

## Tělesná výchova pro 1. ročník

výstupy		okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4, 1V5	doдрžuje přesně povely učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení		
	umí se bez pomoci převléct do cvičebního úboru		Povely a gesta		
			Vhodný úbor		
1V1, 1V2, 1V3, 1V4, 1V5	zná pojem relaxace a kondice	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností		
			posilování s vlastní nebo nižší váhou		
	ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace		relaxační cvičení	Hv - poslech hudby Čj - znázornění písmen tělem; VKZ 6,- prevence a zvládání stresu	
			strečink		
1V2, 1V3, 1V4, 1V5	chová se bezpečně na hřišti, zná části hřiště a ví, jaký úbor je vhodný	Sportovní hry	seznámení s hřištěm a bezpečnost při hrách		
			házení, chytání, pohyb s míčem		
			vybíjená - modifikace hry (malé hřiště)		
1V4, 1V5	pozná gymnastická nářadí a umí je pojmenovat	astika	Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.		

1V2, 1V	zvládá gymnastické držení těla	Gymn:	Základní gymnastické nářadí		
	zvládá kotoul vpřed a vzad		Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad		
1V2, 1V4, 1V5	zvládá kotoul vpřed a vzad	Gymnastika	Kotoul vpřed a vzad		
	zvládá skoky snožmo z trampolínky		Seznámení s trampolínou		
	zvládá základy šplhu s dopomocí učitele		Odraz snožmo z trampolínky		
			Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož		
Šplh max. 2m s dopomocí					
1V1, 1V2, 1V5	zná základní atletické pojmy	Atletika	Základní atletické pojmy – vysvětlení		
	zná teoreticky techniku skoku, běhu a hodů		Základy skoku, běhu a hodů		
	zvládne úspěšně testy (měření časů a vzdáleností): sprint na 30 m, vytrvalostní běh na 300 m; skok do dálky sounož z místa		Sprint 20-30m		
			Nácvik nízkého a pol. Startu (bez bloků)		
			Vytrvalostní běh		
	hod míčkem		Nácvik hodů míčkem z místa	M - Měření na metry	

## Tělesná výchova pro 2. ročník

výstupy		okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
IV4, IV5	dodržuje přesně povely učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení		
	umí se bez pomoci převléct do cvičebního úboru		Vhodný úbor		
	dodržuje pravidla chování při cvičení		Povely a gesta		
IV1, IV2, IV3, IV4, IV5	zná pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností		
			posilování s vlastní nebo nižší vahou		
			relaxační cvičení	Hv - poslechová hudba	
			strečink		
IV2, IV4, IV5	pozná gymnastická nářadí a náčiní a umí je pojmenovat	Gymnastika	Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.		
	zvládá gymnastické držení těla		Základní gymnastické nářadí a náčiní		
	zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích		Základní názvy a pojmy o jednoduchých cvicích		
	zvládá kotoul vpřed a vzad		Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad		
			Kotoul vpřed a vzad		

	zvládá skoky snožmo z trampolínky		Odras snožmo z trampolínky		
IV2, IV4, IV5	zvládá s dopomocí výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu	Gymnastika	Odrasem z trampolínky výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu		
	šplhá podle svých sil a schopností		Průpravná cvičení pro nácvik přirazu obounož		
	přejde s dopomocí lavičku a dodržuje při tom bezpečnost cvičení		Šplh max. 2m s dopomocí		
			Chůze po lavičce s dopomocí		
IV1, IV2, IV5	zná základní atletické pojmy	Atletika	Základní atletické pojmy – vysvětlení (prohlubování učiva)		
	zná teoreticky techniku skoku, běhu a hodů		Základy skoku, běhu a hodů		
	zná startovní signály a povely a reaguje na ně		Starty (signály a povely)		
	zvládne úspěšně testy (měření časů a vzdáleností)		Sprint 50 m	Prv - odhady, m - jednotky délky	
	sprint na 50 m,		Nácvik nízkého a pol. startu (bez bloků)		
	vytrvalostní běh na 12 min		Vytrvalostní běh 12 min (podle úrovně žáků lze prokládat chůzí)		
	skok do dálky sounož z místa		pohybové hry pro rozvoj rychlosti síly a vytrvalosti		
			cvičení pro rozvoj odrazové síly a obratnosti		
	skok do dálky z místa		odraz z místa		
	hod z místa, za chůze		skok do dálky z místa		
, IV3, IV4, IV5	zvládá pojmenovat části hřiště a zná známé míčové hry	portovní hry	seznámení s pravidly některých míčových her		
	zvládá jednoduché přihrávky a pohyb s míčem		Chytání a házení		
	uplatňuje znalosti ve hře		Přihrávky jednoruč a obouruč		

