nebo házená volejbal fotbal
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, 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	Pohybové hry různého zaměření a netradiční hry (např. přehazovaná, barevná vybíjená, lakros, dětské ragby, softbal, kinball)

[illegible]

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