

Tělesná výchova

Charakteristika předmětu

Obsahové a organizační vymezení předmětu

Tělesná výchova je vyučována na 1. stupni 2 hodiny týdně. Výuka probíhá na hřišti, v blízkém okolí školy - v přirozené přírodním prostředí - na louce, v lese, v zimním období v blocích v tělocvičně nebo na specializovaných sportovištích - na sportovním stadionu, na horách apod.

Součástí Tělesné výchovy je pohybové umění zvané Eurytmie nebo jeho prvky (<http://www.eurytmie.cz/>). Míra jeho využití a zařazení do předmětu tělesné výchovy závisí na zkušenostech a vzdělání učitele v tomto směru.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Prohloubit zážitek prostoru a kultivovat rovnováhu je základem pro cvičebně terapeutický aspekt této formy pohybu.

1. – 2. ročník: Pomocí vyprávěných obrazů se dítě učí vklouznout do všech možných rolí. Seznamuje se s mnohými tělesnými dovednostmi. **3. ročník:** Podstatným rysem žáků v tomto věku stupně je lehkost. Zdůrazňujeme „my“. Ještě nepracujeme individuálně na určitém cvičení. Citové a fantazijní vztahy propojují fantazii se skutečností.

4. ročník. Od „my“ přecházíme k „já“. Žák se nejlépe cítí při volné honičce. Z toho vycházíme a opatrně je vedeme k stále více individuálnímu cvičení. Rytmicky vyslovaná řeč hraje opět důležitou, harmonizující roli. Pohybu se musí účastnit celé tělo žáka.

5. ročník. Žáci ještě nemohou pojmově uchopit prostor. Ten jim však nabízí možnost, aby vytvářeli a rozvíjeli své síly. Žák se chce pohybovat. Ne příliš rychle, ne příliš pomalu. Žák má výslovný vztah ke krouživým pohybům. Připravuje se k účasti na olympijských hrách waldorfských škol v duchu starověkých řeckých tradic. Výstupy Tělesné výchovy **6.- 9. ročníků** navazují na výstupy prvního stupně. Níže jsou zpracovány v jedné tabulce, výstupy jednotlivých ročníků na sebe navazují - žáci rozvíjí a zdokonalují dovednosti a jsou vedeni ke stále větší samostatnosti, k zapojení pohybové aktivity do vlastního života, i mimo školní vyučování.

Časové vymezení vyučovacího předmětu

Časová dotace předmětu, včetně využití disponibilních hodin a zařazení v epochách podrobně v příloze č. 1.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k učení

Učitel vede žáky k: - samostatnosti, aby byli schopni získané dovednosti kriticky posuzovat a najít v nich smysl pro využití v budoucnosti -
sebehodnocení

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k řešení problémů

Učitel vede žáky k: - podílení se na všech fázích činnosti, na plánování, přípravě, realizaci i hodnocení

- zapojení se do řešení problémových situací a sám si může vyzkoušet řešení: např. vedoucí skupiny, rozhodčí, apod.
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence komunikativní

Učitel vede žáky k: - vhodné komunikaci se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými ve škole i mimo školu

- přátelským vztahům ve třídách a mezi třídami

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence sociální a personální

Učitel vede žáky k: - rozvoji schopnosti spolupráce ve skupinách a vzájemné pomoci

- respektu společně dohodnutých pravidel chování, na jejichž formulaci se mohou sami podílet
- sebeovládání při jednání s učiteli, žáky i jinými účastníky vyučování v různých situacích
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to co zdraví ohrožuje a poškozuje - aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence občanská

Učitel vede žáky k: - k uvědomění si nutnosti ustanovení pravidel chování

- respektování individuálních rozdílů druhých lidí
- pomoci druhému člověku a ke sportovním aktivitám

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence pracovní

Učitel vede žáky k: - objektivnímu sebehodnocení a posouzení s reálnými možnostmi při profesní orientaci.