IV2	hraje „fair play“; má radost ze hry	Sj	Modifikovaná vybíjená		
IV1, IV2, IV4, IV5, IV6, IV7	adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	Plavání	základní plavecký výcvik (hygienu plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
	zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti				

## Tělesná výchova pro 3. ročník

výstupy		okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
IV4, IV5	dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení		
			Vhodný úbor		
			Povely a gesta		
IV1, IV2, IV3, IV4, IV5	zná pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností		
			posilování s vlastní nebo nižší vahou		
			relaxační cvičení	Hv - poslechová cvičení	
			strečink		

1V2, 1V4, 1V5	chová se bezpečně a je schopen dát přiměřenou pomoc spolužákovi	Gymnastika	Základní záchrana a pomoc při cvičení		
	zvládá estetické držení těla		Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.		
	zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích		Průpravné cvičení pro motorické schopnosti		
	zvládá kotoul vpřed a vzad		Používání nářadí a náčiní		
	zvládá skoky snožmo z trampolínky, s pomocí překoná kozu našíř		Průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed a vzad		
			Kotoul vpřed a vzad		
1V2, 1V4, 1V5	šplhá podle svých sil a schopností do výšky 4m	Gymnastika	Odras snožmo z trampolínky		
	přejde lavičku		Odrasem z trampolínky roznožka přes kozu našíř		
	zvládá základy tance		Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož		
			Šplh max. 4m s pomocí i bez		
			Chůze po lavičce		
		Pohyb s hudebním doprovodem			
		Základní tance	Hv - hudebně pohybové hry, tanečky		
	aktivně zvládá základní atletické pojmy související s hodem, skokem a během		Seznámení s pomůckami na měření výkonů		
	zvládá techniku nízkých a polohových startů; dbá své bezpečnosti		Starty (signály a povely)		

1V1, 1V2, 1V5	zvládne testy: rychlostní běh na 60m; vytrvalostní běh na 12 min	<b>Atletika</b>	Běžecská abeceda		
	skok do dálky s rozběhem		Starty na povel		
	hod míčkem s rozběhem		Běh 60m		
1V2, 1V3, 1V4, 1V5	chytí a odbije míč a snaží se pohybovat s míčem; začleňuje se aktivně do kolektivních míčových her; dodržuje pravidla hry, chová se ohleduplně a kamarádsky	<b>Sportovní hry</b>	Vytrvalostní běh		
			Běh v terénu dle možností žáků		
			Nácvik skoku do dálky s rozběhem		
			Hod míčkem z chůze		
1V1, 1V2, 1V4, 1V5, 1V6, 1V7	adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	<b>Plavání</b>	Hod míčkem z rozběhu		
	zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		Přihrávky jednoruč a obouruč		
			Vedení míče driblinkem		
			Střelba na koš		
			Hry podle zjednodušených pravidel (minibasketbal, vybíjená)		
			základní plavecký výcvik (hygienu plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti		

## Tělesná výchova pro 4. ročník

výstupy		okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
IV4, IV5	dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení		
			Vhodný úbor		
			Povely a gesta		
IV1, IV2, IV3, IV4, IV5, IV6, IV7	zná pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace	Kondiční a relaxační cvičení	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností		
			posilování s vlastní nebo nižší vahou		
			relaxační cvičení		
			strečink		
2V1, 2V4, 2V5, 2V7	chová se bezpečně a je schopen dát přiměřenou pomoc spolužákovi; zvládá estetické držení těla; zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích	Gymnastika	Základní záchrana a pomoc při cvičení		
			Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.		
			Průpravné cvičení pro motorické schopnosti		
	Používání náradí a náčiní				
	Kotoul vpřed a vzad				
	Stoj na lopatkách				
	Odraz z můstku				
zvládá kotoul vpřed a vzad					
zvládá v rámci svých schopností					



	skrčku přes kozu našíř nebo vyskočí do dřepu na bednu		Skrčka přes bednu našíř		
2V1, 2V4, 2V5, 2V7	šplhá podle svých sil a schopností do výšky 4m	Gymnastika	Průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož		
	zvládá základy tance		Šplh max. 4m s dopomocí i bez		
	je schopen poslouchat a vnímat hudbu a snaží se pohybovat do rytmu		Pohyb s hudebním doprovodem		
	snaží se o estetické držení těla		Cvičení s náčiním ve spojení s hudbou (švihadlo, šátek)	Hv - poslechové skladby, hudebně pohybové činnosti	
2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V6, 2V7, 2V8, 2V9	dovede změřit a zaznamenat výkony v prováděných disciplínách	Atletika	Způsoby měření a zaznamenávání výkonů	M - slovní úlohy; jednotky délky	
	pozná běžecký a skokanský sektor		Seznámení s částmi atletického hřiště		
	vyjmenuje některé z našich atletů		Jména nejznámějších atletů	Čj - sloh, popis, Čt - sportovní časopisy	
	zná prvky běžecké abecedy		Běžecká abeceda		
	zvládne testy: rychlostní běh na 60m; vytrvalostní běh na 12 min.		Běh 60m z nízkého startu		
			Vytrvalostní běh		
			Běh v terénu dle možností žáků		
	skok do dálky s rozběhem		Odrázová průprava skoku do dálky s rozběhem		

