

## Tělesná výchova pro 6. ročník - dívky

výstupy	okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4,1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc		
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).		
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)		
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	Př-8-pohybová soustava	
		motorické testy		
2V1, 2V2, 3V1, 3V5		Gymnastika		
		základní pojmy, záchrana a dopomoc		
		Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly		
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, váhu předklonmo, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy		
		Přeskoky - skoky s odrazem z trampolínky, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našíř		
	Kladina - chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty, seskoky, poskoky, jednoduché vazby a sestavy			

2V1, 2V2, 3V1, 3V5
2V1, 2V2, 3V1, 3V2, 3V5, 3V6, 3V7 7
2V1, 2V2, 3V1-3V7
2V1, 2V2, 3V1-3V7
2V1, 2V2, 3V1-3V7
1V1-1V5, 2V1, 2V2, 3V2
1V1-1V5, 2V1, 2V2, 3V2

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Rytmická a kondiční gymnastika s hudbou, tanec, základy aerobiku, cvičení s obručí a svihadlem		
<b>Atletika</b>		
základní pravidla atletických soutěží		
technika jednotlivých disciplín (základy)		
průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem		
<b>Sportovní hry (volejbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)</b>		
bezpečnost a hygiena při sportovních hrách		
základní pravidla sportovních her		
herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace		
základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her		
příprava a organizace utkání		
<b>Pohybové hry (též Průpravné úpoly)</b>		
průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností		
úpolové hry (přetahy, přetlaky)		
<b>Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)</b>		
příprava turistické akce		
turistika (terén)	Zeměpis	
táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	Přírodopis	
jízda na kole		

		Plavání (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)		
1V2,1V3, 2V1,2V2, 3V1,3V2, 3V7		alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky		
		Bruslení (pouze při vhodných podmínkách)		
1V5, 2V1, 2V2, 3V1,		pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru		
3V1	Činnosti podporující pohybové učení	komunikace v TV		
		tělocvičné názvosloví osvojovaných činností		
3V1		smluvené povely		
		značky, základy grafického zápisu pohybu		
3V2, 3V4, 3V6		organizace prostoru a pohybových činností		
3V1		historie a současnost sportu	Inf5 - metody a nástroje vyhledávání informací	
3V5, 3V7		měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.		

## Tělesná výchova pro 7. ročník - dívky

výstupy		okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4, 1V5	Činnosti ovlivňující zdraví		hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc	Př8 - 1.pomoc	
1V1, 1V2			základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchovu, tělocvičná rekreace a sport).		
1V2			specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4			zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)		
1V3			prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení) motorické testy	Př-8-pohybová soustava	
			Gymnastika		
V2, 3V1, 3V5			základní pojmy, záchrana a dopomoc		
			Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly		
			Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy		

2V1, 2V2, 3V1, 3V5	2V1, 2V2, 3V1, 3V5
2V1, 2V2, 3V1, 3V2, 3V3, 3V4, 3V5, 3V6, 3V7	7
2V1, 2V2, 3V1-3V7	

ivňující úroveň pohybových dovedností

Přeskoky - skoky s odrazem z trampolínky, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našř		
Kladina - chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty, seskoky, poskoky, jednoduché vazby a sestavy		
Rytmická a kondiční gymnastika s hudbou, tanec, základy aerobiku, cvičení s obručí a svihadlem		
Atletika		
základní pravidla atletických soutěží		
technika jednotlivých disciplín (základy)		
průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem		
Sportovní hry (volejbal, fotbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)		
bezpečnost a hygiena při sportovních hrách		
základní pravidla sportovních her		
herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace		
základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her		
příprava a organizace utkání		