ročník: **první - třetí**

VÝSTUPY RVP ZV Žák:	DÍLČÍ VÝSTUPY Žák:	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	• zažívá souvislost vnitřního prožitku s vnějším pohybem • zažívá souvislost mezi tělesným cvičením a obrazy z vyprávění • spojuje	Chůze, běh, přirozený pohyb v přírodě: skoky, přeskoky, zdolávání nerovností. Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení. Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu prostřednictvím cvičení ve formě hry.		
• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	• zažívá propojení obrazů s rytmicky mluveným slovem, pohybové vyjádření krátkých příběhů	Pohybové hry: kolové hry, hry na honěnou, hry se zpěvy a rolemi. Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti: vyjádření rytmu, slova a melodie pohybem, jednoduché tance. Průpravné úpoly – přetahy. Základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení s náčiním: švihadla, míčky a jiné drobné náčiní – skákání přes lano, švihadlo, chytání a házení míčů. Akrobacie – průpravná cvičení ke kotoulům, atd. Turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody. Bruslení (dle podmínek) základní techniky pohybu bruslích, hry na sněhu a na ledě.		
• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích. - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	• spolupracuje při společných pohybových aktivitách • rozumí pokynům učitele a respektuje je	Pohybové hry a činnosti.		
• ve známých prostorech školy Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při	• dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném i nestandardním prostředí	Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity. Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, v šatnách a umývárkách,		

pohybových činnostech		bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.		
• uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	• dbá na správné držení těla	Cvičení. Korektivní a speciální vyrovnávací cvičení jako prevence přípravy před pohybovou činností nebo do uklidnění po zátěži.		

- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

ročník: **čtvrtý - pátý**

VÝSTUPY RVP ZV Žák:	DÍLČÍ VÝSTUPY Žák:	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	• využívá získaných pohybových dovedností i mimo rámec TV a snaží si vylepšovat nevědomě svou kondici	Přechod od jednoduchých pohybových a přípravných her k hram s jednoduchými pravidly ve skupině		
• zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením	• zařazuje pravidelně a preventivně speciální vyrovnávací cvičení související se zdravotním oslabením	Přípravná a relaxační cvičení.		

• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her	• podílí se na variantách nových her • je schopen na základě získaných dovedností vytvářet vlastní pohybové činnosti	Pohybové hry: honičky s náčiním a s překážkami, běžecké hry, krátké štafety propojené s fantazií. Základy gymnastiky: průpravná cvičení na nářadí jako hra a postupný přechod k jednotlivým cvikům, kombinace různých druhů nářadí, rovnovážná cvičení, Akrobacie: kotouly a jejich modifikace, průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou s dopomocí. Rytmické a kondiční formy cvičení: Bothmerova gymnastika od kruhových her k vlastnímu cvičení, 4.tř. ¾ rytmus, 5.tř. 4/4 rytmus – rytmičká obměna mezi lehkými a těžkými skoky, tance v daných rytmech. Hody: míčkem, břemenem Cvičení se švihadlem, míčem a drobným náčiním – rytmičky, s obměnami v lehkých kombinacích. Průpravné úpoly: přetahy a přetlaky. Základy atletiky: rychlý běh, starty, motivovaný vytrvalý běh, skoky do dálky nebo do výšky, hod míčkem. Základy sportovních her: házení a chytání míče, manipulace s pálkou a jiným herním náčiním. Jednoduché formy míčových her a přechod k hrám s jednoduchými pravidly: vybíjená, přehazovaná, házená, florbal, pátkovaná...		
--	---	---	--	--

		Turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody Plavání – plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu Lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)		
--	--	---	--	--

VÝSTUPY RVP ZV Žák:	DÍLČÍ VÝSTUPY Žák:	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím • upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	• zažívá různé možnosti přípravy na sportovní a pohybové činnosti • aktivně se zapojuje, samostatně se připraví na sportovní činnosti i mimo vyučování • získává zodpovědný přístup ke svému zdraví, pravidelně zapojuje do pohybovou aktivitu • ovládá pravidla bezpečného chování v různých prostředích • respektuje pravidla platná při různých činnostech • sleduje podmínky vnějšího prostředí a vybere, upraví svou pohybovou aktivitu	Kondiční programy, příprava organismu na pohybové zatížení a průpravná cvičení. Sportovní a pohybové hry. Volnočasové pohybové aktivity - pohybový režim. Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení. Pravidla pohybových činností a sportů v různých prostředích. První pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného.		