			Odraz z břevna		
	hod míčkem s rozběhem		Hod míčkem z rozběhu		
2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V6, 2V7, 2V8	snaží se využít osvojených dovedností ve hře; zná základní pravidla osvojovaných her; hraje „fair play“ a má radost ze hry; je schopen zaznamenat utkání a podílet se na jeho řízení a organizaci	<b>Sportovní hry</b>	organizace utkání		
			Přihrávky jednoruč a obouruč		
			Vedení míče driblinkem		
			Střelba na koš		
			Přihrávky a vedení míče nohou		
			Střelba na branku		
			Hry podle zjednodušených pravidel (minibasketbal, vybíjená, kopaná, florbal, ...)		

<b>Tělesná výchova pro 5. ročník</b>					
	<b>výstupy</b>	<b>okruh</b>	<b>učivo</b>	<b>mezipředmětové vztahy</b>	<b>poznámky</b>
IV4, IV5	dbá přesně povelů učitele a rychle reaguje na jeho pokyny a gesta		Bezpečnost při cvičení		
			Vhodný úbor		
			Povely a gesta		
IV4, IV5, IV9,		<b>úspěšně</b>	pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností		

1V1, 1V2, 1V3, 1V 1V6, 1V7, 1V8, 1V10	zná pojem relaxace a kondice; ví, že je schopen svou kondici ovlivnit a zná důležitost relaxace	<b>Kondiční a relaxační cvičení</b>	posilování s vlastní nebo nižší váhou		
			relaxační cvičení	Hv - poslechové skladby	
			strečink		
2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V7	chová se bezpečně a je schopen dát přiměřenou pomoc spolužákovi	<b>Gymnastika</b>	Základní záchrana a pomoc při cvičení		
	zvládá estetické držení těla		Gymnastické držení těla, pohyby rukou, trupu atd.		
	zvládá pasivně základní pojmy o jednoduchých cvicích		Průpravné cvičení pro motorické schopnosti		
	zná pravidla bezpečného chování na nářadí a v nářadovně		Používání nářadí a náčiní		
	umí dát jednoduchou pomoc		Kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace		
			Stoje na lopatkách		
, 2V3, 2V4, 2V5, 2V7	zvládá kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, stoj na rukou s pomocí	<b>Gymnastika</b>	Stoj na rukou s pomocí		
	zpracovává jednoduchou gymnastickou sestavu		Gymnastické sestavy	Hv - využití hudby	
	zvládá v rámci svých schopností skrčku přes bednu našív nebo vyskočí do dřepu na bednu		Odras z můstku		
	šplhá podle svých sil a schopností do výška 4m		Skrčka přes bednu našív		
			Průpravná cvičení pro nácvik přirazu obouoř		
			Šplh max. 4m s pomocí i bez		

2V1, 2V2	rád poslouchá hudbu a dle svých možností zvládá estetický pohyb	C	Pohyb s hudebním doprovodem	Hv - využití hudby	
	nestydí se tančit se spolužákem				
	je schopen poslouchat a vnímat hudbu a snaží se pohybovat do rytmu		Chování partnerů při tanci		
2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V6, 2V7, 2V8, 2V9, 2V10	zná prvky běžecké abecedy	Atletika	Běžecká abeceda		
	zvládne testy: rychlostní běh na 60m; vytrvalostní běh na 12 min		Běh 60m z nízkého startu		
			Vytrvalostní běh		
			Běh v terénu dle možností žáků		
			Rozvoj odrazové síly		
	skok do dálky s rozběhem		Skok do dálky z rozběhu		
2V1, 2V2, 2V3, 2V4, 2V5, 2V6, 2V7, 2V8	skok do dálky s rozběhem	Atletika	Rozměření rozběhu		
	hod míčkem s rozběhem		Hod míčkem z rozběhu		
2V3, 2V4, 2V5, 2V6, 2V7, 2V8, 2V10	snaží se využít osvojených dovedností ve hře; zná základní pravidla osvojovaných her; hraje „fair play“ a má radost ze hry; je schopen zaznamenat utkání a podílet se na jeho řízení a organizaci	Sportovní hry	organizace utkání		
			Přihrávky jednoruč a obouruč		
			Vedení míče driblinkem		
			Střelba na koš		
			Přihrávky a vedení míče nohou		

2V1, 2V2, 2

Střelba na branku

Hry podle zjednodušených pravidel  
(minibasketbal, vybíjená, kopaná, florbal, ...)