2V1, 2V2, 3V1-3V7		Pohybové hry (též Průpravné úpoly)	
		průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností	
		úpolové hry (přetahy, přetlaky)	
		<b>Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)</b>	
IV1- IV5, 2V1,2 V2,		příprava turistické akce	
		turistika (terén)	Zeměpis
IV1- IV5, 2V1,2V 2, 3V2,		táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	Přírodopis
		jízda na kole	
		<b>Plavání (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v</b>	
IV2,IV3, 2V1,2V2, 3V1,3V2, 3V7		alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky	
IV5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		<b>Lyžařský výcvik v 7. nebo 8. ročníku (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)</b>	dle zájmu může být doplněn vyššími ročníky
		sjezdový výcvik, běh na lyžích	
		<b>Bruslení (pouze při vhodných podmínkách)</b>	
IV5, 2V1, 2V2, 3V1,		pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru	

Činnosti ovli

3V1	Činnosti podporující pohybové učení	komunikace v TV		
3V1		tělocvičné názvosloví osvojovaných činností		
3V2, 3V4, 3V6		smluvené povely		
		značky, základy grafického zápisu pohybu		
3V1		organizace prostoru a pohybových činností		
3V5, 3V7		historie a současnost sportu	Inf5 - metody a nástroje vyhledávání informací	
		měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.		

## Tělesná výchova pro 8. ročník - dívky

výstupy	okruh	učivo	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4, 1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc	VKZ6- hygiena, první pomoc Př8 - 1.pomoc	
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).		
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)		
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	Př8-pohybová soustava	
		motorické testy		
		Gymnastika		
2V2, 3V1, 3V5		základní pojmy, záchrana a dopomoc		
		Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly		
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, stoj na ruce, přemet stranou, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy		



2V1, 2
2V1, 2V2, 3V1, 3V5
2V1, 2V2, 3V1, 3 V2, 3V5, 3V6, 3V 7
2V1, 2V2, 3V1-3V7

ostí ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Přeskoky - skoky s odrazem z trampolínky, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našť		
Kladina - chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty, váha předklonmo, náskoky, seskoky, klus, poskoky, jednoduché vazby a sestavy		
Rytmická a kondiční gymnastika s hudbou, tanec, základy aerobiku, cvičení s obručí a svihadlem		
Atletika		
základní pravidla atletických soutěží		
technika jednotlivých disciplín (základy)		
průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem, vrh koulí		
Sportovní hry (volejbal, fotbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)		
bezpečnost a hygiena při sportovních hrách		
základní pravidla sportovních her		
herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace		
základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her		
příprava a organizace utkání		

	Činn	Pohybové hry (též Průpravné úpoly)	
2V1, 2V2, 3V1-3V7		průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností	
		úpolové hry (přetahy, přetlaky)	
		Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)	
1V1- 1V5, 2V1,2 V2, 3V2,		příprava turistické akce	
		turistika (terén)	Zeměpis
1V1- 1V5, 2V1,2V 2, 3V2, 3V4-		táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	Přírodopis
		jízda na kole	
		Plavání (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto)	
1V2,1V3, 2V1,2V2, 3V1,3V2, 3V7		alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky	
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		Lyžařský výcvik v 7. nebo 8. ročníku (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)	dle zájmu může být doplněn vyššími ročníky
		Bruslení (pouze při vhodných podmínkách)	
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru	

3V1	Činnosti podporující pohybové učení	komunikace v TV		
		tělocvičné názvosloví osvojovaných činností		
3V1		smluvené povely		
		značky, základy grafického zápisu pohybu		
3V2, 3V4, 3V6		organizace prostoru a pohybových činností		
3V1		historie a současnost sportu	Inf5 - metody a nástroje vyhledávání informací	
3V5, 3V7	měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.			