ČINNOSTI OVLIVŮJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	• základní pohybové dovednosti bez náčiní i s náčiním • individuálně rozvíjí složitější a speciální pohybové dovednosti, samostatně je rozvíjí • adekvátně zhodnotí provedení pohybové aktivity, rozvíjí schopnost sebehodnocení při pohybových aktivitách	Pohybové hry – s různým zaměřením; s náčiním i bez náčiní. Netradiční a průpravné pohybové hry a aktivity. Gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí. Rytmická cvičení - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance Úpoly – přetahy, přetlaky, odpory a pády, základy sebeobran. Atletika – technika běhu, běžecská abeceda, běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí		
---	--	--	--	--

		Sportovní hry: (alespoň dvě hry podle možnosti tělocvičny, či hřiště) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie Turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce Plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti. Lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) – běžecské lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (další zimní sporty podle podmínek školy).		
--	--	---	--	--

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje,	• zvládá terminologii sportovní činnosti na různých úrovních • jedná v duchu fair-play • dodržuje pravidla jednotlivých disciplín a her • je schopen zvolit taktiku, v týmu se dohodnout • vyjadřuje své názory na současný sport, charakterizuje historické mezníky sportu • respektuje odlišnost druhých • rozlišuje různé role účastníka pohybové aktivity a dodržuje pravidla spojená s jednotlivými rolemi • provádí záznamy výkonů a pohybových činností, dovede je vyhodnotit • připraví pohybovou, sportovní aktivitu pro • umí vyhodnotit a prezentovat výsledky sportovních činností pro svou třídu	Sportovní a pohybové hry (sportovní výstroj) Herní kombinace, hry družstev, nácvik týmové spolupráce - komunikace a spolupráce. Názvosloví osvojovaných činností, povely, signály. Pravidla pohybových činností a sportů v různých prostředích. Pravidla fair - play - odkaz řeckých olympijských her. Významné sportovní události a osobnosti. Aktivní zapojení žáků do přípravy her, soutěží, sportovních utkání. Vedení záznamů, vyhodnocení a publikace výsledků pro potřeby učitele, na nástěnkách, případně ve školním časopise a jinde.		
---	---	---	--	--

závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže • zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na				
---	--	--	--	--

jejich prezentaci.				
--------------------	--	--	--	--

Eurytmie a Pohybová výchova

Eurytmie je pohybové umění úzce spojené s řečí, které ve své umělecké formě slouží k vyjádření dramatických či hudebních děl. Jedná se o pohybovou činnost vyjádřenou tancem či harmonizačním cvičením s duchovně morálním podtextem za doprovodu řeči a hudby. Ve škole se používá hlavně eurytmie pedagogická. Slouží k harmonizaci celé osobnosti – co je ztuhlé, rozhýbává, co je “blátivé” zpevňuje. Napomáhá orientaci v prostoru, k propojování pravé a levé mozkové hemisféry, k zlepšení obratnosti, procvičení hrubé motoriky, která následně ovlivňuje jemnou motoriku, učí naslouchání. Pedagogická eurytmie využívá širokou škálu pohybových her. Třetí formou, která se používá terapeuticky, je eurytmie léčebná. Tento předmět integruje i výstupy dramatické výchovy, zejména na 2. stupni, kdy se žáci v rámci výuky připravují na projekt Duhového divadla.

Eurytmie a Pohybová výchova naplňuje v každém ročníku výstupy předmětu Tělesná výchova.

1. ročník

Výuka je zcela utvářena z nálady pohádek. Všechny formy v prostoru a pohyby paží odpovídají obraznému prožívání dítěte. Společný kruh je prožíván jako „slunce“ nebo „hrášek“, přímka jako „zlatý most“ nebo „úzká lávka“. Snažíme se povzbudit přirozené napodobovací a pohybové síly dítěte. Děti cvičí i jemnou motoriku, rozlišování pravé a levé strany. Vše je živé, jemné i veselé a začleněné do pohádkových her.

2. ročník

Východiskem cvičení jsou zvířátka a malé zvířecí příběhy. Přitom děti cvičí a zjemňují různé druhy kroků a skoků. Prožívání se odehrává v polaritách – např. jak cupitá myš a jak se hrne medvěd? Děti se učí pohybovat ve dvou kruzích a skupinách a po formách lemniskáty, spirály. Učí se koordinaci pohybů končetin a obratnost. Stejně jako v 1. třídě používáme doprovod rytmických hudebních nástrojů pro dokreslení nálady.

3. ročník

Po pohádkových obrazech a vlastnostech zvířat přichází ve třetí třídě pohyby, které utváří sám člověk. Děti už dávají první samostatné návrhy na formy v prostoru, dokončení rytmických cvičení. Velká událost je vědomé poznávání gest pro hlásky. Od této třídy je výuka podpořena hrou na klavír. Děti se učí hudební vnímání. Jsou vedeny k bdělosti a samostatnosti v práci.

4. ročník

Nastává změna. Děti jsou v období středního dětství, chtějí být viděny, samy tvořit, chtějí zpětnou reakci na své dovednosti. Pohyb v kruhu se opouští, děti pracují

frontálně, směrem dopředu. Množství cvičení koncentrace, obratnosti. Podpora výuky českého jazyka – prožívání a ztvárňování gramatických prvků. Tak dítě chápe sféru jazyka nejen rozumovými silami, ale i svým citovým a volným životem.

5. ročník

Vedle prvků spojených s gramatikou je důležité utváření gest pro hlásky a slova. Děti prožívají krásu, rytmus a formu řeči. Jako něco nového objevují geometrii vlastní postavy: pentagram. Ve spojení s výukou dějepisu zpracovávají texty ze starověkých kultur. Poprvé může dojít i na cizojazyčné texty. V tónové eurytmii vypracovávají dvojhlase melodie a kánony, stupnice. Jako osvěžení působí cvičení koncentrace a obratnosti.

6. ročník

Souběžně s výukou geometrie procvičujeme v 6. třídě složitější geometrické proměny forem a posuny forem v prostoru (trojúhelník, čtverec...). Tato cvičení naprosto zásadně podporují rostoucí schopnost orientace i abstrakce a dávají dítěti jistotu. V tomto věku začíná dosud ještě samozřejmá pohybová jednota pozvolna opouštět rovnovážný stav; pro koordinaci můžeme uplatnit rytmická a symetrická cvičení. V hláskové eurytmii začíná první vztah k dramatické sféře, a tím může být obohaceno a prohloubeno duševní prožívání. Všechna cvičení musí prostupovat samozřejmé překonávání dosavadních možností pohybu a přitom dbáme na exaktnost projevu.

7. ročník

V souvislosti s výukou mateřštiny jsou v učební látce 7. třídy nyní jasnější jazykové odstíny (např. věty podmiňovací, střídavé cvičení lidských duševních nálad, jako smutek, radost, vážnost a především i veselost), které mohou žáci prožívat v eurytmickém pohybu a gestech. Komplikovanější geometrické proměny forem vnášejí řád, dávají pevnost a strukturu zvenčí. Touha věci uchopit a uspořádat podle principů je přirozenou motivací pro práci v tomto věku. Cvičení hlásková i hudební vyžadují od žáků větší soustředěnosti a spolupráci. Nejruznější formy dostávají povahu cvičení koncentrace a ve svém účinku se více dotýkají postavy, která má tendenci upadnutí do nečinnosti.

8. ročník

Všechny duševní a prostorové výrazové možnosti v 8. třídě jsou shrnuty ve větších dramatických básních (např. baladách, humoreskách). Základní zákonitosti eurytmického pohybu jsou natolik probrány, aby na nich mohlo být novou formou dále stavěno v 9. až 12. ročníku. Balady a humoresky s jejich silnými duševními kontrasty a polaritami odpovídají vnitřní situaci dítěte. V tónové eurytmii můžeme pracovat na větších skupinových formách, čímž se podněcuje a pěstuje sociální vzájemnost. Pro tento věk je vhodné střídání dur a moll plné napětí.

9. ročník

V 9. třídě dochází k výrazné změně metody. Co bylo dosud stále více pronikáno vědomím, je nyní nově uchopeno a utvářeno z hlediska poznání. Texty či hudební díla převádíme do zákonitých forem nebo je volně choreograficky zpracováváme. Usilujeme o dvojí: jednak prohloubit pohybové vzdělání žáků, kteří mají ovládnout pohybový výraz; jednak má mladý člověk eurytmii provádět a prožívat jako "expresionistické" umění. Obě hlediska jsou spolu úzce spjata.