## Tělesná výchova pro 9. ročník - dívky

výstupy	okruh	učivo	dílčí kompetence	mezipředmětové vztahy	poznámky
1V4,1V5	Činnosti ovlivňující zdraví	hygiena, bezpečnost a zásady chování při pohybových činnostech, první pomoc	K1, K5	Př8 - 1. pomoc	
1V1, 1V2		základní druhy tělocvičné aktivity (tělesnou výchova, tělocvičná rekreace a sport).			
1V2		specifiky tělocvičných aktivit různých skupin lidí.	K2, K6	Př8 - pohybové aktivity a zdraví	
1V1, 1V2, 1V4		zdravotně orientovaná zdatnost (rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením)	K1-9		
1V3		prevence a kompenzace svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatížením (průpravná, kompenzační a relaxační cvičení)	K1, K4, K8	Př8 - pohybová soustava	
		motorické testy			

	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	<b>Gymnastika</b>			
2V1, 2V2, 3V1, 3V5		základní pojmy, záchrana a dopomoc	K3, K6, K7, K9		
		Průpravné cvičení pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly			
		Akrobacie - kotoul, stoj na lopatkách, váhu předklonmo, rovnovážné polohy, skoky na místě a z místa, jednoduché gymnastické sestavy			
		Přeskoky - skoky s odrazem z trampolíny, roznožka přes kozu, skrčka přes bednu našíř			
		Kladina - chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty, seskoky, poskoky, jednoduché vazby a sestavy			
2V1, 2V2, 3V1, 3V5		Rytmická a kondiční gymnastika s hudbou, tanec, základy aerobiku, cvičení s obručí a svihadlem	K3, K6, K7, K9		
		<b>Atletika</b>			
2V1,2V2,3V1,3V2,3V5,3V6,3V7		základní pravidla atletických soutěží	K1, K3, K4, K6-9		
		technika jednotlivých disciplín (základy)			
	průpravná cvičení pro: běh (sprint, vytrvalost, štafetový běh, starty); skok do dálky; hod míčkem / granátem, vrh koulí				

2V1, 2V2, 3V1-3V7	<b>Sportovní hry (volejbal, floorball, softball, basketball, další i netradiční hry)</b>			
	bezpečnost a hygiena při sportovních hrách	K3, K4, K6, K7,		
	základní pravidla sportovních her	K3, K4, K6, K7, K9		
	herní role a funkce, herní činnosti jednotlivce, základy herního systému, herní kombinace			
	základní principy pro řízení a rozhodování sportovních her			
příprava a organizace utkání				
	<b>Pohybové hry (též Průpravné úpoly)</b>			
2V1, 2V2, 3V1-3V7	průpravné hry pro rozvoj pohybových schopností a dovedností	K3, K4, K6, K7, K9		
	úpolové hry, základy sebeobrany (přetahy, přetlaky)			
	<b>Turistika a pobyt v přírodě (dle možností, školní výlety)</b>			
1V1-1V5, 2V1,2V2, 3V2, 3V4-3V7	příprava turistické akce	K1-6, K8, K9		
	turistika (terén)		Zeměpis	
1V1-1V5, 2V1 2V2 3V2	táboření (terén – dle možných podmínek); ochrana přírody	K1-6 K8 K9	Přírodopis	

2V1, 2V2, 3V2, 3V4-3V7	jízda na kole	K1-5, K6, K7		
---------------------------	---------------	--------------	--	--

		<b>Plavání (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)</b>		
1V2, 1V3, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2, 3V7		alespoň 1x ročně plavecký den; prsa, kraul – zdokonalování techniky	K1, K3, K4	
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		<b>Lyžařský výcvik v 7. nebo 8. ročníku</b> (dle možností rodičů, nabídnuto budou pouze v případě vhodných podmínek, nemusí být zahrnuto vždy v předmětu)		
		K3	dle zájmu může být doplněn vyššími ro	
		<b>Bruslení</b> (pouze při vhodných podmínkách)		
1V5, 2V1, 2V2, 3V1, 3V2		pocit skluzu, jízda vpřed a vzad, zastavení, obraty, změna směru	K3	
3V1	Činnosti podporující pohybové učení	<b>komunikace v TV</b>		
		tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	K4-6, K8, K9	
3V1		smluvené povely		
		značky, základy grafického zápisu pohybu		
3V2, 3V4, 3V6		organizace prostoru a pohybových činností		
3V1		historie a současnost sportu		Inf5 - metody a nástroje
3V5, 3V7	měření výkonů, evidence a posuzování pohybových dovedností.			









ni ročníky