ročník: **první**

VÝSTUPY RVP ZV Žák:	DÍLČÍ VÝSTUPY Žák:	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	- rozvíjí síly přirozené nápodoby - rozlišuje základní formy v prostoru (kruh, oblé a přímé linie) - dokáže uchopit rozličné polaritu pohybu - vnímavě naslouchá melodii - prožívá v pohybu poezii	Hlásková eurytmie Pěstování kruhu jako základ pro uchopení celku. Rozlišení rovných a oblých linií, spirála. Jednoduché formy napodobování hlásek (vždy zahrnuty do pohádkových her formou obrazů). Rytmičké střídání polarit pro zklidnění, rovnováhu a uchopení prostoru (chůze běh , potichu – nahlas, nahoře- dole). Rytmičká cvičení rukou, nohou, jednoduchá cvičení zručnosti a prstová cvičení, na kterých se vyvíjí jemná motorika dětí Tónová eurytmie Krátké pentatonické melodie, na nichž Žáci uchopují základní kvality melodie a rytmu (střídání kroků velkých a malých, pomalých a rychlých atd.) Kvinta jako základní interval Krátké tanečky		Kreslení forem Vyprávěcí látka:: pohádky Hudební výchova – pentatonické melodie, tónová výška

ročník: **druhý**

VÝSTUPY RVP ZV Žák:	DÍLČÍ VÝSTUPY Žák:	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY

· zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení · zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	· tvořivě rozvíjí fantazii a schopnost pozorování · rozlišuje v prostoru dva pravidelné kruhy a vnímá vztahy mezi nimi · zvládá jednoduché varianty kroků a skoků · rozvíjí jednoduché pohybové formy ve dvojicích · zvládá jednoduchá koordinací cvičení · vnímavě naslouchá melodii · zvládá cval stranou · naslouchá tónové výšce a melodii · prožívá poezii v pohybu	Hlásková eurytmie Pohyb z jednoho kruhu přechází do dvou pravidelných kruhů, vznikají složitější formy přímých a oblých linií Cvičení "Já a Ty" rozvíjí vztahy ve dvojicích a v celku Rozličné podoby kráčení a poskoků (na příkladu různých zvířátek, správné držení těla Cvičení na koordinaci pohybů končetin Budování úcty k používaným pomůckám (koule, šátky, tyč, eurytmická hůlka) Pohybově eurytmické zpracování poetických útvarů Forma přímky, oblouku, spirály Základy eurytmické pojetí samohlásek Tónová eurytmie Krátké pentatonické melodie Interval kvinty Krátké tanečky ve dvou kruzích nebo ve dvojicích Cval stranou	Vypravování bajek a legend Kreslení forem Hudební výchova – zpěv pentatonika, tónová výška, melodie	
--	--	---	--	--

ročník : **třetí**

VÝSTUPY RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
Žák:	Žák:			

· zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení · zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	· samostatně se orientuje v prostoru · zvládá rytmická a koordinační cvičení · prožívá poezii v pohybu · dokáže vyjádřit gesta pro samohlásky · rozlišuje gesta pro některé souhlásky · rozvíjí schopnost cvičení s koulí popř. jinými pomůckami · vnímavě naslouchá a reaguje na melodii · vnímavě naslouchá a reaguje na melodii	Hlásková eurytmie Rytmické pohyby s verši a hudbou Rozlišování otázky a odpovědi v hudbě a v poezii (zavíjející se spirála otázky a rozvíjející se spirála odpovědi) První samostatné poznávání gest hlásek. Cvičení samohlásek Pokračování v cvičeních obratnosti a koncentrace Forma trojúhelníku, čtverce a lemniskáty Pohybově eurytmické zpracování poetických útvarů Tónová eurytmie Krátké melodie, písně a lidové skladby Kvinta, mollová a durová tercie Seznámení se stupnicí C-dur Rytmus, takt, melodie - seznámení Forma trojúhelníku, čtverce a lemniskáty Pohybově eurytmické zpracování poetických útvarů	Kreslení forem Hudební výchova – zpěv, tónová výška, melodie, základy taktu, rytmika
--	---	--	--

ročník: **čtvrtý**

VÝSTUPY RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
Žák:	Žák:			

· zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení · zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	· tvořivě rozvíjí fantazii při orientaci v prostoru · rozlišuje gesta jednotlivých hlásek · rozlišuje hudební rytmy · rozvíjí koordinační cvičení s měděnou tyčí, koulí aj. · rozvíjí zrcadlové formy v pohybu s verši a hudbou	Hlásková eurytmie Forma verše (abab, abba...) Procvičování aliterace Zrcadlové formy Úvod do cvičení s měděnými tyčemi pro rozvíjení zručnosti a rychlosti Forma čtverce v rozličných variantách, lemniskáta s křížením Forma trojúhelníku, čtverce a lemniskáty v prostoru ve frontální pozici Tónová eurytmie Hudební rytmy - dlouhé a krátké tóny Základní intervaly – prima, tercie, kvinta V hudebním doprovodu tónina moll a dur Procvičování celého taktu Procvičování stupnice C-dur	Vypravování: severská mytologie, aliterace, recitace Kreslení forem Hudební výchova – zpěv, takt, rytmika,	
--	---	---	---	--

ročník: **pátý**

VÝSTUPY RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
Žák:	Žák:			

· zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení · zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	· tvořivě rozvíjí pohyb ve složitějších formách v prostoru · rozlišuje gramatické prvky v textu a reaguje na ně pohybem · rozlišuje hlásky v textech z cizích jazyků · zvládá cvičení koncentrace a obratnosti · rozvíjí uchopování taktu, rytmu a melodie · na hudbu reaguje odpovídajícím způsobem	Hlásková eurytmie Složitějších geometrické formy (geometrické obrazce, hvězdy, spirála, osmička ...), harmonická osmička Pohyby k hláskám jsou spojovány ve slova Cvičení na koncentraci a rychlou orientaci v prostoru Složitější cvičení s měděnou tyčí Složitější rytmické pohyby s verši a hudbou (např. daktyl, hexametř) Energický tanec a tanec míru Umělecké ztvárnění charakteristických kvalit kulturních epoch Zpracování krátkých (cizojazyčných) básní Tónová eurytmie Dvojhlasé melodie, kánon Intervaly (prima, tercie, kvinta, oktáva) Takt, melodie, rytmus Krátké klasické hudební skladby	Vyprávěcí látka: kulturní epochy lidstva Matematika – základy geometrie Hudební výchova – zpěv, rytmus, takt, melodie, základy hudební teorie
--	---	---	--

ročník: **šestý**

VÝSTUPY RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
Žák:	Žák:			

· aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem · uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje · sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	· zvládá proměny forem v prostoru - zvládá koordinační cvičení horních a dolních končetin · rozvíjí naslouchání dvojhlasým skladbám · rozvíjí cvičení obratnosti s měděnou tyčí · zvládá nakreslit procvičované prostorové formy · zvládá sociální formy s koulí · žák využívá pohyb k neverbálnímu vyjadřování situací, emocí a vztahů · zapojuje se do skupinových improvizací a scénických etud · reflektuje svůj projev a projev spolužáků · rozlišuje základní pravidla spolupráce ve skupině	Hlásková eurytmie Geometrické proměny forem (prostorové přesunování geometrických tvarů) Cvičení s měděnou tyčí, ve dvojicích nebo větším počtu žáků Koordinační cvičení na spolupráci horních a dolních končetin Kreslení eurytmických forem Pohyby hlásek jsou vedeny k dramatičnosti (Goethe, Erben) Rytmus a protirytmus (např. anapest x daktyl) Úvod do trojdílného kráčení Tónová eurytmie Jednotlivé tóny a jejich gesta Variace kruhových forem Horní a dolní hlas v rozdílných formách Intervaly ve vztahu k lidskému tělu, seznámení s tématem Rytmus, takt a melodie v nejruznějších kombinacích	Matematika – geometrie Český jazyk – recitace, poezie, balady Hudební výchova – rytmus, takt a melodie, zpěv dvojhlasů a kánonů, hra na hudební nástroj, hudební teorie
--	--	---	--

ročník: **sedmý**

VÝSTUPY RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠÍŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
Žák:	Žák:			

· aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem · uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost · zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje · sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	· zvládá proměny forem v prostoru · zvládá koordinační cvičení horních a dolních končetin · rozlišuje prostorové uspořádání jednotlivých tónů · rozvíjí naslouchání dvojhlasým skladbám · rozvíjí cvičení obratnosti s měděnou tyčí · zvládá nakreslit procvičované prostorové formy · zvládá spolupráci ve skupinách; aktivně se podílí na tvorbě forem · žák využívá pohyb k neverbálnímu vyjadřování situací, emocí a vztahů · zapojuje se do skupinových improvizací a scénických etud · reflektuje svůj projev a projev spolužáků · rozlišuje základní pravidla spolupráce ve skupině	Hlásková eurytmie Výrazové formy charakterizující duševní náladu (přání, smutek, klid, úžas, atd.) v hudbě i v jazyce (kratší balady, humoresky), gesta pro výraz sympatie a antipatie Složitější procesy (posuny) různých obrazců Cvičení s měděnou tyčí pro korekci nesprávného držení těla Rozličná cvičení koncentrace a obratnosti Rytmická a symetrická cvičení Trojdlílný krok jako výraz harmonické chůze Jednoduchá sociální cvičení v prostoru Rytmus a protirytmus, složitější variace Řady hlásek Tónová eurytmie Jednotlivé tóny a jejich prostorové uspořádání Složitější skladby ve variacích (Beethoven, Schubert, Telemann...) Horní a dolní hlas v rozdílných formách Rytmus, takt, melodie Stupnice, intervaly	Tělesná výchova – cvičení pro správné držení těla, týmový sport a jeho pravidla Hudební výchova – hudební teorie, hra na nástroj, intervaly, vícehlasé zpěvy	
---	---	---	--	--

ročník: **osmý**

VÝSTUPY RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
Žák:	Žák:			

· aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem · uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje · sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	· rozvíjí složitější proměny forem v prostoru · zvládá trojdílný způsob kráčení · zvládá pohyby k jednotlivým intervalům · dále rozvíjí cvičení obratnosti s měděnou tyčí · žák využívá pohyb k neverbálnímu vyjadřování situací, emocí a vztahů · zapojuje se do skupinových improvizací a scénických etud · reflektuje svůj projev a projev spolužáků · rozlišuje základní pravidla spolupráce ve skupině	Hlásková eurytmie Prohlubování až doposud vyučovaných pohybů a prostorových forem, nové složitější prostorové formy Cvičení na rychlé změny pohybu i pozornosti Básně, se silnou duševní náladou, kontrasty a dramatické prvky - napětí a uvolnění, pohyb a klid atd. - balady a humoresky Složitější rytmická cvičení a cvičení s měděnými tyčemi Cvičení harmonizující vůli Složitější skupinové variace v prostoru Tónová eurytmie Skupinové formy vycházející z intervalů Cvičení složitějších rytmů ve skupině (anapest, daktylus, koriambus atd.) Melodie, v nichž se často střídá dur a moll Mollové a durové stupnice Intervaly ve vztahu k lidskému tělu – seznámení s tématem	Biologie – seznámení se se stavbou kostry Hudební výchova- zpěv, hra na nástroj, stupnice
--	--	---	---

ročník: **devátý**

VÝSTUPY RVP ZV	DÍLČÍ VÝSTUPY	UČIVO	TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU	PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY
Žák:	Žák:			

· aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem · uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost · zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	· rozvíjí umělecký náhled na pohyb v prostoru · tvořivě rozvíjí a v pohybu zapojuje rozličné složky své osobnosti · vnímavě zachází s vlastní postavou · zvládá cvičení na rozvoj koncentrace, vůle a rychlosti · rozvíjí pohyb ve složitějších skupinových formách · zvládá samostatně vytvořit jednoduchou formu k básni či hudební skladbě · Žák využívá pohyb k neverbálnímu vyjadřování situací, emocí a vztahů · zapojuje se do skupinových improvizací a scénických etud · reflektuje svůj projev a projev spolužáků · rozlišuje základní pravidla spolupráce ve skupině	Hlásková eurytmie Choreografie, práce s prostorem Intenzivní práce s poezií, rozlišování básní a hledání jim odpovídajícího pohybového charakteru Vnímání a vědomé zacházení se stavbou a geometrií vlastní postavy Cvičení s měděnými tyčemi a koulemi, cvičení na rozvíjení koncentrace, vůle, rychlosti Složitě prostorové formy Rytmy v nejrůznějších variacích Tónová eurytmie Harmonická stavba hudby a její pohybové vyjádření Dramatičnost v hudbě Pohybové rozlišení melodie a akordu Složitější skupinové formy a jejich choreografie Volné, širší rytmy, jasný - temný, forte - piano atd. Vícehlasy Takt, rytmus, tónová výška ve složitějších variacích a formách		Český jazyk – Životopisy básníků Tělesná výchova- cvičení na správné držení těla, týmové sporty s dodržováním pravidel, atletika, gymnastika
---	---	--	--	--